

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 окраски 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 приносить 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 настроения 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 бороться 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 минимализировать.
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 закичивается 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 блюдечке, 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 произведений, 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 печалью 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 нелицеприятных 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 проникнетесь 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) срываете 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 отпечаток, 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 рутина негативизма, то поскорее включите детский канал и окунитесь 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 мультика 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 столовой:

– 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 аутотренинга. Он постоянно твердит о себе, что он в меру упитанный и вполне симпатичный мужчина. Что бы ни делал этот человечек, 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 передрыги 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 жизнерадостности.

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 несколько 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 мультфильм, 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 ребята, 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», «Здравствуй, 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 череда 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 передвигаться 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 калекой 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. Алая Эванс, писательница из небольшого английского городка, была как гром 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, предназначавшийся 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 малопривлекательное 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 считает 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 Прутова: «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 таким 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, бороться 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 близким 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 российского 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 трудоголиков 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?

В принципе, решение проблем, связанных со взаимоотношениями с близкими людьми, возможно, нужно только правильно оценить ситуацию. И, конечно, речь в настоящий момент не идет о тех случаях, когда между людьми имеет место серьезный конфликт. В этом случае восстановление отношений должно проводиться комплексно, возможно, понадобится помощь со стороны. Но в данной главе мы не будем подробно рассматривать меры по спасению подобных отношений.

Здоровая доля оптимизма должна присутствовать во всем, эта истина не вызывает сомнений. Черпая радость в общении с любимыми людьми, человек отдаляет от себя невзгоды и трудности. Он совершенно верно определяет истинное богатство, отделяя его от всего второстепенного, в качестве которого выступают материальные блага. Такое поведение можно считать наиболее здравым, потому что оно верно отражает основополагающий принцип счастья. Несмотря на то что представления о счастье у каждого человека свои, существуют и некоторые общие моменты, характерные для всех людей.

Несомненно, нужно уметь делать различия между успехом и счастьем. Успех сопровождается профессионализмом, карьерным ростом, другими составляющими. Что же касается счастья, то под этим понятием подразумевается прежде всего атмосфера, которая складывается из различных необходимых жизненных элементов, среди которых первое место почетно занимает круг близких людей. Если отношения человека с членами его семьи не оказывают на него негативного воздействия, значит, он будет чувствовать себя вполне довольным жизнью. Разумеется, что подобное отношение к своему бытию отразится на личности самым лучшим образом, сделав человека мудрым оптимистом. И можно по справедливости считать, что он находится на верном пути к счастью, что он его наверняка достигнет, если уже не достиг.

Каждый ищет свою Дульсинею

Нет на свете ничего, что было бы прекраснее любви. Именно она способствует поднятию жизненного тонуса, заставляет поверить в свои силы, найти в себе дремавшие ранее способности и возможности. Для влюбленного человека открываются горизонты, и мир приобретает яркие краски. А ведь, возможно, еще совсем недавно вся жизнь просматривалась в серых и унылых оттенках. При этом есть одна удивительная особенность любви – она действует ненавязчиво, как бы незаметно. А результат превосходит все ожидания, у влюбленного словно вырастают крылья, и появляется масса разнообразных увлечений и интересов.

О превосходных качествах любви человечество осведомлено еще с самых давних пор. Поэты и художники, мыслители и реалисты в один голос твердили, что добились

грандиозных успехов именно благодаря любви. Но сложность в том, что любовь не поддается контролю, она приходит или не приходит, действуя исключительно по своему усмотрению... А раз так, то не представляется никакой возможности сделать что бы то ни было, чтобы призвать ее к себе и воспользоваться ее чудесными дарами.

В какой-то степени подобное мнение можно считать оправданным. Любовь неуловима, она подобна легкому дуновению ветерка, ее так просто спугнуть... А ждать ее приходится годы, десятилетия, а может быть, даже и века. Но не нужно воспринимать все так трагично. Ведь есть вполне реальная возможность прикоснуться к этому великому таинству под названием «любовь».

Прежде всего стоит разобраться, почему любовь приходит так редко. Ведь в основном практически каждый человек ждет ее с самой ранней юности на протяжении всей жизни, надеясь, что, наконец, придет тот самый момент, который сразу изменит течение всей жизни. Но увы, проходит время, человек постепенно утрачивает богатство своей души, а ожидаемой любви все нет... В чем же причина?

Психологи в один голос утверждают, что основной причиной столь удручающего явления можно считать несоответствие своих желаний реальным условиям жизни. Иначе говоря, человек полностью ответствен за сложившуюся ситуацию, за которую расплачивается «синдромом завышенных надежд и ожиданий». На самом деле первоначально была поставлена слишком высокая планка, а любовь – это не достижение, это не успех, к которому можно прийти после долгих и настойчивых усилий. Любовь – это чувство, а значит, нечто эфемерное, воздушное. Разве можно подходить к нему со строгими рамками рационализма и прагматичности?..

Но человек сознательно наступает на одни и те же грабли. Под влиянием каких-то внешних факторов в юности формируется однозначно недостижимый идеал любви. Всю последующую жизнь человек ищет его, тратит огромное количество душевных сил и энергии. Но найти придуманный идеал невозможно, хотя бы просто потому, что зачастую субъект, заинтересованный в любви, сам до конца не осознает, какими же качествами должен или должна обладать возлюбленная или возлюбленный.

В сознании существует некий размытый образ, не имеющий конкретных черт или, наоборот, запрограммированный до мельчайших подробностей, например до длины ресниц или оттенка волос, на которые падают солнечные лучи. Иногда человек при любом удобном случае повторяет о своем одиночестве, надеется, что вдруг в жизни появится Он или Она, которые буквально сразу осветят всю жизнь лишь только своим появлением.

И человек, озабоченный поиском своего идеала в соответствии со сформированными ранее желаниями, просто не замечает реальных людей вокруг, каждый из которых является в высшей степени достойным любви. О чем может свидетельствовать подобное поведение? Прежде всего об узости мышления, об ограниченности, ведь человек не замечает реальной жизни, даже более того, сознательно не желает замечать.

Великие оптимисты

Жена известного английского политического деятеля лорда Рандольфа Черчилля отличалась прекрасными качествами. Она была оптимистично настроенной дамой, поэтому всегда старалась видеть в окружающей жизни только хорошее. Она во многом помогла своему мужу обрести популярность и достичь успеха. Ее красота, манеры, речь производили самое благоприятное впечатление на окружающих, благодаря этому она могла найти общий язык с самыми разными людьми.

На самом деле любовь – это еще и определенный труд. Человек, способный чувствовать любовь, без сомнения, обладает многими замечательными качествами, его внутренний мир достаточно богат, поэтому способен на глубокое и неподдельное чувство. Некоторые обладают такими богатствами души от природы, им можно позавидовать. Но к подобным счастливым относятся далеко не все люди. Тому существуют объективные причины, особенности характера, воспитания и внешних обстоятельств. Но нельзя воспринимать подобный факт как трагедию, следует лишь приложить определенные усилия, чтобы добиться значительных высот. И в этой главе мы дадим вам несколько советов, которые способны помочь вам найти свой идеал любви и влюбиться в него.

Некоторые считают, что истинной может считаться только любовь с первого взгляда. На самом деле все обстоит несколько иначе, далеко не всегда любовь возникает сразу, зачастую требуется определенное время, чтобы она развилась, окрепла, а потом появилась во всем блеске и великолепии. Так, значит, вы можете добиться многого, в том числе и самой сказочной любви, надо только не давать душе лениться и довольствоваться серыми унылыми буднями. Прежде всего нужно оглянуться вокруг. Без сомнения, вас окружает множество самых достойных, благородных и замечательных людей. И среди них кто-то также ждет любви, как и вы... Действуйте, и судьба обязательно отблагодарит вас.

Выбор человека, достойного любить и быть любимым, может быть гораздо проще, чем вы до сих пор себе это представляли. Не старайтесь найти идеального человека, таких просто не существует. Достаточно того, чтобы у вас и у объекта вашего интереса было хотя бы что-то общее, чтобы взять подобную совместимость за основу для созидания дальнейших отношений.

В первую очередь перестаньте относиться к людям с чрезмерной критикой, избавьтесь от этого качества, которое необходимо в строго ограниченных пропорциях во избежание возможных проблем. В любви критика неприемлема, так что если вы привыкли подвергать все сомнению и осуждению, вам будет более, чем нелегко. На время забудьте об этом. Вспомните себя в раннем детстве, когда каждый день казался праздником, когда свершались только приятные и радостные события. Вспомнили? Вот теперь и смотрите на мир глазами того ребенка. А потом точно так же посмотрите на объект вашего интереса. Не правда ли, теперь человек кажется совсем иным? То, что совсем недавно казалось легкомысленностью, то есть недостатком, теперь предстает в совсем ином виде, кажется легкостью, мечтательностью, творческим мышлением, а значит, несомненным достоинством.

Нужно смотреть на все качества человека именно с этих позиций. Возможно, вам хотелось бы чего-то большего, например встретить более утонченную натуру или увидеть в избраннике еще какие-то качества. Но что вам мешает поинтересоваться качеством? Только не доводите ситуацию до абсурда, ваша задача – полюбить реального человека со всеми его достоинствами и недостатками, а не старательно уподобляться Пигмалиону, который влюбился в результат своего творения – Галатею.

Великие пессимисты

Лермонтовский Печорин – типичный пессимист, который считал любовь глупым, нелепым, угнетающим и отравляющим жизнь чувством, которое отвлекает мыслящего человека от серьезных дел, мешает ему быть «героем». Он всячески старался избежать

состояния любви, боялся стать зависимым, потерять свою духовную свободу. Но его возвышало в собственных глазах то, что женщины любят его и готовы ради него на все. Однако это не приносило ему радости и удовольствия: он так и оставался мрачным и несчастным. Эгоистичное и равнодушное отношение к чувствам других истребило в Печорине лучшие качества, омрачило и его жизнь, и жизнь других людей.

На самом деле живой реальный человек намного интереснее, чем несуществующий идеал любви, сформированный под влиянием детского или юношеского, еще неустойчивого сознания. В каждом человеке дремлет великое множество самых различных талантов, а внутренний мир зачастую способен поразить своей глубиной и непредсказуемостью. Так откройте же в вашем избраннике все богатства души, о которых, возможно, он сам до сей поры даже не подозревал. Благодаря этому вы обретете не только любовь, но и настоящую уверенность в себе как индикаторе прекрасных качеств вашего избранника или избранницы.

Посмотрите вокруг и прислушайтесь к этому миру. Он более, чем прекрасен, так как скрывает в себе множество тайн, способных явиться во всем своем неожиданном великолепии. И этот мир может стать еще прекраснее, если рядом с вами будет любовь. Причем любовь настоящая, непридуманная, искренняя и глубокая. И неважно, что вы ее призвали к себе сами, способствовали ее появлению в вашей до этого серой и безрадостной действительности. В таком случае вам придется отдать должное – вы на самом деле волшебник, раз смогли так виртуозно распорядиться дарами своей судьбы.

Но не считайте, что единожды появившаяся любовь раз и навсегда способна избавить вас от проблем. На самом деле ваша задача – не только обрести любовь, но и удержать ее. Удержать не в грубом смысле полного обладания над любимым человеком, а в бережном отношении к нежному и эфемерному чувству. Любовь не терпит приземленности, уныния, она способна уйти так же внезапно, как и появилась. Это будет своеобразным наказанием за небрежное к ней отношение.

Так не позволяйте же себе лишиться этого чудесного дара. Гораздо важнее вовремя понять все возможности, которые способны удержать любовь рядом с вами на протяжении всей жизни. Прежде всего это позитивный настрой, позволяющий видеть прекрасное в самых обыденных повседневных моментах жизни. Например, даже в самый пасмурный, тягостный осенний дождливый день на небе мелькает луч солнца, так удержите его в своем сознании, пусть он освещает вашу душу. Точно так же и любовь, постарайтесь предоставить ей возможность совершенствоваться вместе с вашим внутренним миром и душой. Тогда она не покинет вас никогда, а будет неизменным спутником на протяжении всей жизни. Эти советы могут показаться вам недостижимыми. И это будет исключительно вашей ошибкой. На самом деле нет ничего более простого и реального, конечно, если при этом не бояться хоть немного изменить свою жизнь, свое сознание и внутренний мир.

Но, может быть, в вашей жизни уже есть человек, связанный с вами каким-то чувством? И очень может быть, что вы воспринимаете его как близкого, привычного, хорошо знакомого. Но он не вызывает в вас особого полета чувств и желаний, он кажется слишком хорошо знакомым и от этого неинтересным. Попробуйте взглянуть на ситуацию иначе.

Предположим, вы и ваш близкий человек – супруги с многолетним стажем. Чувства бурной молодости прошли, соответственно, романтика уступила место скуке. Кто в этом

виноват больше, чем вы сами? Попробуйте вернуться в то время, когда ваша любовь цвела буйным цветом. Не правда ли, все тогда казалось совсем иным? Вот и воскресите в памяти подобную ситуацию, а еще лучше – смоделируйте ее заново. Найдите в своем близком и родном человеке те черты, которые восхищали вас ранее, постарайтесь думать об этом как можно чаще, чтобы тем самым включить в своем сознании программу по восстановлению утраченных чувств. Вероятно, сначала вам покажется, что поезд ушел, и нет никакой надежды войти дважды в одну и ту же реку... Все верно, вода в реке стала иной, да и вы изменились. Но кто вам сказал, что другая вода и другой человек – это плохо? Вполне возможно, что новая любовь к хорошо знакомому человеку будет еще прекрасней.

Мы предвидим возражения скептиков, ведь далеко не каждый обладает развитым воображением, для того чтобы постоянно моделировать определенную ситуацию. Но воображение можно и нужно тренировать. В этом нет ничего сложного. Очень полезным для вас в данном случае будет обращение к великолепным произведениям древности и современности, на все лады прославляющим любовь. После того как определенное время вы будете перечитывать полюбившиеся с юности книги, где герой и героиня преодолевают различные препятствия, чтобы только лишь оказаться рядом друг с другом, в вашем сознании появятся определенные мысли по поводу вашего отношения к любви и ее отношения к вам. Например, постарайтесь отождествить себя с кем-то из героев книги, кто готов отдать жизнь ради любимого человека. Вы ничего не потеряете, пофантазировав таким образом. Это можно рассматривать как своего рода упражнение, направленное на тренировку вашего воображения.

Вы должны понять, как вам повезло. Ведь именно рядом с вами находится в высшей степени достойный, даже более того, не просто близкий, родной, а любимый человек, готовый ради вас на трудности и жертвы. Конечно, в одночасье добиться такого результата вам будет непросто, хотя бы потому, что вы уже построили вокруг себя защитную броню и отвергаете возможность чудес. Но любовь – это именно чудо, оно необъяснимо, а значит, не поддается контролю. Поэтому постарайтесь проникнуться необходимостью хотя бы в минимальной степени изменить свое сознание, чтобы в награду получить возвращение угасшего чувства.

Неважно, встретили ли вы ваш идеал недавно или знакомы с ним много лет, суть не в этом. В любом случае ваша жизнь становится намного богаче, пусть в материальном плане вы не приобрели ни цента. Любовь дороже всех сокровищ, потому что она позволяет человеку подняться над собой и с восторгом устремиться к недостижимым высотам. Любовь сама по себе – открытие, находка, цель жизни, и без нее становятся неважными самые удачные и волнующие никто не в состоянии нарушить гармонию в душе, которую способна вызвать любовь. Так стремитесь же к ней, предпринимайте все возможное, чтобы она пришла к вам желанным гостем, а после осталась с вами навсегда.

Секс – удовольствие, он же – лекарство

За последние годы было написано и издано столько самой разнообразной литературы о сексе, что, кажется, невозможно сказать что-то новое. Но, к сожалению, в большинстве изданий основное внимание уделяется «технической» стороне этого процесса. При этом психологическая сторона нередко остается неосвещенной. А ведь одна из самых известных книг о сексе, принадлежащая перу Алекса Комфорта, называется «Радость

секса». Вдумайтесь в это название – не «Техника секса», не «Мастерство...», а именно «Радость».

Однако, как показывают результаты исследований, проведенных психологами, большинство людей слишком мало думают о сексе как о радости. Нередко интимное общение превращается для мужчин и женщин во что угодно: в обязанность, в способ достижения своих целей или попытку самоутвердиться, в средство получения физического удовольствия, но не в радость, которая может озарить всю нашу жизнь.

Если вы обратитесь к восприятию чувственной любви древними, то столкнетесь с тем, что секс с давних времен самыми разными народами понимался как таинство духовное, тонкое, психологическое, как способ дарить радость жизни, наслаждение себе и другим. Только такого подхода и заслуживает этот вопрос. Но если мы соглашаемся с тем, что секс – область не столько физиологии, сколько психологии, то необходимо признать и тот факт, что большинство проблем, возникающих в этой области, уходит корнями в духовный мир человека, и при помощи одной «техники» их не решить.

Так, например, врачи давно доказали, что в большинстве случаев причины мужской импотенции и женской холодности лежат не в области хирургии и терапии, а в области психологии. Более того, практически все проблемы, связанные с сексом у современных людей, упираются в одно – отсутствие уверенности в себе.

Обилие литературы и фильмов о сексе нередко может сослужить и плохую службу. Ведь пропагандируемые на страницах любовных романов или телеэкранах образы нередко так прочно впечатываются в наше сознание, а чаще – в подсознание, что начинают влиять на наше представление о жизни и о себе. Так, зачастую человек невольно начинает подстраивать свою жизнь под каноны того или иного жанра, сравнивать себя и экранных героев, приходя в итоге не к самому утешительному результату.

Женщине страстно хочется походить на сексапильную блондинку с пышным бюстом, которая одним своим взглядом сражает всех мужчин наповал, а мужчине не дает покоя популярность среди женщин мускулистого загорелого героя последнего телесериала. Но ведь ни для кого не секрет, что жизнь экранная так же сильно отличается от реальной, как, например, весьма аппетитные, но совершенно несъедобные восковые фрукты от пусть червивого, но настоящего сладкого яблока. И сценарии фильмов, и подбор актеров на главные роли строго подчинены определенным требованиям, ведь любой фильм – это коммерческий проект, который должен приносить прибыль.

Поэтому и герои, и сюжет должны привлекать как можно большее число зрителей, а это возможно лишь в том случае, если они будут соответствовать тому, что хотят увидеть люди на экране. Так, женщины получают своих «суперменов», мужчины – красавиц, о которых грезят, и все вместе – сладкие сказки о том, что совершенно неосуществимо в реальной жизни.

Даже откровению порнофильмов не стоит доверять. Немыслимая потенция мужчин-актеров и сладострастные стоны их партнерш по картине – это более или менее талантливая игра или результат искусства монтажа. Поэтому те, кто принимает все, что демонстрируют экраны, на веру, совершает большую ошибку. Если вы хотите сохранять оптимистический настрой, то вам нужно научиться смотреть на все это, как на забавную игру, и не более того. Ваша жизнь должна строиться только в соответствии с вашими ощущениями, не попадая под чье бы то ни было влияние.

Великие пессимисты

Вся юность сына великого Александра Дюма была окрашена в мрачные тона, так как пятно незаконнорожденного делало его объектом постоянных насмешек со стороны соучеников, кичившихся своим богатством и происхождением. Поэтому со временем он превратился в замкнутого пессимиста, и хотя испытывал сильную потребность любить и дарить любовь, был уверен, что «все мужчины – подлецы, а женщины – потаскухи».

Одной из основных проблем, которая тесно связана со всем вышесказанным, мешающих людям получать радость от жизни во всех ее проявлениях, является то, что многие из нас строят свою жизнь, следуя определенным стереотипам. Если привычные установки и типичное мышление и поведение может сыграть положительную роль в определенных областях жизни, то сфера интимных отношений – это та область, из которой все стереотипы должны быть изгнаны. Ибо в этом случае они превращаются в опасные заблуждения, которые не приносят ничего, кроме вреда.

Вот типичные представления о сексе, прочно укорененные в сознании многих людей: нормальный мужчина всегда хочет секса, молодая пара должна заниматься сексом не менее 3 раз в неделю, здоровый мужчина испытывает оргазм при каждом половом акте, если женщина не желает секса каждый день, то она фригидна, современный человек должен попробовать в сексе все... и т. д. Прочитайте все это еще раз, а потом зачеркните все эти строчки в своем сознании, а если очень захотите, то и в этой книге. Другой участи они не заслуживают, так как все, что изложено в них, – это ложь.

Поверьте, вы сможете получать радость от секса только в том случае, если не позволите этим предрассудкам занять даже самое незначительное место в своей жизни. Интимная жизнь каждого человека потому и называется интимной, что она не допускает грубого вмешательства внешней жизни, не терпит сравнения с жизнью других людей. Это – ваша жизнь, ваша постель, ваш секс. И не позволяйте ничему негативному вторгаться в эту прекрасную сферу.

Нередко люди сами воспитывают в себе жестокие комплексы, сомнения в своих сексуальных способностях, так как стараются построить свою жизнь по какому-то образцу. Типичным примером может быть стремление мужчины любой ценой совершать определенное количество половых актов в неделю. Превращая секс в обязанность, мы начинаем испытывать к нему не влечение, а отвращение. Подумайте, кому нужна эта «отработка»? Кто определил, отмерил «количество секса в неделю на душу населения»? Ни в одной книге, написанной серьезными авторами, вы не найдете таких норм. Самое большее, о чем можно говорить, – это среднестатистические величины. Но вы, разве вы – среднестатистическая величина? Нет! Поэтому выучите и повторяйте: «Это – моя жизнь, моя постель, мой секс»!

Рассуждения о количестве половых актов и оргазмах подходят только тем людям, которые видят в сексе исключительно физическую сторону. Тот, кто хочет стать оптимистом и получать от жизни все возможные радости, легко откроет для себя дорогу к одной из самых главных радостей – радости интимной жизни.

Если вы прочитали в популярном журнале, что среднестатистический половой акт длится около 15 минут, то вы можете:

- а) впасть в отчаяние от того, что не дотягиваете до этого «стандарта»;
- б) срочно начать тренировки и заносить свои результаты в специальную таблицу;
- в) весело посмеяться над очередной «уткой».

Люди, оказавшиеся в плену у стереотипов, которые навязывают им те же дешевые книги, телеэкраны и косность некоторых представителей рода человеческого, даже не представляют, насколько легче, свободней и радостней живется тем, кто не подчиняет свою интимную жизнь каким-либо жестким требованиям. Насколько свободнее чувствует себя мужчина, не вынуждаемый нелепыми правилами непременно завершить половой акт семяизвержением. Насколько прекраснее жизнь женщины, которая не обязана отбывать «сексуальную повинность» строго по вторникам и четвергам, только потому, что «так положено».

Секс – это одна из немногих областей, где не существует никаких строгих установок и требований. Кроме, пожалуй, одного – хорошо должно быть обоим. Это единственное, чему вы должны подчинять свое поведение в постели. Все остальное просто надуманно. Поэтому не накладывайте на себя эти оковы предрассудков или сбросьте их, если вы уже почувствовали их гнетущую тяжесть. Разрешите себе делать то, что вам нравится, и вы откроете для себя не только радость секса, но и радость жизни.

Великие оптимисты

Маршал Ришелье – правнучатый племянник великого кардинала, был известен как человек ветреный и увлекающийся женщинами. Сменив трех жен и множество любовниц, он и к женской неверности относился весьма снисходительно. Застав свою жену с любовником, он весело посоветовал ей быть осторожнее, чтобы избегать неловких ситуаций – ведь на его месте мог быть кто-нибудь посторонний.

Секс предоставляет огромное множество возможностей повысить себе настроение. Кроме того что, с физиологической точки зрения, сексуальная разрядка сама по себе полезна для здоровья и служит прекрасным средством борьбы со стрессами, она ни в какое сравнение не идет с тем праздником души, который вы можете себе устроить, наслаждаясь сексом.

Ошибочное мнение, связывающее секс только с самим половым актом, не должно оказывать на вас никакого влияния. Ведь область интимной жизни настолько обширна, что наслаждение может доставлять не только реальное прикосновение к другому человеку, но даже мысль о нем. Область ваших фантазий прекрасна тем, что в ней возможно осуществление самых невероятных желаний. Для того чтобы получать удовольствие от жизни, не следует накладывать ни на свои желания, ни на мечты об их осуществлении никаких ограничений.

В мечтах возможно все, даже то, что вы никогда не решились бы осуществить в реальной жизни. Воображение – это часть нашей жизни, которая не только имеет полное право на существование, но и играет огромную роль в становлении правильного, оптимистического самосознания человека и его взгляда на мир. Большой «материал» для вашего воображения может дать просмотр фильмов с прекрасными в своей откровенности сценами, а также чтение произведений лучших представителей этого направления в литературе. Подлинные произведения мастеров могут доставить вам истинное наслаждение.

Нередко склонность к плохому настроению напрямую связана с тем, что человек, находящийся в плену представлений о приличном и неприличном, не может признать свои сексуальные желания имеющими полное право на существование. В этом случае его

потребности приходят в конфликт с тем, что он сознательно считает допустимым. И несмотря на то что его подсознание «кричит» о том, что все в его интимной жизни прекрасно, даже самые смелые фантазии, сознание, воспитанное в узких рамках общественной морали, старается заглушить этот голос. Если вы готовы принимать интимную жизнь в любых ее проявлениях, не стараясь загнать свои желания в узкие рамки приличий, то вы можете наслаждаться сексом и жизнью в полной мере.

Но наряду с сознательным самоограничением, которое не позволяет человеку познать все радости жизни, существует и другая крайность. Решив познать всю жизнь без ограничений, человек может сознательно толкать себя на поиски новых ощущений, хотя на самом деле не испытывает в них необходимости. Не всех привлекает острота ощущений, не всем могут быть приятны те или иные стороны интимной жизни.

Если вам больше по душе все устойчивое и привычное, то не стоит разрешать ни себе, ни кому бы то ни было навязывать вам свой стереотип поведения, согласно которому вы должны «попробовать все» и прийти от этого в восторг. Такое моральное насилие над собой способно не только лишить вас радости секса, но и обеспечить вам отсутствие оптимистического настроения надолго. Поэтому запомните, что правильно в сексе то, что доставляет вам и вашему партнеру взаимную радость, чем бы ни казалась ваша интимная жизнь кому-то другому.

Шаг 3. Живем играючи

Если вы сомневаетесь в том, что игры – это неотъемлемая часть нашей жизни, и считаете, что это занятие недостойно взрослого человека, обратите внимание на детей. За первые годы жизни им приходится усваивать колоссальное количество всевозможной информации, и едва ли они бы с этим справились, если бы не игры. Именно в игре, как правило, проявляются лучшие качества человека, он забывает про свои проблемы, и у него существенно поднимается настроение. Играя, мы способны преодолеть даже самые непреодолимые преграды и разрешить даже самые неразрешимые вопросы, поскольку в этот момент совершенно отрываемся от реальности и перестаем ограничивать себя страхами, предубеждениями и прошлым негативным опытом. Данное состояние пробуждает в нас оптимизм и веру в собственные силы, рождает убеждение в том, что, что бы ни случилось, все будет хорошо. Правда, иногда люди сознательно прибегают к различным играм с целью приподняться в глазах своих подчиненных или, что чаще бывает, своих собственных. В какой-то мере это тоже оправдано, поскольку в той или иной степени придает им оптимизма и вынуждает окрашивать те или иные ситуации в более светлые тона.

Поиграем в кинорежиссеров

Каждый из нас, проходя свой жизненный путь, выбирает позицию, с точки зрения которой взирает на себя и делает какие-либо выводы. Это может быть позиция сноба, горделиво взирающего на себя как бы свысока, позиция саркастического наблюдателя,

для которого все кажется забавным и глупым, или же позиция ребенка, для которого все происходящее подобно страшной сказке, и он живет одним только ожиданием спасительного пробуждения.

Но можно относиться к своей жизни и как кинорежиссер, который в каждый ее момент осуществляет раскадровку и постановку мизансцен, расставляет актеров, продумывает их движения и слова. Подобный подход к собственному существованию чрезвычайно ценен для того, кто желает попрактиковаться в позитивном мышлении. Ведь, согласитесь, позиция режиссера дает множество преимуществ и открывает перед человеком уйму возможностей.

Тем более что каждый человек пишет свой сценарий жизни и снимает по нему фильм-жизнь, иногда сюжет фильма начинает развиваться независимо и появляются неожиданные повороты, которые портят жизнь. Но портят лишь потому, что «не запланированы». Если приучить себя к мысли, что «все может случиться, и в любой момент», то события не будут восприниматься так болезненно. Режиссер может перекрутить пленку назад и что-то исправить, в жизни такой возможности нет, но подумайте о том, что это урок, который потом вам пригодится: извлекайте уроки из своих поступков!

Для тех, кто хотя бы немного знаком с работой кинорежиссера, не составит труда понять, что требуется сделать. Как известно, режиссер – это человек, в полномочия которого входят такие действия, как выработка стратегии съемок, постановка каждого кадра, работа с актерами (иногда даже доведение их до нужной «кондиции» при помощи тех или иных психологических приемов), промысливание любого минимального момента фильма, светотени, цветовых оттенков, ракурсов и многое другое. Все это должно учитываться в момент, когда на смену негативному восприятию действительности приходит позитивное мышление.

Далее, помимо чисто режиссерской работы, можно быть и сценаристом, то есть человеком, который не только «делает картинку» по заранее данному сюжету, но и сам придумывает этот сюжет. Однако подобная работа требует уже достаточной степени подготовки и высокого уровня мастерства в применении позитивного мышления.

Первое, что можно предложить человеку, решившему изменить свой взгляд на ситуацию при помощи позитивного мышления, – выбирать антураж со спонтанными актерами. То есть поместить ситуацию, которая сложилась сама по себе, спонтанно и независимо от вашего желания, в условия, для нее не свойственные.

Например, если вы стали жертвой конфликта на работе, то оставьте все как есть, но перенесите (конечно же, мысленно) события в другую атмосферу. Попробуйте поменять эпоху (почему бы бурным объяснениям не происходить на фоне барочного ландшафта или под сводами средневековой архитектуры, а может быть, на лоне городских видов урбанизированного века). Можно изменить обстановку с цивилизационной на доисторическую (только представьте себе начальника, ругающего вас среди древних папоротников и держащего при этом в руке палку-копалку!).

Выберите два правильных ответа: можно ли человеку влюбиться и влюбить в себя по «собственному желанию»?

а) можно, тогда бы каждый находил себе пару в жизни. В мире установится порядок, когда люди начнут подчинять разуму свои чувства;

- б) такого не бывает, этим занимаются только те, кому делать больше нечего;
- в) нет. Настоящая любовь приходит внезапно и неподвластна разуму. Моделировать ее самостоятельно – бессмысленное занятие;
- г) если бы все люди любили с умом и не видели друг в друге недостатков – в семьях царило бы полное взаимопонимание и они не распадались бы.

Не менее эффективно можно поменять природный ландшафт, в котором происходит неприятность, например переместить ее из города в деревню или на лоно дикой бушующей природы (стол злого начальника будет неплохо смотреться на краю утеса или на плоту посреди бурной реки, превращающейся постепенно в водопад). Пофантазируйте, и вы наверняка сможете придумать еще несколько возможных вариантов развития ситуации. Главный эффект подобного действия – лишение ситуации ее негативного смысла. Даже те несколько трансформаций, которые мы описали, помогут вам взглянуть на произошедшее иначе, а может быть, даже посмеяться и приподнять себе настроение.

Следующая возможность, которая перед вами открывается, – это возможность выбирать актеров. Действительно, продумывая фильм, режиссер намечает исполнителей главных и второстепенных ролей, которые могли бы наилучшим образом передать мысль и атмосферу, которую он создает в своем фильме.

Поэтому вы, как самый настоящий режиссер, имеете полное право пригласить в свой фильм кого угодно. Например, вы хотите, чтобы роль обидчика исполнял известный мастер негативных персонажей Лэнс Хенриксен. Смело подставляйте его образ на место обидчика и наслаждайтесь игрой талантливого актера. Наверняка ситуация, измененная таким образом, совершенно лишится своего отрицательного смысла и станет в чем-то даже забавной. Если же вы хотите развеселиться еще больше, пригласите на роль злодея и обидчика актера, привыкшего к исполнению ролей однозначно позитивных (например, извечного спасителя мира Брюса Уиллиса или защитника униженных и оскорбленных Жана-Клода ван Дамма). Наверняка вы сможете вдоволь насмеяться, видя, как они пытаются делать то, к чему не привыкли.

Вообще же, возможность поместить на место героев действительного события людей, совершенно не имеющих к нему отношение, – это один из самых замечательных методов позитивного мышления. Он, как никакой другой, может сделать даже самую трагическую ситуацию комической и заставить человека прервать цепь связанных с ней однозначно негативных мыслей.

Самый простой способ перемены действующих лиц – это подставить на роль обидчика человека, заведомо нам приятного. Зная, что он ни в чем не виноват, что он нас любит, мы перестанем обижаться и простим его. Другой, не менее замечательный способ – поставить на то же место парадоксального персонажа. В роли парадоксального персонажа может быть кто угодно, совершенно не подходящий для этой роли. Например, уборщица с ведром и шваброй или же вахтерша со связкой ключей, ну или, на худой конец, дирижер оркестра с палочкой. Они будут немало удивлены, оказавшись внезапно перед вами, да к тому же в обстановке, совершенно для них непривычной.

Великие пессимисты

Эврипид, по свидетельствам очевидцев, являлся типичным представителем огромной армии пессимистов. Не малую роль в этом наверняка сыграли его жены. Обладая угрюмым характером, он всю жизнь стремился к уединению, что совсем не нравилось его

женам. Первая довольно скоро после свадьбы стала ему изменять, вызвав горькие чувства в душе поэта, а вторая просто сбежала от него. После этого он впал в глубокую меланхолию и принялся поносить всех женщин в своих произведениях.

Еще один способ переменить свое мнение о ситуации состоит в возможности мысленно прогонять происходящее в другом темпе. Этот прием может иметь колоссальный успех в творимом нами кинематографе! Попробуйте вспомнить, как происходил неприятный разговор, а потом представьте его себе протекающим медленно (как на вязнущей пленке магнитофона) или же в два раза быстрее (как при убыстренной записи). Вы вряд ли сможете сдержаться от улыбки, а возможно, просто захохочете, увидев, как расплывается рот обидчика в старании вытянуть неприятные слова или же как он лихорадочно носится вокруг вас, едва успевая закончить одно движение и начать другое.

То же самое можно сделать и со звуком. Прогоняя его медленнее или быстрее, вы изрядно позабавитесь, даже если при этом не будете представлять перед своим мысленным взором «картинку». К звуку обидной или любой проблемной ситуации вы по своему усмотрению можете добавить разного рода забавную перкуссию, то есть шумы. Это может быть все что угодно: шум водопада, свист птиц, шелест листвы, звук пролетающего самолета. Но самыми смешными и лишаящими проблемную ситуацию смысла звуками будут такие, как, например, звук смываемого унитаза, громкого чиха с высмаркиванием (как это бывает с актерами в глупых американских комедиях) или пука, произведенного кем-то совершенно случайно.

Не менее забавно можно представлять себе проблемную ситуацию в другом цвете. Если то, что случилось с вами, происходило утром при ярком свете солнца, представьте себе то же самое глубокой ночью при выключенном свете. Обидчик, движущийся на ощупь и опрокидывающий на своем пути предметы мебелировки, достоин не негодования, а сожаления. Или напротив, перенесите неприятный разговор из вечернего времени в момент рассвета, что также поможет взглянуть на него с новой точки зрения.

Можно представлять себе проблемные ситуации произошедшими с совершенно другим окончанием.

Легче всего подставлять концовки известных фильмов – это не требует значительных мыслительных усилий, но зато забавляет и развлекает.

Например, представьте себе, что после того как вы поговорили с любимым человеком и он объявил вам о расставании, вы вышли не на шумную улицу родного города, а на палубу «Титаника» и внезапно увидели, что из темноты выплывает айсберг (или что на палубе злополучного парохода оказались не вы, а ваш бывший, и что с ним после этого приключилось). А если подставить в воспоминание о вашем разговоре вместо обидчика актера Ди Каприо, можно не только просто посмеяться, но и расхохотаться до боли в мышцах живота.

Помимо перестановок времени, места и действующих лиц, вы можете добавлять в имеющуюся и остающуюся неизменной ситуацию героев второго или третьего плана, присутствие которых оживит снимаемый вами фильм. Например, в момент выяснения отношений, в ту самую минуту, когда он говорит то неприятное слово, заставляющее вас закипать от ярости, мимо может пройти динозавр, вид безразличной физиономии которого заставит вас отвлечься от обиды и рассмеяться.

Лучше всего вставлять в картинку героев, совершенно не связанных с ней, чье присутствие будет попросту бессмысленно (например, чебурашек, овечек, белых слонов,

пролетающих мимо по голубому небу, джиннов, улыбающихся более чем лучезарно, ковбоев, скачущих на лошадях, карликов, девушек в купальниках бикини с полотенцами через плечо и т. д.).

Еще одна возможность, о которой мы можем рассказать, – это шанс сыграть в собственном фильме все роли, попробовать себя в разных амплуа, побыть разными людьми и найти в этом несказанную радость. Действительно, почему бы на место всех персонажей неприятной ситуации не поставить себя, только выглядящего по-разному? Продумав свой внешний вид, одежду, прическу, можно легко выступить кем угодно, сыграть любую роль. А если представить себе, что за исполнение одной из ролей вы получите долгожданного «Оскара», то вхождение в роль будет еще более приятным.

Например, представьте себе, что человек, стоящий напротив вас и говорящий обидные слова, – это вы сами. Разве это не забавно – наблюдать собственные потуги, которые, как вы знаете, все равно ничем не закончатся. Когда и вы, и тот, кто напротив, поймете это, то вам не останется ничего другого, кроме как расхохотаться и отправиться веселиться в компании друг друга.

Великие оптимисты

Известный писатель, автор книги «Школа злословия» Ричард Шеридан до старости оставался жизнерадостным и веселым человеком. Судьба довольно благосклонно относилась к нему, он был богат, знаменит и счастлив в браке. Несмотря на некоторые денежные затруднения впоследствии, этот человек всегда сохранял прекрасное расположение духа.

Таким образом, методика, представленная нами в этой главе, довольно проста в исполнении. Поэтому все, что нам остается сказать, звучит так: поставьте свою жизнь, как кинофильм, сыграйте в нем главную роль, и вы непременно получите приз, который принесет вам радость.

«Монополист»

Об игре «Монополия» знают многие, но большинство людей воспринимает ее как забаву для детей среднего школьного возраста и подростков. Но ведь на самом деле игра, помимо собственно развлекательного аспекта, несет в себе более глубокое значение. Психологи всегда используют различные игры, для того чтобы выявить некоторые качества, склонности человека и его манеру поведения в определенных ситуациях. Не случайно есть такой термин, как «психологические игры», назначение которых – выявлять и развивать как у детей, так и взрослых определенные качества.

Среди психологических игр «Монополия» занимает далеко не последнее место. Правила игры достаточно просты, это своеобразный «макет» деловых отношений. Игроки пробуют на себе роль бизнесменов и предпринимателей. Они получают «начальный капитал», которым нужно распорядиться. В процессе игры приобретаются кинотеатры, стадионы, магазины, дома. Победителем считается тот, кто получит в свое распоряжение наибольшее количество собственности. Но также при игре приходится многое терять, например случайно выпавший неудачный ход может лишить всей «собственности», которую играющий уже успел приобрести.

В чем назначение этой игры? Прежде всего игроки как бы пробуют на себе все роли, существующие в реальной жизни. Например, роль удачного бизнесмена, которому удастся получать от жизни больше своих конкурентов. Точно так же существуют иные варианты – в процессе игры практически каждому приходится терять, к этому невозможно привыкнуть, но можно морально подготовиться, чтобы потеря не казалась столь трагической.

Разумеется, сама по себе игра не может служить источником опасности. Даже в случае проигрыша человек ничего не теряет, хотя отрицательные эмоции в определенном смысле присутствуют. То же самое касается и случая выигрыша. Игрок ничего не приобретает, но положительные эмоции существенно поднимают его настроение.

Говоря о «Монополии» или какой-то другой игре, нельзя не упомянуть о том, насколько важно научиться играть, чтобы в будущем существенно облегчить себе жизнь. Дело в том, что в процессе любой игры человек как бы создает себе некий виртуальный мир, вживается в него...

В сущности, правила любой игры – это и есть способы, позволяющие видоизменить реальность, сделать ее несколько иной, руководствуясь своими желаниями. В данном случае играющие как бы абстрагируются от реальности, вживаются в придуманный образ. Например, в случае с игрой «Монополия» они начинают воспринимать себя участниками различных сделок, от которых зависит их будущее благополучие.

При наблюдении за игроками можно сделать определенные выводы относительно их характеров, стремлений, поведения в различных ситуациях. Например, некоторые настолько вживаются в образ, что начинают всерьез переживать потерю виртуальной собственности. Некоторые играют с такой осторожностью и вниманием, что невольно закрадывается мысль о постоянных сомнениях и неуверенности, с которыми человек никогда не расстанется. А для других удачи и неудачи в игре никак не влияют на настроение, в результате чего играющий сохраняет позитивный настрой, независимо от результатов.

Вот в связи с этим мы и рекомендуем вам внимательно понаблюдать за своим поведением и поведением своих близких во время игры. Это поможет сделать определенные выводы относительно дальнейших действий по достижению и сохранению хорошего настроения.

Например, если вы воспринимаете правила игры как не особенно важные и значимые препятствия, которые можно варьировать по своему желанию и усмотрению, то и в жизни для вас не существует особенных ограничений. С одной стороны, вам можно позавидовать, вы легко находите удачный для себя выход в затруднительной ситуации. А с другой стороны, ваш эгоизм подчас может послужить достойным поводом для возмущения окружающих.

Великие пессимисты

Многие романтики были настоящими пессимистами. Например, Фридрих Шлегель большей частью пребывал в мире грез, поэтому он не принимал реалий повседневной обыкновенной жизни. Шлегель считал себя существом, которое в корне отличается от всех остальных людей, казавшихся ему недостаточно интересными и возвышенными.

Если неудачи и проигрыш в игре имеют для вас особое значение и вы начинаете расстраиваться, будто неприятности и проблемы постигли вас на самом деле, то это

говорит о вашей неуравновешенной натуре. Очевидно, вы придаете слишком много значения своему желанию всегда быть на высоте. Для того чтобы хорошее настроение всегда было вашим отличительным признаком, необходимо как следует поработать над собой и своим сознанием. Прежде всего вы должны научиться безболезненно переживать неудачи.

Прочитав эту фразу, многие могут недоуменно возразить. Действительно, неудачи приходится переживать практически каждому, от них невозможно обезопасить себя. Но мы в данном случае говорим не о пассивном поведении, когда вы просто терпите неудачи, при этом теряя остатки оптимизма. Вам следует научиться иному варианту поведения – к трудностям и проблемам нужно относиться, как к временным препятствиям. Вы должны, по возможности, не принимать их близко к сердцу, тем самым сохраняя свои душевные силы для дальнейшей борьбы. Разумеется, об этом легко говорить, но на самом деле следовать такому способу далеко не просто. Человек мучительно переживает свои потери, всякий раз с маниакальным упорством смакует свои неудачи, делая все более трудной свою жизнь. Обилие неприятностей расшатывает нервную систему, делает невозможным сохранение оптимизма и поддержание хорошего настроения.

Как справиться с такой ситуацией? На помощь приходят игры. В игровой, шуточной обстановке можно легко смоделировать любую ситуацию, чтобы в доступной форме «отрепетировать» возможные действия и их последующие результаты. Так что если вы с трудом выносите проигрыш, попытайтесь как можно чаще оставаться побежденным в самых разных играх. Задача совсем не в том, чтобы привыкнуть к своему поражению, а в том, чтобы научиться воспринимать неудачи и промахи как естественное продолжение ваших успехов.

Сначала вам может показаться, что невозможно сохранять хорошее настроение при поражении в игре. Особенно это будет касаться человека азартного, эмоционального, легко увлекающегося. Он, несомненно, будет испытывать легкую зависть к победителю...

Но особенность игры состоит в том, что победа непредсказуема. В большинстве игр победа зависит от случайных совпадений, например от того, сколько очков выпало на кубике. Соответственно, нельзя ничего сделать для того, чтобы выиграть. В этом отличие большинства игровых ситуаций от ситуаций, которые складываются в жизни. Поэтому вам придется покориться игре и воспринимать свою победу или неудачу как данность, как фактор, на который вы повлиять не в состоянии.

Если вам показалось, что неудачи стали слишком частыми гостями в вашей жизни, вы можете:

- а) бросить все дела: все равно у вас ничего не получится;
- б) заставить себя изменить свое отношение к жизни;
- в) прочитать сотню умных книг и найти способ стать счастливым;
- г) постараться решить свои проблемы и не заикливаться на них.

В результате некоторых «тренировок» вы научитесь воспринимать свой проигрыш в игре с улыбкой. Это и будет означать переломный момент. Наверняка вы прекрасно помните Шекспира: «Весь мир – театр, и все мы в нем актеры...» Соответственно, все вокруг – это такая же игра судьбы, совпадение различных случайностей, когда от нас иногда совершенно не зависит благополучие или отрицательный исход событий. Старайтесь контролировать свои эмоции по поводу различных неудач, не концентрируйте

на них особое внимание. Вовремя переключитесь на что-то иное. Не забывайте, что неудачи в жизни аналогичны проигрышу в игре. Сегодня вы проиграли, а завтра – станете победителем.

Не воспринимайте свой проигрыш как крушение всех планов, как вселенскую трагедию. Вспомните игры, на которых вы проводили тренировки своего сознания. А теперь переключитесь на жизнь. Не правда ли, определенная неудача при ближайшем рассмотрении не кажется столь уж трагической? Тем более что в жизни вы можете найти множество способов по исправлению этой ситуации. Вот и не смакуйте свои неудачи, а переключитесь на поиски выхода из тупика. Не сомневайтесь: вы найдете выход, каких бы трудов это вам ни стоило.

Великие оптимисты

Известный композитор Гайдн отличался веселым нравом, постоянно находил выход из любой сложной ситуации. Шутка всегда присутствовала в жизни композитора. В юности Гайдн служил хористом в церкви. Однажды во время службы он отрезал от парика другого хориста косы, чем вызвал веселье всех присутствующих. Подобный дерзкий поступок привел к тому, что Гайдн лишился места. Но буквально сразу же судьба подарила ему новую работу, которая была гораздо лучше прежней. Впоследствии композитору не раз везло в жизни, потому что он умел находить приятные моменты в повседневной действительности.

Но, может быть, вы относитесь к числу счастливиц, которые воспринимают поражение в игре с юмором? Тогда вам можно позавидовать. Вы – уверенный в себе человек, сознаете наличие в себе необходимых качеств, способных помочь в будущем. Если у вас случаются неудачи, вы воспринимаете их как временное явление, которое не может существенно повлиять на окружающую жизнь. Придерживайтесь таких же позиций и в дальнейшем, постарайтесь не терять подобного позитивного настроя и столь удачного восприятия окружающего мира.

Именно тогда хорошее настроение всегда будет способствовать вашим успехам во всех делах и начинаниях. Постарайтесь поделиться своим оптимизмом с окружающими, особенно если ваши близкие действительно нуждаются в этом. Глядя на вас, они, возможно, захотят пересмотреть свои позиции, избавиться от целого ряда принципов и стереотипов. И ваша помощь будет им очень кстати. Точно так же мы будем рады, если советы, изложенные в нашей книге, пригодятся вам и вашим друзьям и близким.

Театр масок

В каждом из нас тихо и скромно живет актер, скучающий по театру, сцене, трагическим или комическим ролям. Поэтому затруднительные ситуации, в которых мы обычно проявляем себя как нервные и павшие духом люди, вполне можно переосмыслить как своеобразные спектакли, в которых мы играем главную роль. Перед тем как приступить к описанию масок, которые можно надевать в той или иной ситуации, необходимо сказать несколько слов о маскараде вообще.

Сущность этого древнего феномена человеческой культуры, зародившегося во времена, когда люди еще не достигли устойчивого общественного состояния, состоит в

возможности побыть другим. Возможность эта кажется на первый взгляд ничтожной, ведь все, к чему мы стремимся, – это быть самими собой. Однако человеческая натура чрезвычайно сложна и многогранна, и эта многогранность постоянно прорывается в тех или иных поступках или непредвиденных реакциях. Мы ищем способ проявить себя и часто сталкиваемся с невозможностью этого, как будто перед нами стоит непроходимая стена, о которую разбиваются желания.

Социум, к которому мы принадлежим, разного рода нормы и законодательства, привычки, предрассудки воздействуют на нас, подобно прессу, из-под которого невозможно выбраться. Одна часть нашей сложной натуры может быть задействована, будучи соответствующей принятым нормам, другая же остается невосребованной, так как слишком инстинктивна, нецивилизована, агрессивна, порочна. Единственный выход для того, кто желает проявить себя хотя бы понарошку, хотя бы отчасти, – это игра, театр, маскарад.

С другой стороны, даже удовлетворяясь той небольшой, приемлемой для всех частью различных проявлений своей индивидуальности, человек может оказываться в ситуациях, когда необходимо вести себя не так, как привычно, говорить не то, что он говорит каждый день, поступать против желания или того, что он считает нужным и правильным. Эти ситуации очень часто неприятны, в них мы чувствуем себя неуютно или вовсе испытываем серьезный душевный дискомфорт. И здесь маскарад оказывается как нельзя кстати, приходя на выручку и помогая принять происходящее с минимальными потерями для себя. Вот именно на этом, последнем аспекте маскарада мы и собираемся остановиться.

В качестве примера описанных выше неприятных ситуаций можно привести огромное количество событий из жизни каждого читателя. Это может быть и беседа с начальником, и увольнение, и насмешки, и критика, которая кажется несправедливой, и укоры родных, и случайный недобрый взгляд проходящего мимо человека. В каждой из перечисленных ситуаций, да и во множестве им подобных, можно побывать как обиженным на весь мир, рассерженным, ожесточенным непосредственным участником, так и увлеченным, заинтересованным и даже отчасти забавляющимся и получающим удовольствие сторонним наблюдателем, разыгрывающим кого-то в надетой предварительно и соответствующей случаю маске. Для того чтобы надеть маску, от вас не потребуется каких-либо особых усилий (то есть процесс превращения не будет напоминать телодвижения героя Джима Керри в небезызвестном фильме). Все, что необходимо, – это вспомнить о том, что теперь вы в маске.

Процесс «надевания» маски проходит два этапа: отстранение от привычного образа и вхождение в новый образ. Для того чтобы отстраниться от себя привычного, того, кто может обижаться, испытывать угрызения совести, краснеть, чувствовать приливы мстительности и агрессии, необходимо провести своего рода тренинг, в ходе которого человек окончательно и бесповоротно принимает желание играть. Для того чтобы войти в новый образ, необходимо быстро сориентироваться в ситуации и понять, кем же необходимо быть именно сейчас. Поговорим подробнее об этих этапах.

Прежде всего необходимо сказать, что внезапно измениться и отстраниться от своей привычной сущности невозможно без наличия желания сделать это. А для того чтобы это желание появилось, необходимо один раз попробовать побыть другим, поносить маску хотя бы недолго. В зависимости от результатов примерки вы сразу же поймете, насколько сложен процесс надевания маски именно для вас. Если вы сумеете быстро перестроиться,

если в качестве стороннего наблюдателя вы почувствуете себя комфортно, то маскарад просто создан для вас. Вооружитесь им на все случаи жизни и надевайте маски при малейшей угрозе неприятной или неуютной ситуации.

Если же вы испытаете проблемы с вхождением в образ даже на недолгое время, но не потеряете желания воспользоваться маскарадом в целях защиты от пессимистических настроений и впечатлений, то попробуйте потренироваться еще один или несколько раз (возможно, вы принадлежите к разряду людей, у которых количество переходит в качество несколько медленнее).

Великие оптимисты

Известный французский кутюрье Пьер Карден отличается легким характером и оптимизмом. Он верит в удачу, умеет ее использовать, и фортуна благоволит к нему. Его коллеги считают, что оптимизм Кардена помог ему стать популярным, завоевать мировую известность.

Для того чтобы вхождение в выбранный вами образ происходило максимально гладко и безболезненно, попробуйте какое-то время ставить себя в затруднительные ситуации целенаправленно, то есть предпримите своего рода тренинг. Например, собираясь на встречу с неизвестными людьми, которые могут отреагировать на ваше присутствие неоднозначно, заранее настройтесь на игру и обещайте себе, что сразу же по приходу ориентируетесь на местности и наденете маску, в которой никто не догадается о вашей нерешительности и испуге.

Или, в случае, если вас вызвал начальник, также обещайте себе не снимать маски работника, которого ваш начальник желает перед собой видеть. Улыбайтесь, если он хочет, чтобы сотрудники улыбались, смейтесь над рассказанными им анекдотами, если он хочет этого, сидите с покорным выражением лица, если ему так нравится. И наблюдайте за собой со стороны, не забывая о том, что вы в маске. Для облегчения задачи придумайте для нее название, например в первом случае это может быть «Улыбающийся работник», во втором «Смеющийся работник», ну а в третьем, скажем, «Идеальный работник».

Используете ли вы театральность в своей жизни?

- а) нет, я считаю, что это ни к чему;
- б) дома я люблю примерять на себя разные образы;
- в) я всегда «прячусь» за различными масками.

Для того чтобы контролировать выражение лица и образ мыслей, сопровождающих ту или иную маску, вы можете попробовать потренироваться в домашних условиях. Например, очень легко, стоя перед зеркалом, надевать самые разные улыбки и, проконтролировав натяжение лицевых мышц, запоминать их. Точно так же можно примерять самые различные выражения глаз, особенности мимики и т. п. Если вы – азартный человек, потренируйтесь на своих домашних. Надевайте ту или иную маску и наблюдайте за тем, верят ли вам, за тем, как реагируют на тот или иной образ. Помимо дома, вы можете тренироваться везде, где только можно, например во время ходьбы по улице или в течение поездки в общественном транспорте. Кстати, это очень интересно и познавательно.

Если вы решили потренироваться в примеривании масок во время ходьбы, оглянитесь по сторонам и подумайте над тем, кто бы мог стать объектом вашей маски (то есть человеком, от которого должна последовать та или иная реакция на то, что вы сделаете). Постарайтесь не задевать людей, агрессивных на вид, так как они в действительности могут оказаться таковыми и отреагировать на вас непредвиденным образом. Для того же, чтобы вовсе избежать трудностей с выбором объекта, просто воспользуйтесь естественно сложившейся ситуацией, например чьим-то взглядом, улыбкой, усмешкой и т. п.

Более интересно заниматься маскарадным тренингом в общественном транспорте. Этот вид средств передвижения как будто изначально был задуман в качестве места для выяснения отношений, конфликтных ситуаций, разного рода столкновений и ссор (что, в общем, вполне объяснимо нервозностью и напряженностью людей, едущих в переполненном автобусе или троллейбусе на работу и тем более с работы). Поэтому воспользоваться возникающими независимо от вас ситуациями для примерки той или иной маски очень просто.

Например, если вы стали свидетелем (а еще лучше – участником) какой-нибудь ссоры, наденьте маску и вступите в общение. Вы можете выступить как «человек, настроенный против всех», как «изгой», как «поборник прав пассажиров общественного транспорта», как «несправедливо обиженный» или как «глухонемой паралитик» – выбор остается за вами. Все, что требуется, – следовать образу, соответствующему надетой маске. Играйте как можно естественнее, время от времени спрашивая себя «Хорошо ли я вошел в роль?». Вообразите себя великим маскарадным актером и идите до конца. Не забывайте и о том, что собственную игру необходимо наблюдать со стороны и обязательно наслаждаться ею – ведь в этом и состоит смысл маскарада.

И еще одно место, которое просто создано для маскарадного тренинга, – это компании, в которых вы еще никогда не были и где вас никто не знает (это могут быть дискотеки, клубы по интересам, новая работа, новые друзья, с которыми вы познакомились совсем недавно). Дело в том, что люди, ничего не знающие о вас, изначально готовы принять все что угодно. Они пребывают в неизвестности и подсознательно готовят себя к самому худшему. Конечно, они получают минимум информации о вас уже по вашему внешнему виду и по тому, как вы улыбаетесь им при встрече. Однако внешность часто обманывает, а за прелестной и милой улыбкой может скрываться жуткий тип.

Великие пессимисты

Пессимизмом отличался древнегреческий философ Диоген, что отразилось и на его философии. Пессимизм в сочетании с чувством юмора отличает его труды, Диоген является ярким представителем школы циников. Уверенный, что неудачи будут его преследовать, он создал себе такие условия существования, из которых «некуда падать».

Идеально выбрать несколько подобных мест и предстать в каждом из них разным человеком. После того как будет выяснено, какая из ролей удалась лучше всего, можно переносить ее на все остальные пространства общения и использовать как одну из масок на случай, когда быть самим собой не хочется или не представляется возможным.

Так, для любой ситуации, о которой вам неприятно думать, о любом событии, которое может вызвать чувство затруднения или дискомфорта, можно придумать свою маску. А с течением времени, когда необходимость в предварительной подготовке отпадет и вы

станете поистине виртуозом маскарада, ориентация на месте станет единственной вашей заботой, вы легко будете входить в образ и менять маски при одной только угрозе неприятностей.

Шаг 4. Сказочная страна

Нередко в жизни происходит так, что мы сами ограничиваем себя какими-либо представлениями, вынесенными из детства или приобретенными в результате каких-либо неудач или провалов. Мы боимся поверить в сказку и тем самым не даем ей воплотиться в жизнь. Исследователи доказали, что человек, выросший, к примеру, на ферме, редко когда приживается в городе, тот, кто с детства не любил шумные мероприятия, никогда в будущем не выберет себе профессию, связанную с работой с людьми, тот, кто в детстве не испытал ласки и тепла от своих близких, во взрослом состоянии не будет способен дать это своим детям. То есть неосознанно люди сами загоняют себя в рамки, которые впоследствии мешают им успешно развиваться и нередко тяготят, однако более привычны и помогают спрятаться от этого мира.

Создавая сказки и мечтая, казалось бы, о несбыточных вещах, а главное, поддерживая в себе веру в то, что именно так все и случится, мы тем самым позволяем себе, своему сознанию вырваться за рамки реальности и получить желаемое. Конечно же, подобные действия тесно связаны с нашим настроением. Поднимая его и уверяясь в том, что при любых условиях все будет оборачиваться самым благоприятным для нас образом, мы тем самым настраиваемся на более оптимистичный взгляд на окружающие нас вещи.

Сказки об одиночестве

Как часто от убежденного пессимиста можно услышать фразу: «Я – не пессимист, я – реалист, то есть человек, которому не свойственно придаваться пустым мечтам, который постоянно живет в абсолютно реальном мире». Но так ли это на самом деле, действительно ли мир пессимиста настолько реален?

По мнению психологов, большинство пессимистов являются очень одинокими людьми с ограниченным кругом общения, которые, тем не менее, с уверенностью утверждают: «Я не одинок!» – и в доказательство этому приводят массу аргументов.

Однако давно доказано, что каждый нормальный человек стремится к тому, чтобы быть в кругу близких и друзей. Без них невозможно чувствовать себя счастливым. Пессимист, утверждая, что проблемы нет и он не одинок, на самом деле глубоко несчастен и хотя и подсознательно, но просит о помощи.

Пессимист, убеждая окружающих и, главным образом, себя в том, что он не одинок и вполне счастлив, на самом деле живет в сказке, которую он сам придумал. А как известно, любая сказка хоть и имеет долю правды, но очень далека от реальности.

У каждого одинокого пессимиста своя красивая сказка, которая без особого труда разбивается вескими аргументами, реальными примерами. Вот наиболее распространенные из этих сказок.

Люди, страдающие от одиночества, очень часто искренне верят в то, что они совсем не одиноки, поскольку всю свою жизнь и все свое свободное время посвятили работе, что работа – это то, что дает силы, то, без чего нельзя представить ни одного дня.

Стоит ли преодолевать свое одиночество?

- а) нет, одиночество – это прекрасно!
- б) нет, одиночество дает возможность постоянно думать о чем-то своем, личном;
- в) преодолевать одиночество не нужно. Если у человека много близких и дорогих людей, ему постоянно приходится им помогать;
- г) преодолевать одиночество необходимо для того, чтобы быть счастливым.

Другая сказка, которая пользуется особой популярностью у одиноких разочарованных женщин, брошенных своими мужьями, – сказка о том, что я не одинока потому, что посвятила всю свою жизнь детям.

Многие одинокие люди говорят, что у них есть одна страсть – это книги. Все свое время они посвящают чтению, считая, что именно в книгах содержится вековая мудрость, познание которой вполне может составить смысл всей жизни. Для них книги – это друзья, знакомые и родные, среди которых можно чувствовать себя абсолютно счастливым.

Кто-то живет в мире музыки, считая, что в нем нельзя быть одиноким. Музыка дает таким людям эмоции и переживания, которые заменяют им реальное общение. В радостные минуты она является лучшей компанией, а в трудные моменты жизни – поддержкой. Нередко от мужчины, увлеченного музыкой, можно услышать фразу: «Лучшая женщина для меня – это музыка».

Некоторые одинокие пессимисты целиком и полностью отдаются спорту. Для них счастье составляет совершенствование собственного тела и стремление к наивысшему результату. Они доводят себя до изнеможения, считая, что в таком состоянии им не требуется совершенно никакого общения.

Великие пессимисты

Верлен Поль является одним из представителей ужасного периода для французской поэзии. В это время в стране царил разврат, который из величественных дворцов постепенно распространился на всю страну. Поэт очень пессимистично смотрел на действительность и практически всю сознательную жизнь чувствовал опустошение и одиночество.

Все эти сказки хотя и различаются на первый взгляд, на самом деле очень похожи. Они являются тщетной, искусственной попыткой заменить истинные ценности на их подделку. Ведь человеческое счастье состоит из множества составляющих, таких как семья, друзья, карьера, увлечения, творчество, хобби и многое-многое другое. И жизнь полноценной, гармонично развитой личности включает в себя все эти компоненты. Одиноким же человек выбирает для себя что-то одно, наиболее для него подходящее и доступное, считая, что этого ему вполне достаточно.

Образно счастье можно представить в виде маленького кирпичного домика. Этот домик представляет собой символ гармонии, каждый кирпичик в нем – его неотъемлемая составляющая. Если какой-то из этих кирпичиков убрать, домик утратит свою эстетичность и комфорт, а если их удалить в слишком большом количестве, то может

рухнуть вся конструкция.

Точно так же, как этот домик, может рухнуть счастье человека, если в его жизни отсутствуют важнейшие составляющие. Если кто-то утверждает, что он счастлив и не одинок, потому что у него есть только спорт, только работа, только музыка и т. д., – это самообман, сказка, иллюзия. Счастье возможно только при гармоничном сочетании всех жизненно важных аспектов.

Если вы осознали, что одиноки, то вам просто необходимо действовать. Ведь, преодолев свое одиночество, вы сделаете шаг к тому, чтобы преодолеть свой негативный настрой на будущую жизнь.

Но ни в коем случае не начинайте себя жалеть, потому что жалость к себе ужасна, как только человек начинает себя жалеть, для него закрываются все пути к счастью. Если кто-то решил вас пожалеть – дайте ему такую возможность, но только не воспринимайте это как первый признак того, что вы обречены, найдите в этом позитивную сторону: если вас жалеют – значит вам симпатизируют, а если вы кому-то нравитесь – значит эти люди готовы к тому, чтобы общаться с вами.

Убедите себя в том, что вы одиноки не потому, что вокруг вас нет людей, с которыми вы могли бы общаться и получать от этого удовольствие, а потому, что вы пассивны и не умеете идти с людьми на контакт.

Как доказали психологи, пассивность, замкнутость, некоммуникабельность порождены страхом быть непонятым – вот главные причины одиночества. Но, как известно, любому человеку свойственны как пассивность, так и активность. А какое из этих качеств будет проявлять человек, зависит от него самого.

На первоначальном этапе вам просто необходимо заставить себя быть активным, в дальнейшем это состояние станет для вас естественным. Умение общаться и идти на контакт – это своего рода искусство, в котором человек совершенствуется в течение всей своей жизни. И научиться этому искусству совсем несложно и никогда не поздно, хотя, конечно, необходимо приложить определенные усилия.

Психологами разработаны специальные программы, направленные на то, чтобы люди учились общаться. Мы предлагаем вам самые простые и эффективные рекомендации, которые в них даются.

Возьмите листок бумаги и запишите на нем вопросы, которые можно задать на улице совершенно незнакомому человеку. Эти вопросы могут быть самыми различными, например: вы не подскажете, как пройти, проехать; вы не подскажете, который час, и т. п.

Составьте список мест, куда можно пойти и пообщаться с людьми, не вызывая недоумения своими вопросами. Например, в библиотеке можно, не задумываясь, спросить у любого посетителя или библиотекаря: «Что бы вы могли посоветовать почитать?.. Почему именно это?» В магазине расспрашивайте продавцов о товарах. Правда, лучше делайте это там, где в этот момент немного клиентов. Сходите в парикмахерскую и спросите мастера, какая стрижка вам бы подошла. Продавца книг можно расспросить о новинках.

Уже из перечисленного становится ясно, что этот список может быть просто огромным.

Хороший способ потренироваться в общении – это купить газету с частными рекламными объявлениями и позвонить по указанным телефонам. Здесь вам дается практически стопроцентная гарантия того, что вас выслушают, вам ответят и не нагрубят.

В мире огромное количество несчастных, одиноких людей, проблема которых заключается всего лишь в том, что они не умеют общаться. Для того чтобы помочь таким

людям научиться находить друг друга, знакомиться и общаться, созданы многочисленные агентства (в том числе и брачные) и клубы знакомств, которые оказывают людям реальную помощь.

Великие оптимисты

Гораций очень легко относился к жизни. Он умел найти причину для радости и в брошенном ему цветке, и в знакомстве с величайшими мира сего. Свое жизнерадостное отношение к миру он показывал и в многочисленных восторженных гимнах, которые посвящал своим многочисленным возлюбленным.

В практике служб знакомств нередко встречаются такие случаи, когда двое людей обращаются за помощью, знакомятся, с удовольствием общаются, и совершенно неожиданно выясняется, что долгие годы они жили в одном доме, одном подъезде, но на разных этажах, и ни разу не столкнулись или просто не заметили друг друга.

Если вы решили избавиться от своего одиночества, то лучше всего попытаться наладить контакт с уже знакомыми вам людьми, которые близки вам по своим убеждениям, с которыми у вас есть общие интересы и цели. В этом случае вам будет значительно легче понять друг друга и найти общий язык и темы для разговора.

Если вы одиноки, если у вас нет близких, дорогих вам людей, то, скорее всего, вы никого по-настоящему не любите. И тогда закономерно то, что вы не любите и самого себя. А если вы сами себя не любите, то, естественно, что и вас никто не любит. Научитесь любить себя, и тогда вы научитесь любить мир вокруг, включая окружающих людей.

Еще одна проблема, которая существует у одиноких людей, – это сконцентрированность на своем внутреннем мире, чрезмерная склонность к тому, чтобы осмысливать и анализировать свои эмоции и переживания, порой даже самые незначительные и не стоящие внимания. Из-за этого они не видят и не чувствуют настроения и душевного состояния других людей. Они не способны внимательно наблюдать за тем, что происходит вокруг, и правильно оценивать происходящее. Очень часто именно с этим бывают связаны неудачи и промахи как в работе, так и в личной жизни.

Приняв решение преодолеть свое одиночество, постарайтесь уделять меньше времени анализу и разбору тех чувств, эмоций и переживаний, которые не имеют жизненно важного значения. Откройте свою душу для новых впечатлений, которые будут брать свое начало не где-то глубоко внутри вас, а в окружающем мире.

Причина одиночества может крыться и в излишней критичности, которая распространяется как на вас, так и на всех окружающих. Вы не можете принять человека таким, какой он есть, и из-за этого раздражаетесь по малейшим пустякам. Это совершенно не допустимо. Попробуйте успокаивать себя мыслью о том, что идеальных людей нет, да и вы сами не идеальны, иначе вы так и не сможете обрести друзей.

В заключение следует сказать, что одиночество – это не повод для пессимизма. Не нужно судорожно искать себе спутника жизни или подругу, друга, искусственно заполняя пустоту, которая на самом деле не является пустотой: природа не терпит пустоты, поэтому она уже заполнена, нужно лишь разглядеть то, чем она заполнена, и дополнить ее по своему разумению.

Одиночество может стать настоящей трагедией, и именно поэтому его нужно избегать и бороться с ним всеми доступными средствами. Помните, что одиночество всегда можно

преодолеть, и самым верным способом является общение. Общайтесь со знакомыми, с коллегами по работе, с людьми, с которыми вас свел случай, и рано или поздно вы все равно найдете родственные души и забудете о том, что когда-то были одиноки и несчастны.

Твори мифологию

За последние несколько лет было написано огромное количество книг, посвященных проблеме имиджа. В каждой из них вы можете найти советы о том, как правильно одеться, как наносить макияж, как вести себя за столом или в общественном месте. Однако ни одна из подобных книг не содержит информации о том, каким должно быть внутреннее самоощущение человека, претендующего на звание стильного, преуспевающего, харизматичного и совершенно довольного жизнью.

В этой главе нашей книги мы попытаемся восполнить существующий пробел и рассказать нашим читателям о том, какими идеями оперирует оптимист и как ему удается прослыть счастливым, несмотря на все существующие у него проблемы.

Известно, что в менталитете русского народа живет привычка встречать по одежке, которая передалась нам вместе со всеми остальными восточными особенностями (вспомните эпизод из известного романа: посол с Востока бросает шубу министру в сюртуке и раскланивается перед лакеем, одетым в пеструю ливрею). Эта привычка настолько укоренилась, что даже пережив волну западничества после перестройки, мы не можем относиться, как к равному, к человеку, одетому скромно и немодно. В связи с этим становится ясной необходимость постоянно представлять из себя нечто, вид чего произведет требуемое впечатление (то есть выглядеть так, как если бы мы были: преуспевающими, счастливыми, радостными, молодыми, беззаботными, выпавшими, сытыми – нужное подчеркнуть).

К сожалению, возможность соответствовать желанному образу при помощи одежды и аксессуаров является доступной далеко не всегда. Однако мы вполне в состоянии соответствовать образу мысленно и иметь должное настроение, которое, передаваясь нашему внешнему виду, будет создавать впечатление, что у нас все в полном порядке. Взятые по отдельности образы, которые мы можем создать при помощи позитивного мышления, можно назвать мифами. Действительно, особенность мифа состоит в том, что он, являясь, с одной стороны, вымыслом, с другой стороны, все же связан с реальностью, так как в его основе всегда лежит какая-то ее сторона или особенность. Поговорим подробнее о возможностях, которые нам предоставляет мифотворчество.

Первый миф, на котором можно сосредоточить свое внимание, легко обозначить фразой «У меня нет проблем». Человек, который желает создать подобный миф по отношению к себе, должен производить впечатление во всем преуспевающего, полного сил и энергии, успешного и умеющего преодолевать любые неприятности. Как это можно сделать? Очень просто: позабыть о привычке жаловаться на наличие проблем и сложностей, никогда не говорить никому о том, что вы находитесь в затруднительном положении, в стесненных обстоятельствах, но, напротив, всем своим видом производить прямо противоположное впечатление.

Любите ли вы фантазировать?

- а) я люблю иногда помечтать в тихом уголке;
- б) нет, это совершенно пустое занятие;
- в) я постоянно окружаю себя сказочными фантазиями.

Конечно же, нам, привыкшим к кухонным беседам за полночь, бурным обсуждениям личных проблем, красочным эпитетам, применяемым в адрес обидчиков, довольно сложно отказаться от всего этого и на все вопросы о делах отвечать по-американски «Все в порядке», сопровождая ответ ослепительной улыбкой. Однако, находясь перед выбором: выглядеть человеком без проблем или же несчастным, захваченным трудностями субъектом, тот, кто выбирает первое, наверняка решится отказаться от привычной расхлябанности.

Второй миф можно условно назвать «У меня все схвачено». Его творит человек, желающий показать окружающим, что он имеет множественные связи и знакомства, при помощи которых может решить все возникающие перед ним проблемы. Данный миф очень эффективен, так как человек, проводящий его в жизнь, способен вызывать чувство зависти, являющееся наиболее показательным симптомом успешности.

Для того чтобы выглядеть человеком, имеющим связи, необходимо каждый свой успех подавать как случившийся не без помощи высокопоставленных покровителей разного уровня. Несколько подобных «показов» – и за вами навсегда закрепится репутация человека со связями.

Великие пессимисты

Великий английский писатель Чарльз Диккенс был очень несчастен в браке, возможно, именно это обстоятельство наложило неизгладимый отпечаток на мироощущение писателя. Постепенно он разучился радоваться жизни и, несмотря на грандиозные вечера, которые он устраивал для выдающихся личностей того времени, так не смог полностью наслаждаться своим благополучием и общественным положением.

Миф номер три называется «Я самый умный». Он также достаточно действен, однако очень часто может вызывать неприятие у окружающих, поэтому его применение ограничено пространством интеллектуальной элиты того или иного сообщества.

Для того чтобы прослыть самым умным, необходимо, конечно же, иметь базовые знания в самых различных областях, как, например, краткое содержание философских концепций, произведений мировой художественной литературы, фильмов, физических законов и т. д. Однако главное не в этом, а в умении многозначительно молчать и в короткой фразе выразить весь пафос личного отношения к обсуждаемой проблеме. Для этого необходимо держать в памяти определенный запас афоризмов и цитат из великих, которые следует применять в соответствующих случаях. Очень часто умное выражение лица принимают за наличие больших умственных способностей. Если же вы и в самом деле хорошо образованный и начитанный человек, постарайтесь выглядеть соответствующим образом.

Для поддержания подобного мифа необходимо время от времени «подкидывать» окружающим интересные мысли, пусть даже и позаимствованные у кого-то другого, потрясать воздух вокруг себя меткой фразой, убивать наповал логически выверенным рассуждением. Все эти уловки дадут вам чувство уверенности в себе, которое непременно породит оптимистическое чувство настроенности на удачу и энергию для борьбы с

трудностями.

Четвертый миф называется «Я самый красивый». Уже из названия становится понятно, в чем суть данного мифа и какими средствами можно добиться его осуществления. Конечно же, прежде всего это будет внимание к своему внешнему виду. Но более важным можно назвать не безупречный вид и искусно наложенный макияж, но чувство собственного достоинства и непоколебимую уверенность в красоте и радости, которую вы излучаете.

Конечно же, довольно трудно победить свои комплексы, касающиеся физической неполноценности, и в один миг стать довольным собой. Но без любви к самому себе нет настоящей радости, поэтому встаньте перед зеркалом и скажите себе: «Я люблю себя, несмотря ни на что! Пусть у меня есть недостатки (вы даже можете их назвать!), я люблю себя, как никто, и всегда буду любить, так как я знаю себя так, как не знает никто, и я в состоянии оценить себя по заслугам так, как никто меня не оценит!» Говорите эту фразу с уверенностью и чувством собственного достоинства, повторяйте ее как можно чаще, и рано или поздно вы поверите в нее. В этот самый день вы действительно полюбите себя, и ваше мироощущение изменится с пессимистического и депрессивного на светлое и радостное.

Пятый миф носит название «Я самый богатый». Для того чтобы выглядеть богатым и преуспевающим в материальном отношении человеком, вовсе не обязательно одеваться в дорогих бутиках. Вспомните о том, как одеваются американские миллионеры: джинсы или неброские брюки, майка, рубашка, все очень обыкновенное и ничем не бросающееся в глаза. Эти люди знают, что сущность богатства заключается не в обширности гардероба, а в делах человека.

Поэтому для создания мифа о богатстве вы можете остановиться на благотворительности, выработке стиля при минимуме средств, а также на манерах и поведении обеспеченного человека. Есть люди, которые от рождения выглядят респектабельно вне зависимости от того, сколько они зарабатывают и в чем одеты. Их осанка величественна, их взгляд охватывает окружающий мир неспешно и уверенно, даже если они одеваются в магазинах «second hand». Потренируйтесь перед зеркалом, попытайтесь выглядеть респектабельно, и вы заслужите репутацию обеспеченного человека.

Миф номер шесть называется «У меня прекрасные отношения в семье». Он подойдет для человека, окружение которого настроено на сохранение патриархальных ценностей. Подобное впечатление создать чрезвычайно легко: достаточно просто умалчивать о существующих проблемах и прикладывать хотя бы минимальные усилия для того, чтобы не допустить появления новых.

Миф номер семь можно назвать «У меня самые крутые друзья». При этом под качеством «крутизны» можно подразумевать как высокое социальное положение, так и наличие хорошего классического образования, знание иностранных языков, легкость в общении, принадлежность к сексуальным меньшинствам и многое другое. Выбор зависит лично от вас.

Для того чтобы создать у окружающих впечатление, будто ваши друзья – самые лучшие, интересные, прогрессивные и т. д., необходимо рассказывать о них, делиться некоторыми подробностями вашей дружбы, постоянно собираться на встречу с кем-то из приятелей, общение с которым приносит вам не только огромное моральное удовлетворение, но и массу новой и полезной информации.

Великие оптимисты

Молодой тосканский дворянин Альфьери, появившись во Флоренции, сразу же привлек к себе внимание прекрасных дам. Будущая звезда итальянской поэзии в течение долгого времени напряженно работает, создавая свои бессмертные произведения. Ради работы он даже отказался от своей родины – Пьемонта, по законам которого писать за пределами родины запрещалось, однако это не помешало ему до самой смерти оставаться оптимистом.

Очередной миф мы назвали «У меня блестящие перспективы». Действительно, что может быть более оптимистичным, чем хорошие виды и широкие горизонты. Для того чтобы выглядеть, как человек, для которого открыты все двери, которого ожидает блестящее будущее, абсолютно лишенное проблем и невзгод, нужно время от времени напоминать окружающим о своих талантах и разного рода достоинствах. При этом напоминания должны представляться в такой форме, чтобы ни у кого не возникало даже сомнений в том, что такой замечательный и одаренный природой человек может остаться не у дел, оказаться за бортом жизни.

Когда все окружающие вас люди совершенно уверятся в этом и начнут относиться к вам соответственно, вы сами естественным образом измените мнение о будущем и намного более оптимистично взглянете на свои перспективы и возможности.

И последний миф, к которому вы можете прибегнуть, называется «Я все делаю лучше». Сущность его состоит в том, чтобы доказать всему миру, что любое дело, за которое вы беретесь, просто спорится в ваших руках, любое занятие, которому вы посвящаете время, оказывается выполненным на сто один процент, любая цель, которую вы перед собой ставите, достигается по максимуму.

Дел, вокруг которых может строиться данный миф, может быть огромное множество: профессиональные обязанности, домашние дела, хобби, все что угодно. Главное, что требуется от вас, – это, оперируя данными об уже имеющихся результатах собственной деятельности, доказать окружающим и через них самим себе, что вы способны к высокопродуктивной деятельности, результаты которой приносят радость и вам самим, и всем людям, которых вы знаете и любите.

Каждую удачу в делах выводите на уровень настоящей победы и рассказывайте знакомым о том, как вам удалось покорить очередную вершину. Ведите учет достижений и гордитесь даже самым маленьким из них. При желании вы можете даже вести учет дел, которые вам удались, и, перечитывая время от времени их список, поддерживать в себе луч оптимизма, настраиваясь на грядущие свершения.

И последнее, о чем нам хотелось бы сказать. Какой бы из мифов вы ни выбрали, творите его от чистого сердца, не думая о корысти. Ведь, творя миф о себе, вы творите самих себя и свою жизнь, каждый ее новый день и час. Поэтому вживайтесь в образ до тех пор, пока не почувствуете, что он стал вашим настоящим лицом. Став таким, каким вы хотите себя видеть, вы исполните мечту настоящего оптимиста.

Путешествуем в кресле

Большинство людей прекрасно осознает, что из разнообразных путешествий можно извлечь массу положительных моментов. Прежде всего новая обстановка способна

помочь отвлечься от повседневных проблем и забот. Человек как бы добровольно меняет свою жизнь, пусть даже на короткое время. В сущности, путешествия – это возможность почувствовать себя другим человеком, ощутить свою принадлежность к новому, незнакомому миру. Ведь привычная обстановка способна действовать угнетающе, ограничивать свободу действий и мыслей человека. Путешествие – лучший способ приобрести свободу, изменить не только ситуацию вокруг, но и самого себя, приобрести некоторые иные качества благодаря новой информации, которая столь благотворным образом способна повлиять на внутренний мир.

Иначе говоря, путешествия – это надежная гарантия обретения и поддержания хорошего настроения. В сущности, воспоминания от удачного путешествия остаются с нами на долгие годы, а значит, в минуты душевной тоски и депрессии можно обратиться к ним, обретя недостающее спокойствие. Ведь достаточно в дождливый унылый ноябрьский день вспомнить красочное лето, море, яркие цветы, как сразу же возникает ощущение причастности к этому моменту. Можно без конца переживать радость соприкосновения с природой, прекрасной обстановкой, с которой удалось столкнуться при путешествии. Иначе говоря, путешествия способны помочь нам, поэтому имеет смысл позаботиться о том, чтобы в нашей жизни их было как можно больше. Мы думаем, что вы согласитесь с этой простой истиной.

Великие пессимисты

Весьма пессимистичной женщиной была жена Людовика XIV испанская принцесса, инфанта Мария-Тереза. Она была робка, неинтересна, любила тишину, большей частью находилась в одиночестве, проводила время в молитвах или чтении. Немудрено, что жизнелюбивый монарх Людовик XIV не обращал на нее никакого внимания, предпочитая развлекаться на стороне.

Но существуют объективные обстоятельства, которые не дают возможности путешествовать так часто, как нам бы того хотелось. В первую очередь большинство людей просто не может оставить привычные дела, работу, семью. К тому же далеко не всегда находятся необходимые материальные средства для путешествий. И ситуация постепенно становится все более удручающей, человек начинает все больше и больше погружаться в пучину повседневных забот, однообразие угнетает его, и о путешествиях можно забыть. Но зачем отказываться от этого невинного удовольствия, тем более что есть отличный способ отправиться в путешествие, не вставая при этом с кресла. В этой главе мы постараемся убедить вас в преимуществах этого метода.

Прежде всего давайте рассмотрим положительные стороны «домашних» путешествий. Во-первых, в этом случае вы легко можете вернуться обратно, к своей привычной жизни. Во-вторых, варианты будущих путешествий зависят только от вас. И в-третьих, никакие внешние обстоятельства, например повышение курса доллара или смена руководства в вашей фирме, не могут помешать вам отправиться в путешествие. Было бы желание, а все остальное, как говорится, приложится.

Итак, решение принято. Что дальше? В первую очередь вам следует точно выяснить, куда бы вы хотели отправиться. Например, вас привлекают полные тайн джунгли. Вы с удовольствием бы оказались в этом краю, полном опасностей, неожиданностей и волнующих приключений. Теперь дело за малым – возьмите видеокассеты с фильмами, герои которых оказывались в джунглях, и отождествляйте себя с мужественными людьми,

готовыми справиться с самыми непредсказуемыми ситуациями.

Вы можете возразить, что смотреть фильмы и ощущать себя участником событий – это далеко не одно и то же. С одной стороны, вы правы. Просмотр фильмов не даст вам возможности ощутить запах травы, шелест листьев, понаблюдать за событиями напрямую, минуя телевизионный экран. Но ведь на помощь может прийти ваше воображение, чем больше вы будете его развивать, тем лучше окажется результат. К тому же вы можете пойти на компромисс: сменить обстановку привычной квартиры на дом отдыха, санаторий или собственную дачу. И уже здесь погрузиться в виртуальные путешествия.

Ваше сознание, сбитое с толку определенной перестановкой, действительно примет воображаемое путешествие за реальность, особенно если вы возьмете за правило просматривать в день несколько фильмов на интересующую вас тему. Обилие телеприключений поможет вам иначе взглянуть на повседневную жизнь, несколько отвлечься от бытовых реалий, понять, что есть немало интересного, на что ранее вы просто не обращали внимания.

При всей кажущейся простоте данного метода овладеть им в совершенстве могут далеко не все. Действительно, некоторые люди сознательно сужают свой кругозор, интересуясь исключительно заботами о хлебе насущном. Таким людям трудно объяснить, что можно путешествовать, не выходя при этом из дома. Они только скептически усмехнутся, продемонстрировав при этом собственную позицию, не приемлющую ничего, что выходит за рамки обыденного сознания. Но мы надеемся, что вы, наш уважаемый читатель, не относитесь к этой категории людей. Поэтому мы призываем вас не ограничиваться рационалистической позицией, с точки зрения которой могут представлять интерес только реальные, а не виртуальные путешествия.

На самом деле все выглядит намного проще и одновременно сложнее. Человеческая психика устроена таким образом, что при перегрузках просто необходимо переключиться на что-то отвлеченное и беззаботное. И при этом неважно, на самом ли деле человек оказывается в незнакомой местности или это всего лишь игра воображения, которая помогает перенестись в далекую сказочную страну. Но ведь психологами доказано, что виртуальный мир – это тоже реальность, он материализуется для нас при определенных условиях. Человек, решивший посредством компьютера оказаться в виртуальной реальности, сохраняет потом яркие впечатления о своем присутствии в незнакомом мире. Соответственно, далеко не все можно и нужно рассматривать исключительно с материалистических позиций.

Вы вполне можете путешествовать также и с помощью Интернета. При желании вы сможете пообщаться с человеком, который в данный момент находится на другом конце света. Так пусть ваша беседа не будет простым обменом любезностей, чтобы вы могли, что называется, «из первых уст» узнать интересующую вас информацию о другой стране.

Великие оптимисты

Диана Пуатье, фаворитка Генриха Орлеанского, второго сына Франциска I, отличалась не только необыкновенной красотой, но и особенным жизнелюбием. Она прожила великолепную жизнь, много сделала для своего государства, так как безоговорочно управляла действиями короля. Диана интересовалась искусством, литературой, много времени уделяла чтению. Она не только сама наслаждалась жизнью, но и много сделала для своего государства. По крайней мере, период правления Генриха Орлеанского для Франции был одним из лучших периодов.

Иначе говоря, путешествия в кресле – это целая линия поведения, которая способна не только улучшить настроение, но и изменить всю жизнь. Если вы до сих пор не знали, как наилучшим образом проводить свой досуг, – этот способ для вас. Например, вы можете совместить просмотр фильмов на интересующую вас тему с путешествием по Интернету и одновременным прочтением книг относительно выбранной тематики. Не обращайтесь к скептикам, которые будут с сарказмом относиться к вашему новому увлечению, гораздо важнее ваша собственная оценка происходящего. Конечно, если вы будете постоянно жалеть о том, что ваше путешествие – всего лишь «суррогат», а настоящее приходится откладывать на неопределенное время, то хорошее настроение окажется для вас практически недостижимым.

Поэтому «возьмитесь» за свое сознание, не допускайте разрушительных, негативных мыслей. Они способны помешать вам не только насладиться воображаемым путешествием, но и свести на нет всю затею. Поэтому гораздо лучше взять на вооружение установку «Все, что я делаю, достаточно хорошо и способно принести мне пользу». Таким образом вы заранее настраиваетесь на позитивный лад, способствуя тому, чтобы ваши дальнейшие действия действительно были более полезными.

Творческие люди способны по своему желанию переноситься мыслью куда бы то ни было. В их власти – оказаться в позапрошлом веке, на другой планете или в одном из параллельных миров. И потом, после создания произведений на заданную тему, кажется, что автор на самом деле оказался в другой галактике или во Франции конца XVIII века. Но ведь все люди в той или иной степени обладают различными творческими способностями, поэтому при желании вы сможете поступать точно так же.

Разумеется, нельзя с ходу овладеть искусством путешествий в кресле. Первоначально ваше сознание не сможет перестроиться в соответствии с новой программой, так что должно пройти некоторое время, прежде чем вы сможете ощутить себя настоящим «путешественником». Главное – не упускайте ни малейшей возможности перенестись туда, где вы по-настоящему хотели бы побывать. Например, общение с опытными путешественниками прибавит вам информации на этот счет. Соответственно, вы сможете добавить в свою копилку «путешественника» еще какой-то факт, ускользнувший ранее от вашего внимания.

Любые путешествия, неважно, реальные или воображаемые, приносят с собой новую информацию. Именно она отличает бывалого путешественника от остальных людей, отказывающих себе в этом удовольствии. Таким образом, если вы будете стремиться не просто получить удовольствие, отдохнув после напряженной трудовой недели перед телевизором, то вам удастся существенно обогатить свои знания, расширить кругозор интересов относительно всего, что связано с путешествиями.

Если вам кажется, что окружающие вас недооценивают, вы можете:

- а) перестать общаться со всеми вокруг;
- б) постараться разобраться во взаимоотношениях с другими людьми;
- в) начать изучать практическую психологию;
- г) впасть в депрессию: мир ужасен, ничто и никто не сможет сделать вас счастливым.

Кроме того, вы можете понаблюдать за детьми: они настолько отождествляют себя с героями компьютерных игр или фильмов, что потом долго не могут обрести чувства

реальности. Дело в том, что детское сознание устроено несколько иначе, чем сознание взрослого человека. Ребенок, как правило, не может одновременно думать о нескольких вещах. То есть если в данный момент он путешествует по Интернету, читает книгу, смотрит фильм или играет в компьютерную игру, то все остальное для него просто не существует. В результате у ребенка создается устойчивое ощущение причастности к определенным событиям, он отождествляет себя с придуманными персонажами, ставит себя в ту же ситуацию, в которую они попадают.

Поэтому для детей нет такого понятия, как «невозможно», они с легкостью могут менять обыденную реальность на воображаемые сказочные миры. Возьмите пример с детей, возьмите за правило полностью вживаться в придуманный сюжет путешествий, вскоре привычка станет частью вашей натуры. И никаких затруднений по этому поводу у вас уже не будет.

Предложенный нами метод сможет существенно расширить границы вашей жизни. Пусть у вас пока нет возможности понаблюдать за восходом солнца, находясь при этом на экзотическом полуострове с мягким климатом, но зато вы вполне можете получить новые ощущения с помощью путешествий в виртуальной реальности. Впрочем, никто не знает, как дальше сложится ваша судьба... А вдруг придуманные вами путешествия, смоделированные вами, вскоре материализуются и станут реальностью?

Шаг 5. Обмани время, не обманывая себя

Зачастую нам сильно портит настроение и сводит на нет все наши попытки настроиться более оптимистично огромное количество проблем, сваливающихся на наши плечи. В этом случае очень полезно призвать себе на помощь время. Именно оно способно освободить нас от бесполезных затрат сил. Иногда стоит только немного подождать, и все казавшиеся сложными вопросы вдруг пропадают сами собой.

Нередко люди сами создают себе проблемы, когда начинают спорить со временем и настаивать на немедленном разрешении всех дел. Многие просто не знают, как обращаться со своим временем, они тратят его на то, чтобы жаловаться окружающим на судьбу, когда нужно просто на какой-то срок забыть о своих проблемах, освободиться от них или отпустить их, что, впрочем, практически одно и то же. Только тогда, почувствовав легкость, ощутив себя в состоянии парения, вы вернете себе превосходное расположение духа и позволите providению работать на вас. Оптимизм придаст вам силы и поможет осуществить даже самые смелые мечты. Попробуйте хоть раз обхитрить время с той целью, чтобы внести в свою жизнь немного радости и счастливых минут. О том, как это сделать, более эффективно применить на практике, вы и узнаете ниже.

30 февраля

Согласитесь, что в жизни каждого человека бывают ситуации, когда активные поиски выхода из кризиса не только не приводят к желаемому результату, но к тому же существенно подрывают внутренние ресурсы и подтачивают психологическое здоровье.

Такие случаи далеко не редкость в нашем современном мире с его коллизиями, которые поджидают человека буквально на каждом шагу. Постоянно приходится искать решения, быть в курсе всего, жить в соответствии с правилами и расписанием. Все это, безусловно, очень раздражает. Причем наличие проблем переходит со временем в перманентное состояние. Однако привыкания к нему так и не происходит, сколько бы человек ни старался смириться с трудностями, периодически возникающими в его жизни, они продолжают нависать над его головой, подобно дамоклову мечу. О каком оптимизме может идти речь, если постоянные трудности отучают нас даже элементарно улыбаться?

Великие пессимисты

Одним из наиболее ярких пессимистов является Гартман, который, несмотря на свои взгляды, представлял собой весьма благополучного человека в традиционном понимании этого слова. К такому выводу легко прийти, если более или менее внимательно изучить творчество этого человека, которое пронизано соответствующими взглядами и воззрениями.

Но ведь, с другой стороны, мы давно условились считать человека Творцом и не будем отступать от этого правила. Сознание того, что мы сами виновны в своих проблемах, вряд ли согреет душу, если мы не будем подразумевать под данной фразой наличие сил, предназначенных для преодоления проблем. Наверное, каждому человеку в голову приходила когда-то мысль о том, как прекрасно было бы разрубить разом этот гордиев узел и избавиться от всех трудностей сразу. Но позволим себе резонно заметить на это, что подобный шаг неизбежно привел бы к разрушающему ощущению скуки. Так что уж лучше все будет так, как есть, при условии, что мы научимся значительно снижать действие существующих проблем.

Все имеющиеся у человека проблемы на самом деле можно классифицировать. Конечно, существуют такие проблемы, которые не вписываются под определенные типичные схемы, и их градация будет, естественно, сугубо индивидуальной. Поэтому только сама личность в состоянии выделить факторы, мешающие именно ей наслаждаться жизнью. Мы же можем дать лишь некоторые самые общие рекомендации по поводу того, каким образом следует классифицировать собственные проблемы.

Прежде всего нужно иметь в виду, что в клубке имеющихся проблем обязательно есть основная. Именно с нее клубок и начал завязываться, она стала первопричиной всех дальнейших трудностей, которые явились ее следствием. Необходимо выявить причину, которая повлекла за собой возникновение всего того, что в настоящий момент опутывает вас и не дает почувствовать себя свободными. Вы должны понимать, что избавление от паутины проблем возможно только в том случае, если та самая главная и основная проблема не будет более иметь для вас значение. Но как этого добиться?

На самом деле все зависит от того, как вы сами в настоящий момент времени воспринимаете проблему, возникшую некоторое время назад. Вполне возможно, что она уже не имеет для вас значения, однако продолжает жить в вашем сознании и отравлять своим присутствием ваше существование. Если вы решили, что это действительно так, то необходимо совершить дальнейшие действия и избавиться от воспоминаний. Причем, скорее всего, в настоящее время вас беспокоит уже не та основная проблема, о которой мы говорили, а ее многочисленные следствия. Вот их и необходимо решать в первую очередь, чтобы они не смогли перейти в запущенное состояние и стать, в свою очередь,

причинами возникновения новых бед, образовав новые сети проблем.

Итак, договоримся, что, проанализировав собственную ситуацию, вы приступаете к решению насущных трудностей. Но как же быть с той самой первой проблемой, которая стала причиной возникновения остальных? Во-первых, успокойтесь. Она сможет спокойно подождать до лучших времен, потому что если она смогла просуществовать без решения такое длительное время, то ничего страшного не случится, если вы отложите ее решение еще ненадолго. Насколько? Да вот хотя бы до 30 февраля!

Не думайте, мы не смеемся над вами. Просто в некоторых ситуациях бывает действительно разумнее отложить решение висящей в воздухе проблемы на неопределенное время или на какой-то день, которого не существует в принципе. Так вы оставляете за собой право вернуться к данной проблеме, если она впоследствии себя проявит, но в то же время забыть о ней в настоящее время и таким образом получить время для восстановления своих сил и психологического здоровья. Заманчивая перспектива, не правда ли? Тем более что время решения проблемы может так и не наступить, и тогда она спокойно спишется в архив пройденных вами трудностей.

Смысл вышеизложенного прост и понятен. Мы часто терзаемся сознанием того, что необходимо решить имеющиеся у нас проблемы, но не понимаем, что на их место придут новые. Мы мечтаем о тишине и спокойствии, но при этом страдаем от тоски. Мы сами создаем свои проблемы в своем сознании, а затем переносим их на реальную жизнь. Подобная модель поведения свойственна практически всем. Человек страдает от неразрешенности, ему кажется, что наличие той или иной трудности обязательно скажется впоследствии. Поразительный факт, но при этом проблема, вполне возможно, еще и не возникла, а только предполагается! Представляете, как мы отравляем себе существование, понапрасну переживаем из-за того, чего нет на самом деле?

Действенным методом на пути к вожделенному оптимизму может стать договор, который мы с вами сейчас заключим. Давайте договоримся, что вы будете размышлять по поводу той или иной проблемы только тогда, когда она на самом деле встанет перед вами. Вы не будете предугадывать или предполагать, делать выводы на основании каких-то эфемерных фактов. Когда проблема появится на самом деле, она непременно даст о себе знать.

Великие оптимисты

Поистине оптимистичной особой можно назвать маркизу Вентимиль, которая короткое время выполняла роль фаворитки французского короля Людовика XV. Эта женщина еще в ранней юности, пребывая в монастыре, заявила: «Я еду в Версаль, чтобы быть при дворе сестры. Король меня увидит и полюбит, и я буду парить над сестрой, королем и Европой». Завоевав любовь короля, она тем самым лишила свою старшую сестру его расположения.

Помните слова Скарлетт из замечательного произведения «Унесенные ветром»? «Не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра», – говорила она. Этот тонкий психологический прием был мастерски использован героиней романа, и он обязательно поможет и вам. Попробуйте применить его на собственном опыте, и вы увидите, что завтра проблема отступит сама собой или вы найдете лучший способ ее решения.

Кстати, о способах решения проблем. Безусловно, если перед вами остро стоит какая-то неотложная проблема, то ее нельзя игнорировать, так как впоследствии подобное может

привести к негативным реакциям. Однако можете ли вы честно ответить на такой вопрос: вы способны найти достойное решение проблемы в состоянии нервного потрясения или расстройства? Безусловно, вы предпримете какие-то меры, но вот насколько они окажутся действенными, это неизвестно.

Поэтому имейте в виду, что приступать к решению сложной ситуации следует только на холодную голову. Не заставляйте себя искать решение специально. Будьте уверены в том, что когда проблема встанет перед вами, вы найдете способ ее ликвидировать. Но тратить усилия на ее поиски тогда, когда проблемы как таковой еще вообще не существует, недопустимо.

Мы не случайно упомянули дату 30 февраля, на которую можно перенести решение существующих проблем. Дело в том, что с окончанием «зимы» в душе любого человека наблюдается некий душевный подъем, характеризующийся приливом новых сил. Свежее веяние весны приносит с собой новое восприятие мира. Поэтому есть все предпосылки для того, что вы откажетесь от идей, которые мешали вам наслаждаться жизнью в прошлом, и тогда вспомните о том, что должны были решить свою проблему.

Но ведь это должно было произойти 30 февраля, а сейчас уже 1 марта. Что же делать? Да ничего, потому что ваша проблема так и не проявила себя за это время, а значит, ее можно просто отпустить, не страшась, что она еще вернется. Если даже это и произойдет, то она выступит уже в новой интерпретации, а раз так, то и пути решения нужны будут иные.

Как видите, далеко не так сложно взять и отдалить от себя все то, что так мешает радоваться жизни. Самое интересное, что на практике это выполнить еще проще. Основная трудность заключается в том, чтобы заставить себя самого решать свои собственные проблемы, а не перекладывать их на других. Согласитесь, что мы очень часто в жизни надеемся на кого-то, мечтаем, что придет добрый волшебник и решит все наши трудности. Мы испытываем разочарование от мысли, что такого волшебника не существует. Да еще как существует! Это же мы сами.

Человек, которому не удастся воплотить в жизнь давно задуманный им проект, задумывается над причинами этого и приходит к мысли, что:

- а) он пытается заниматься не своим делом, которое не может у него получиться вследствие отсутствия необходимых качеств;
- б) момент осуществления данного проекта еще не наступил;
- в) он является заядлым неудачником, которому судьба никогда не доверит серьезное дело;
- г) он неправильно планирует свои действия.

Вы и только вы знаете о том, где у вас «болит», и только вы, словно универсальный доктор, сможете оказать себе самую скорую помощь. Пробудитесь от спячки, в которую сознательно себя ввели, почувствуйте необычайный прилив сил, вы же можете это сделать. Дайте себе позитивную установку, отдалите от себя все то, что долгое время занимало ваши мысли. Неужели это вам настолько импонирует, что вы готовы забивать свое сознание никому не нужным хламом, вместо того чтобы наполнить его радостными мыслями? Поверьте, в жизни каждого человека, в том числе и в вашей, есть позитивные моменты, просто вы порой не обращаете на них внимания, потому что они, в отличие от проблем, не напоминают о себе. Поэтому-то вы и забываете о том, что дарит радость.

Попробуйте поменять ролями позитив и негатив в вашей жизни. Пусть отныне не проблемы напоминают вам о себе ежечасно, а радостные события, на которые вы уже научились не обращать своего внимания. Теперь постарайтесь, чтобы они вышли для вас на первый план, а трудности отодвинулись на второй. Только приступайте к этому не с 30 февраля, а сейчас же, не откладывая.

Какие же позитивные стороны, присутствующие в жизни каждого человека, мы имеем в виду? Прежде всего это индивидуальные ценности, которые различаются в зависимости от типа личности. Это все то, что наполняет существование благодатным светом. В качестве таких факторов прежде всего могут выступать люди, которым вы симпатизируете. Вам не приходило в голову, что вы значительно обкрадываете самих себя, поскольку общение с друзьями и родными стало второстепенным, тогда как на первый план вышли такие «ценности», как работа, работа и еще раз работа?

Безусловно, карьера, социальное положение, деньги – все это очень важно, но если вместо того чтобы провести выходные в кругу близких людей, вы спешите на службу, чтобы доделать неотложные дела, то ничего удивительного нет в том, что в какой-то момент времени к вам придет ощущение тоски. Но в ваших силах не допустить этого. И поверьте, если вы начнете заботиться о своем психологическом здоровье, то уже через несколько недель почувствуете, как изменилась ваша жизнь и как много в ней прекрасного. Вы удивитесь тому, насколько сильно обедняли ее своими неграмотными действиями, но возврата к прошлому не будет, если только вы сами не допустите этого.

Истинным счастьем, как и истинным источником оптимизма, является возможность быть хозяином своей судьбы, человеком, который чутко прислушивается к своим психологическим недомоганиям и легко активизирует силы на их устранение. Каждый человек – в своем роде психолог, поскольку только он сам может наиболее точно определить свои внутренние проблемы.

Начну с понедельника

С детства нам внушают: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня», «Завтра, завтра, не сегодня – так ленивцы говорят» и т. д. Действительно, самодисциплина, позволяющая человеку вовремя выполнять свои обещания и решать проблемы по мере их возникновения, считается качеством положительным. Но если вы хотите научиться одному из самых важных в жизни правил – всегда пребывать в хорошем расположении духа, то вам по-новому придется осмыслить и оценить данные утверждения.

Нередко проблема одним своим наличием может лишить человека покоя. Возможно, что она требует немедленного решения. В этом случае придется взять себя в руки и заняться ее рассмотрением как можно скорее. Но не все проблемы таковы. Зачастую плохое настроение связано с тем, что объективно не зависит от нас, или вызвано неприятными последствиями чего-то, что уже случилось. В этом случае непрерывное обдумывание проблемы не принесет ничего, кроме головной боли.

Поэтому прежде чем пытаться найти выход из создавшейся сложной ситуации, необходимо спокойно обдумать ее и решить для себя, насколько это срочно. Необходимо постараться представить себе, что конкретно можно сделать для решения этой проблемы в данный момент. Очень может быть, что сделать ничего нельзя. В этом случае стоит занять

позицию героини известного (и уже упоминавшегося нами) романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром» Скарлетт. В те моменты, когда неприятности слишком настойчиво вторгались в ее жизнь, она говорила себе: «Я подумаю об этом завтра». Если вы хотите всегда сохранять хорошее настроение, вам следует поразмыслить над этими словами.

Планируете ли вы свою жизнь?

- а) да, и обычно все идет именно так, как запланировано;
- б) нет, никогда. Мне кажется, все равно из этого ничего не выйдет;
- в) да, но жизнь всегда вносит свои коррективы.

Одной из самых главных ценностей в жизни каждого человека является его хорошее настроение и самочувствие, которые тесно взаимосвязаны. Для того чтобы и ваше настроение, и ваше самочувствие оставались всегда на высоком уровне, вам необходимо о них заботиться. Это значит, что вам не следует подвергать свое сознание воздействию такого разрушительного фактора, как стресс, а это неизменно происходит в том случае, когда вы напряженно раздумываете над каждой проблемой и придаете слишком большое значение любой неурядице. Вашим девизом должны стать такие слова: «Мне не нравится это, поэтому я обдумаю это завтра (в понедельник, через две недели и т. д.)».

В жизни любого человека, к сожалению, бывают моменты, когда на душе становится очень тяжело, когда кажется, что внутренняя боль заслоняет от него весь мир. И она действительно заслонит все, если дать ей такую возможность. Но те люди, которые стоят на позиции оптимизма, умеют быть сильнее этой боли. Что бы с вами ни произошло – неприятности на работе, разрыв с любимым человеком, предательство друга, – если вы не знаете средства заглушить свою душевную боль немедленно, то постарайтесь «забыть» о ней на какое-то время.

Если вы будете постоянно размышлять о случившемся, стараться понять причины происшедшего и свою роль в них, обвинять себя или других, вы сами лишите себя возможности нормально жить. Вместо того чтобы думать о насущных делах, отдавать свое внимание работе или учебе, а свою любовь и заботу – тем, кто в них нуждается, вы рискуете замкнуться в себе и погрузиться в непрерывное созерцание собственных неприятностей. Неужели они стоят того, чтобы вы тратили на них свои душевные силы и драгоценные мгновения своей жизни? Неужели вы сможете признать себя побежденным и превратиться в их раба? Конечно, нет. Это ваши эмоции принадлежат вам, а не вы им. Поэтому вы можете делать с ними все, что захотите.

В таком случае, если вы не можете избавиться от них немедленно, заставьте их подождать, пока вы будете в состоянии ими заняться. Не старайтесь притвориться, что их нет, не загоняйте свои отрицательные эмоции и переживания в подсознание – они могут расцвести там буйным цветом. Просто разрешите себе не заниматься решением этих проблем немедленно. Конечно, вы решите их. Но только тогда, когда сами этого захотите.

Вы будете удивлены, обнаружив, насколько легче вам станет жить, если вы займете эту позицию. Боль, тоска или раздражение по поводу собственного бессилия, которые могли бы превратить вашу жизнь в кошмар, отступили на задний план. Поначалу они будут маячить где-то на горизонте вашего сознания, напоминая о себе, а со временем вы научитесь полностью «отключаться» от них. Для этого вам необходимо научиться договариваться с собой. Если ваша совесть и привычка осуществлять все намеченные планы, не откладывая в долгий ящик, не дают вам покоя, пытаясь заставить вас

немедленно заняться анализом своих переживаний и поиском выхода, то пообещайте им, что вы непременно займетесь этим, но только чуть-чуть попозже.

Повторяйте себе, что не вы зависите от своих эмоций, а они – от вас, поэтому вы можете в определенной степени управлять ими. По крайней мере, именно от вас зависит то, в какой последовательности вы будете «разбираться» с проблемами. Поставьте на первое место те из них, решение которых требует срочности, но не вызовет у вас неприятных эмоций.

Успешное их разрешение – лучший способ поднять настроение. Возможно, что это приблизит тот момент, когда вы почувствуете себя готовыми без лишних эмоций разобраться с теми делами, которые вы отложили.

Для того чтобы облегчить себе процесс «отодвигания» проблем и отрицательных эмоций, вам следует научиться вести себя соответствующим образом. В первую очередь следует позаботиться о том, чтобы ваши проблемы не стали еще чьим-нибудь достоянием. Действуя из самых лучших побуждений, проявляя сочувствие или стараясь оказать вам помощь, люди могут сослужить плохую службу, постоянно напоминая о происшедшем.

Лучше всего, если вы возьмете себе за правило никогда не обсуждать своих проблем с посторонними, разумеется, кроме случаев крайней необходимости. Позаботьтесь о создании для себя репутации неисправимого оптимиста. Окружающие люди не должны и предполагать, что у вас может быть плохое настроение. Удивительно, насколько желание «сохранить свое лицо» может поддержать человека в сложной ситуации. Ведь если вы не захотите, чтобы мнение о вас изменилось, то вам волей-неволей придется на какое-то время отвлекаться от своих проблем.

Великие оптимисты

Тинторетто считался современниками просто счастливым: ему все в жизни доставалось легко. Он сумел очаровать прекрасную девушку, дочь венецианского дворянина Марко де Вескови, который впоследствии дал за своей дочерью великолепное приданое. Художник все свое время посвящал творчеству, переложив на свою жену все заботы по хозяйству и обеспечиванию семьи. Может, именно поэтому он до самой старости сохранил легкость и жизнерадостность юноши.

Если вам бывает сложно избавиться от ненужных размышлений, печальные мысли не оставляют вас, то вы можете воспользоваться одним приемом, который обычно помогает справляться с разного рода навязчивыми идеями. Возможно, вас угнетает неоформленность вашей проблемы. Вас преследует плохое настроение, но его причина не представляется вам с достаточной четкостью. В этом случае возьмите лист бумаги и карандаш и попытайтесь сформулировать свою проблему. Оформите ваши чувства и эмоции в слова и запишите их. Выскажите бумаге все, что вы думаете о происшедшем, о себе и других людях. После этого вы можете уже вполне буквально отложить решение этой проблемы. Уберите исписанный листок в такое место, где он не будет случайно попадаться вам на глаза. Теперь на все упреки вашей совести вы можете смело возразить, что решение всех волнующих ее вопросов стоит в ваших планах на ближайшее будущее, и вы приступите к ним, как только у вас выдастся свободная минутка.

Великие пессимисты

Известный скульптор Микеланджело отличался довольно неуживчивым характером и

непривлекательной внешностью. Он всю жизнь искал чувство, созвучное своему, однако так и не преуспел в этом деле, что постепенно ввело его в глубокую меланхолию.

В подобном подходе к рассмотрению проблем есть и еще одна хорошая сторона. Нередко первое рассмотрение волнующих нас событий проходит под действием эмоций, далеко не всегда положительных. Вспомните, сколько раз вам приходилось жалеть о поступках, совершенных сгоряча. И каждый раз вы давали себе слово, что такого больше не повторится, что в следующий раз вы все спокойно обдумаете и только тогда примете какое-то решение. Так дайте себе возможность это сделать. На самом деле в жизни возникает не так уж много ситуаций, требующих от человека немедленных действий. Как правило, для того чтобы выбрать для себя оптимальный путь, правильно оценить важность проблемы, посмотреть на нее как бы «со стороны» и принять единственно верное решение, каждому из нас необходимо некоторое время.

Теперь остался только один вопрос – приступать ли к рассмотрению отложенных «в долгий ящик» проблем, а если приступать, то когда. Это каждый сам решает для себя. В нашей речи существует множество высказываний, описывающих данный способ сохранения хорошего настроения. Это и народная пословица «Утро вечера мудренее», и более современное «С понедельника начинаю новую жизнь». Как видите, вы можете выбрать для себя любой вариант.

Вы почувствуете, что готовы приступить к рассмотрению проблемы, в тот момент, когда поймете, что размышление о ней не вызывает у вас слишком бурных эмоций. Одно упоминание о неприятном событии, бросившее вас в дрожь и неизменно сопровождавшееся утратой хорошего настроения, теперь волнует вас не более, чем оторванная пуговица. Конечно, неприятно, когда пуговица отрывается, но это не самая большая проблема в вашей жизни, к тому же легко разрешимая. Если вы чувствуете, что способны рассуждать здраво и рассмотрение этого вопроса не способно испортить вам настроение, то это значит, что вы готовы к тому, чтобы подробно разобраться во всем.

Скорее всего, вас ждет множество приятных сюрпризов. Подойдя поближе к проблеме, которую вы заставили подчиниться себе и подождать, вы обнаружите, что она претерпела некоторые изменения. Во-первых, «отстоявшись», она несколько изменила свой вид – теперь на поверхности оказалось все самое важное, помогающее понять ее суть. А ведь все это могло быть скрыто от ваших глаз отрицательными эмоциями и плохим настроением. Также вы удивитесь тому, что на самом деле эта проблема – и не проблема вовсе, а лишь мелкое недоразумение, которое пыталось вырасти, питаясь вашим плохим настроением.

Возможен и другой вариант поведения. На самом деле вы же не определяли четко, с какого именно утра или понедельника вы приступите к рассмотрению всех отложенных проблем. «Завтра» есть у каждого дня, и это замечательное устройство мира позволяет вам отодвинуть свои проблемы так далеко, как вы этого захотите. Самое приятное, что, возможно, к их решению вам не придется приступать вообще – они могут забыться или просто исчезнуть.

Жизнь не стоит на месте ни одного мгновения, поэтому все в ней находится в процессе постоянного изменения. И ваша личная судьба, и ваши проблемы также. И нередко то, что является проблемой, способной нарушить мирный ход вашей жизни в данный момент, перестает быть таковой, как только меняются обстоятельства, в которых она рассматривается. Поэтому не торопитесь портить себе настроение из-за чего бы то ни

было. Пообещайте себе «подумать об этом позже», тогда, когда, возможно, вы об этом и не вспомните.

Живи по закону «Могло быть и хуже»

У каждого человека бывает отвратительное настроение, когда кажется, что жизнь просто ужасна. В этом случае человек попадает под действие весьма распространенного заблуждения, считая, что ситуация дошла до критической точки, поэтому хуже быть уже просто не может. Это состояние можно весьма успешно усугубить, довести до такого масштаба, когда оно будет безоговорочно влиять на жизнь. Соответственно, в этом случае легко потерять вкус к жизненным удовольствиям, превратиться в мрачного пессимиста.

На самом деле представляется абсолютно невозможным, чтобы жизнь всегда была легкой, простой и безоблачной. Каждая минута жизни бывает одновременно простой и сложной, буквально во всем есть двойственный смысл. Также любая неблагоприятная ситуация при ближайшем рассмотрении может оказаться далеко не такой удручающей. Практически из любого положения может быть найден выход, и забывать об этом не нужно ни при каких обстоятельствах. Впрочем, подобные советы мало помогают в моменты глубочайшей душевной тоски и депрессии, поэтому человек рискует постепенно все больше и больше погрузиться в пучину уныния и хандры. Но ведь есть очень простой способ бороться с удручающими жизненными состояниями, и в данной главе мы постараемся научить вас этому средству.

По общеизвестному закону теории относительности, оказавшись в любой ситуации, можно сделать вывод: «Бывает и хуже». В сущности, действительно практически всегда можно утешить себя мыслью, что положение могло бы быть намного более критическим. Практически каждому хотя бы иногда приходили в голову такие мысли, но редко кто может придумать, как воспользоваться ими для достижения хорошего настроения.

Попробуйте первоначально детально разобрать по полочкам все свои неприятности, которые и ввергают вас в пучину тоски, депрессии и плохого настроения. Затем постарайтесь осознать: ваши проблемы – это сущие пустяки, на самом деле все могло бы быть значительно хуже. После этого можете составить для себя целый сценарий, согласно которому ваши жизненные трудности покажутся вам самым детскими игрушками. В результате таких «упражнений» вы через некоторое время явственно осознаете, насколько вам повезло, ведь до тех катастроф, которые вы нафантазировали, ваши неприятности просто не дошли.

Великие пессимисты

Известный композитор Ганс Бюлов был мрачным субъектом, отличающимся крайне пессимистическим настроением. Именно поэтому общество относилось к нему далеко не самым лучшим образом, в значительной степени игнорируя его природный талант. Женой Бюлова была великолепная по своим личным качествам женщина, дочь Листа. Ей приходилось терпеть от мужа множество неприятностей, которые в результате привели к тому, что супруги развелись, несмотря на то что в обществе подобные действия не приветствовались.

Только, пожалуйста, не допускайте в свое сознание мысль о том, что жизненные

катастрофы, которые вы со вкусом смаковали, – это неизбежный результат, следующий за вашим теперешним положением. На самом деле человек с неустойчивой нервной системой может сознательно настраивать себя на ожидание различных катастроф, которые вот-вот произойдут. Следует отстраненно воспринимать различные домыслы, которые не относятся напрямую к нашей жизни. Самое главное для вас – поддержание хорошего настроения, поэтому нужно делать все возможное именно для этого.

Рассмотрим данный прием детально, назовем его условно «сценарий». В самую первую очередь вы создаете для себя некий экран, выводите главного героя – себя, а также все «декорации» – обстоятельства, которые окружают вас в реальной жизни. После того как «картинка» будет дорисована воображением, вы можете приступать к дальнейшей реализации своего замысла. Полностью отстранитесь от себя в реальности, отождествляясь с «героем» на «картинке». Иначе говоря, вы должны представить, что смотрите увлекательный фильм с собой в главной роли.

«Фильм» начинается с того, что «герой» оказывается далеко не в самом лучшем положении, то есть с ним случается именно то, что случилось с вами. Разумеется, «герой» не может оставаться равнодушным к тому, что с ним происходит, и впадает в депрессию. Но судьба явно относится к нему чересчур неблагоприятно, поэтому его неприятности нарастают прямо-таки в геометрической прогрессии. Вы внимательно «просматриваете» все катастрофы, которые выпали на долю бедного «героя», пытаетесь осознать, насколько повезло вам – ведь вы обошлись гораздо меньшими потерями.

Попробуем рассмотреть действие данного приема на примере. Допустим, у человека одновременно случились сразу две неприятности – он разорился, и от него ушла жена. Одна проблема как бы принесла с собой другую, в результате чего человек оказался в высшей степени в незавидной ситуации. Но следуя весьма действенному принципу, все неприятности можно довести до абсурда в «фильме», созданном по своему собственному сценарию. Исходя из этого, человек начинает наблюдать за действиями «героя», который в самом начале оказывается в очень и очень неприятной ситуации. Но впоследствии у «героя фильма» проблем становится намного больше, он начинает пить, у него возникают проблемы с работой, он полностью теряет квалификацию, хотя до этого был очень образованный и компетентный специалист.

События разворачиваются дальше: герой вынужден сменить привычный дом на маленькую и неудобную квартирку, большая часть мебели оказывается проданной. Через некоторое время друзья и знакомые отворачиваются от него, отказываются от общения с ним именно потому, что считают недостойным впускать в свой дом такого опустившегося субъекта. В результате герой оказывается совершенно одиноким, заброшенным и несчастным... В принципе, детали этого «сценария» можно продумать до мелочей, можно создать абсолютно любой поворот событий, который только будет считаться наиболее соответствующим характеру «сценариста» и его ожиданиям от просмотра собственного «фильма».

К чему приведет подобное упражнение? В первую очередь человек получает наглядное подтверждение истине: его неприятности – это сущие пустяки, ситуация могла изначально принять другой оборот, вследствие чего проблемы были бы намного более ощутимыми. В некоторых случаях достаточно хорошенько уяснить себе эту простую истину, чтобы собственные проблемы показались гораздо более решаемыми и простыми.

Говорят, что в жизни все повторяется, соответственно, проблемы и неприятности,

которые сваливаются на нас, уже когда-то были. Возможно, они изначально выглядели немного иначе и, соответственно, в результате принимали несколько иной оборот. Но, в сущности, эти проблемы и неприятности хорошо знакомы и узнаваемы. Например, человек может постоянно сталкиваться с проблемами на работе. За долгие годы он успевает сменить не одно предприятие, меняется руководство, рабочий коллектив, а проблемы остаются.

Именно это явление можно использовать себе во благо. Как только возникают определенные проблемы, можно сознательно вспомнить ситуацию из далекого или недалекого прошлого, когда неприятности были намного более ощутимыми. Достаточно детально представить себе, как тяжело вам было когда-то, чтобы появилось намного больше сил для преодоления существующих проблем.

В сущности, упражнения, предлагаемые в данной главе, направлены на то, чтобы в фантазиях довести проблемы до абсурда, понять, что на самом деле реальность далеко не так трагична, что всегда есть возможность изменить существующее положение в лучшую сторону. Впрочем, в некоторых случаях собственные фантазии смогут оказаться прекрасным лекарством для тоски или депрессии. В первую очередь, размышляя над существующим положением, можно рассмотреть все нюансы, на которые прежде трудно было обратить внимание.

Великие оптимисты

Величайшим оптимистом по справедливости считается Анакреон. Он умел находить удовольствия в самых разных действиях, он воспевал любовь, вино, женщин, красоту, природу и многое другое. Анакреон был талантливейшим поэтом, но и, кроме этого, он обладал величайшим даром – он умел любить жизнь, несмотря ни на что. И судьба была к нему благосклонна – жизнь поэта складывалась более чем удачно.

Допустим, человек, страдающий от одиночества, в один прекрасный момент понял, что его ситуация – не просто трагедия, а самая настоящая катастрофа. Соответственно, он впал в отчаяние, стал думать о своей несчастной судьбе и о прочих явлениях, изначально не способствующих обретению положительного настроения. Можно практически сразу создать свой сценарий, где главный герой окажется точно в такой же ситуации, впоследствии ситуация приводит к множеству проблем, связанных непосредственно с неустроенной личной жизнью. Можно добавить изрядную долю здорового юмора в свой «сценарий», например заставить своего «героя» отправиться на необитаемый остров из-за неудач в любви.

Если вы пережили полосу крупных неприятностей, то можете:

- а) набраться мужества, чтобы начать жизнь «с чистого листа»;
- б) на все лады проклинать свою несчастливую звезду;
- в) постараться отвлечься от грустных переживаний;
- г) начинать культивировать свои трагические воспоминания, отказываясь от реальной жизни со всеми ее удовольствиями.

При подобных «размышлениях» становится ясно, насколько абсурдна такая ситуация, насколько смешными и несерьезными кажутся проблемы, связанные с подобным ходом событий. Именно этот факт способен натолкнуть на мысль, что не имеет смысла

зацикливаться на печальных событиях, что нужно предпринять что-то для того, чтобы вывести себя из объятий плохого настроения.

Человек может переживать из-за того, что не обладает достаточной суммой денег. Достаточно лелеять и со вкусом вынашивать эту мысль, чтобы потом она стала главенствовать в сознании. Ничего хорошего подобная ситуация принести не может, денег от этого не прибавится, но на нервную систему будет оказано в высшей степени отрицательное действие. Именно поэтому нужно постараться вовремя взять контроль над ситуацией в свои руки, чтобы предотвратить нежелательные последствия от подобных явлений.

Постараемся детально расписать логическую цепочку мыслей, которая возникает или может возникнуть в определенной ситуации. Человек первоначально думает: «У меня нет денег для покупки квартиры»... Затем мысль развивается дальше: «У меня нет денег совсем, мне не хватает на жизнь, я не умею зарабатывать, значит, я – ничтожество». Подобное признание существенно осложняет жизнь, неизбежно приводит к плохому настроению, следовательно, нужно подкорректировать ситуацию. Давайте продолжим: «Я – ничтожество, я не умею зарабатывать деньги, я не умею мазать масло на хлеб, я не умею варить кофе, я не умею надевать чулки и так далее и тому подобное»...

После того как пятьдесят раз или немного меньше повторять себе, что не умеешь завязывать шнурки на ботинках, чистить зубы или включать утюг, невольно возникает внутреннее сопротивление. Подсознание начинает подсовывать иные варианты утверждений. Например, каждому человеку бывает трудно принять к сведению, что он не умеет смотреть телевизор или надевать ошейник на пса. Вот после того как сопротивление становится весьма и весьма существенным, следует коренным образом поменять линию своих утверждений.

Сначала следует начать повторять все фразы, но только уже без частицы «не». Начинать нужно с малого, например: я умею смотреть телевизор, я умею надевать ошейник на щенка, я умею чистить зубы, я умею поливать цветы и т. д. Не сразу, но подойдет очередь утверждению: «Я умею зарабатывать деньги!» Именно после этого следует вывести определенную формулу, которая поможет создать хорошее настроение в сложной ситуации. Например, можно сказать себе: «Пусть у меня нет денег, но я – талантливый художник!» Можно придумать что-то еще и повторять подобное утверждение в минуты, когда настроение кажется слишком удручающим.

Подобные упражнения могут показаться кому-то весьма простыми и от того малоэффективными. Но мы советуем вам воспользоваться нашими рекомендациями и постараться, чтобы хорошее настроение стало частым гостем, невзирая на возможные проблемы и неприятности.

Памятный альбом

Положительные чувства и эмоции являются главным источником оптимизма и позитивного настроения. Но как часто именно их не хватает человеку, для того чтобы почувствовать себя счастливым, особенно если он пессимист.

Большинство людей искренне полагает, что мысли о хорошем и приятном актуальны только тогда, когда они обращены к настоящему или будущему. Если же они относятся к давно прошедшему, то являются совершенно бесполезными. Такие рассуждения –

глубокое заблуждение. Прошлое является такой же частью жизни, как настоящее и будущее. Именно в нем можно найти поддержку, опору, положительный заряд и источник сил для дальнейшей жизни.

Американскими учеными был проведен опыт. Для участия в нем был приглашен мужчина, у которого в последнее время жизнь не ладилась: проблемы на работе, неприятности в личной жизни, напряженные отношения с близкими и друзьями и т. п.

Мужчину усадили в удобное кресло, подсоединили к нему прибор, фиксирующий импульсы головного мозга и сердечные сокращения, попросили закрыть глаза и расслабиться.

После этого психолог начал красочно и эмоционально рассказывать о приятных моментах жизни этого мужчины (данная информация была предварительно получена от его близких друзей и родных). Сначала его лицо выражало некоторую сдержанность, потом на нем появилось выражение покоя и умиротворенности, а ближе к концу сеанса мужчина начал улыбаться. Тем временем приборы отразили нормализацию сердечной деятельности и импульсов головного мозга.

Спустя некоторое время мужчина связался с психологом и поблагодарил его за то, что он помог ему выйти из глубокой депрессии и поверить в собственные силы.

Исследователи повторили данный эксперимент на нескольких десятках людей и получили точно такой же результат, что позволило им сделать следующий вывод: приятные воспоминания способствуют улучшению настроения и являются мощным стимулом для поднятия жизненного тонуса и даже выхода из депрессии.

Если в данную минуту вам тоскливо и одиноко, обратитесь к своей памяти, пролистайте свой памятный альбом. Вернитесь в свое прошлое, для того чтобы в нем найти то, чего вам так не хватает сейчас. Научитесь вовремя открывать свой памятный альбом, и это поможет вам избежать состояния апатии и депрессии.

Вполне закономерно возникает вопрос о том, каким же образом лучше всего пролистать свой памятный альбом? Способов существует множество, они довольно разнообразны, и знать о них необходимо как пессимистам, мечтающим стать оптимистами, так и оптимистам, находящимся в плохом настроении.

Для того чтобы получить удовольствие от просмотра альбома памяти, особенно если вам в данную минуту плохо, необходимо создать тихую, спокойную, уютную обстановку. Расположитесь поудобней, прикройте глаза и погрузитесь в чудесный мир воспоминаний.

Великие пессимисты

Гляжу на будущность с боязнью,
Гляжу на прошлое с тоской
И, как преступник перед казнью,
Ищу кругом души родной;
Придет ли вестник избавленья
Открыть мне жизни назначенье,
Цель упований и страстей,
Поведать, что мне бог готовил,
Зачем так горько прекословил
Надеждам юности моей.
Земле я отдал дань земную

Любви, надежд, добра и зла;
Начать готов я жизнь другую,
Молчу и жду: пора пришла;
Я в мире не оставлю брата,
И тьмой и холодом объята
Душа усталая моя;
Как ранний плод, лишенный сока,
Она увяла в бурях рока
Под знойным солнцем бытия.

М. Ю. Лермонтов

Человек и природа неразделимы. Природа дает человеку силы, успокаивает, помогает расслабиться. Пусть сейчас вы находитесь в своей квартире, в четырех стенах и чувствуете, что они на вас давят, – это не беда.

У каждого человека есть такое место, которое всегда вносит в его душу покой. Это может быть берег реки, озера, опушка леса, вид на гору и т. д. Вспомните, как хорошо было вам там, детально представьте себе всю картину, каждую мелочь, почувствуйте свое реальное там присутствие, и вы ощутите прилив положительных эмоций.

Сейчас вы одни, но ведь у вас есть друзья и близкие родственники. Достаньте старые письма, внимательно вчитайтесь в каждую строчку, погрузитесь в мир другого человека, почувствуйте его присутствие, его переживания, его близость и любовь к вам. Если этого окажется недостаточно, возьмите листок и ручку, напишите письмо, вложите в него все свои чувства. Вы даже можете не отправлять его, ведь в данную минуту смысл этого действия заключается не в том, чтобы ваше письмо было прочитано, а в том, чтобы вы излили душу.

Вспомните свои школьные или студенческие годы. Погрузитесь в ту атмосферу легкости и беззаботности, реально прочувствуйте, что все еще только начинается, что все самое лучшее еще впереди.

Подумайте о прекрасном, теплом летнем вечере, проведенном в кругу семьи. Почувствуйте тепло и защищенность. Когда вы полностью погрузитесь в эту атмосферу, обязательно остановитесь на мысли о том, что это можно и повторить. Вспомните о чем угодно, лишь бы это доставило вам радость: о любимой кошке, о любимой мелодии, о выходном дне и т. п.

Перелистывать альбом памяти можно не только в переносном, но и в прямом смысле этого слова. Достаньте альбом с фотографиями, выберите те кадры, во время съемки которых вы были счастливы. Разложите их перед собой от более ранних к более поздним. Затем по очереди смотрите на каждую из фотографий и вспоминайте, чему именно вы радовались в те минуты.

Так от кадра к кадру перед вами предстанет картина вашей счастливой жизни. Вы осознаете, что все совсем не так уж плохо. Да, некоторые моменты, запечатленные на фотографиях, уже никогда не вернутся (выпускной вечер, день свадьбы), но многие еще повторятся, и не один раз (ваш день рождения, вечеринка с друзьями, пикник). Самое главное – вы поймете, что в жизни было много прекрасных эпизодов, о которых либо просто приятно вспомнить, либо их можно даже повторить.

У вас обязательно возникнет иллюзия счастья, которая внесет в душу покой и уют,

поднимет настроение, придаст вам оптимизм.

Но не стоит прятать или выбрасывать те фотографии, где вы чем-то опечалены. Когда вам станет лучше, смешайте их с теми кадрами, где вы счастливы. Это создаст ощущение реальности и научит вас еще больше ценить счастливые минуты жизни.

Еще одним способом мысленно вернуться в счастливые дни является просмотр видеокассет. Когда вам тоскливо и одиноко, включите ту кассету, где вам было хорошо, где вы были в кругу дорогих вам людей. Это может быть день вашей свадьбы, день рождения, выпускной, вечеринка с друзьями. Данный способ улучшения душевного состояния имеет один существенный плюс: кассету можно включать снова и снова, до тех пор, пока вы не почувствуете, что вам действительно стало легче.

Если вы, перелистывая альбом своей памяти, вдруг обнаружили, что вспоминаете только плохое, не заикливайтесь на этой мысли. Из этого стоит извлечь только одно – все плохое, что вам вспоминается, уже прожито и осталось в прошлом. Вы получили от жизни хороший урок и уже никогда не повторите тех ошибок, которые когда-то омрачили вам жизнь.

По этому поводу психологами был проведен эксперимент. Из числа добровольцев было выбрано двое мужчин 40 лет, у которых, в общем-то, все было хорошо, но в данный момент они просто находились в дурном расположении духа.

Мужчин расположили в уютных комнатах, усадили в удобные кресла, попросили расслабиться и спокойно прослушать то, о чем им будут говорить.

Одному из мужчин психолог рассказывал о радостных и приятных моментах, которые были в жизни этого человека, а другому – о мрачных и печальных эпизодах его жизни.

Великие оптимисты

Безумных лет угасшее веселье
Мне тяжело, как смутное похмелье.
Но, как вино, – печаль минувших дней
В моей душе чем старе, тем сильней.
Мой путь уныл. Сулит мне труд и горе
Грядущего волнуемое море.
Но не хочу, о други, умирать;
Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать;
И ведаю, мне будут наслажденья
Меж горестей, забот и треволненья;
Порой опять гармонией упьюсь,
Над вымыслом слезами обольюсь,
И может быть – на мой закат печальный
Блеснет любовь улыбкою прощальной.

А. С. Пушкин

После этого мужчин спросили: «Какое у вас сейчас настроение, отличается ли оно от того, которое было до сеанса, и почему?» Оба ответили, что настроение хорошее и после сеанса оно улучшилось весьма значительно. А вот на вопрос «Почему?» ответы прозвучали разные. Тот мужчина, которому напомнили о приятных эпизодах его жизни,

сказал: «Мое настроение улучшилось потому, что в моей жизни было много прекрасного, и я уверен, что оно еще повторится». Мужчина, которому говорили о неприятных моментах его жизни, ответил так: «Мое настроение значительно улучшилось потому, что я осознал, что были дни значительно хуже, чем сегодняшней. Причины для расстройства тогда были значительно серьезней, чем сегодня. Я уверен, что плохое осталось в прошлом, а в будущем все будет хорошо!»

Как поступить, когда чувствуешь, что просто необходимо вспомнить о чем-то приятном, чтобы на душе стало легче?

- а) выбросить из головы эту дурацкую идею, тратить время на воспоминания очень глупо;
- б) заняться уборкой квартиры – это намного полезней;
- в) начать строить планы на будущее, совершенно ни к чему копаться в прошлом;
- г) воскресить в памяти приятный эпизод из жизни, порадоваться ему и сделать выводы.

Из этого психологами был сделан вывод, что неприятные воспоминания не только омрачают жизнь, но, как ни парадоксально это звучит, могут способствовать улучшению настроения и объективному восприятию событий.

Вернуться в прошлое, пролистать памятный альбом порой бывает очень полезно для того, чтобы осознать изменения, которые произошли с нами за последние годы, и сделать выводы. Понять, что утратило ценность и что неожиданно обрело ее.

Если вы любите читать, откройте книгу, прочитанную вами когда-то давно. Перечитайте ее заново, возможно, на полях вы найдете свои старые заметки по поводу написанного. Вы обязательно отметите, что пусть не во всем, но во многом ваши взгляды значительно изменились. Вы стали намного старше, опытнее и мудрее, легко понимаете то, над чем когда-то ломали голову. Осознав это, вы поймете, что годы были прожиты не зря, вы не стоите на месте, а постоянно совершенствуетесь, открывая для себя что-то новое. То же самое вы сумеете понять, если посмотрите старый фильм, прослушаете старую кассету, проанализируете важный для вас жизненный момент из прошлого.

Очень часто воспоминания из прошлого мучат людей, не давая спокойно жить. Память снова и снова, помимо желания, возвращает к одному и тому же событию или целому жизненному периоду. Если вы чувствуете, что с вами происходит именно это, то вам просто необходимо прислушаться к совету, который еще древнемексиканские маги давали людям, обращавшимся к ним с подобной проблемой.

Этот совет очень прост и удивительно эффективен. Суть его заключается в следующем. Оставшись в полном одиночестве, создайте все условия для того, чтобы вам было удобно и спокойно, устраните все раздражающие факторы. Восстановите в памяти со всеми подробностями ту ситуацию, мысли о которой не оставляют вас в покое. Отбросьте все свои эмоции и предвзятость. Попытайтесь взглянуть на данный случай из вашего прошлого объективно, проанализируйте его, целенаправленно поищите причину вашего беспокойства. Делайте это снова и снова, пока не дойдете до истины.

Как только вы поймете, что же именно так тревожит вас, подумайте, что необходимо предпринять. Скорее всего, вами была допущена какая-то ошибка: либо вы что-то сделали не так, либо вы кого-то не сумели простить, либо вас кто-то не простил или не понял. Дальнейшие ваши действия будут зависеть от той причины, которую вы установите. Мир и покой в вашей душе может наступить только от того, что вы просто осознаете свою

ошибку, а если вы еще и исправите ее, то вам просто гарантировано то, что воспоминание вас отпустит.

Перелистывая альбом памяти, вспоминая прекрасные моменты своей жизни и заново радуясь им, подумайте о том, как это прекрасно. Осознав позитивную силу воспоминаний, сделайте вывод о том, что необходимо жить сегодня так, чтобы завтра было о чем вспомнить с чувством удовлетворения.

Шаг 6. С шуткой по жизни

Вы, наверное, и сами замечали, что у людей, обладающих чувством юмора, обычно все неприятности проходят легче, чем у других. Они реже сталкиваются с проблемами и любую неприятную ситуацию могут свести на нет одной лишь шуткой. Именно юмор способен не только поднять настроение, но и защитить человека от различных негативных жизненных проявлений. Он просто не замечает каких-либо отрицательных флюидов, исходящих от посторонних людей, поскольку они полностью разбиваются о радость веселого человека.

Наверное, уже всем известно, что даже в критической ситуации шутка способна существенно помочь в принятии правильного решения, а также, что, наверное, самое главное – прекрасно разрядить атмосферу, поднять людям настроение и настроить их на более доброжелательный лад. Если вы научитесь по-доброму смеяться над собой, то, безусловно, скоро увидите, что до этого сильно осложняли себе жизнь, сами создавали себе проблемы, а затем с трудностями их преодолевали. Оглянитесь вокруг – вы наверняка заметите что-нибудь, что вызовет у вас улыбку. Это вселит в вас оптимизм и поднимет настроение, сделает вашу жизнь более радостной. Именно о том, как подружиться с шуткой, мы и поговорим дальше.

Комната улыбок

Специалисты-психологи неоднократно проводили различные исследования, направленные на изучение состояния организма в моменты хорошего настроения, а также в периоды депрессии. В результате ученые пришли к выводу: на настроение человека влияют определенные вещества, которые вырабатываются в организме. Сложные биохимические процессы, происходящие в клетках, вряд ли заинтересуют читателя, поэтому мы не будем подробно останавливаться на этом, скажем только, что существует болезнь – «ангедония», которая связана с нехваткой в организме гормонов, отвечающих за хорошее настроение.

Для того чтобы не допустить наступления столь нежелательного явления, следует проводить своеобразные профилактические меры. Иначе говоря, нужно вовремя предотвращать приступы хандры и депрессии, чтобы контролировать свое настроение. В нашей книге мы предлагаем вам самые различные варианты воздействия на свое состояние, вам остается попробовать их все и сделать свой выбор относительно результативности того или иного метода.

В данной главе мы расскажем о так называемой «комнате улыбок». Эту комнату вы вполне успешно сможете устроить у себя дома, тем более что никаких особых материальных затрат вам для этого не потребуется. Прежде всего мы спешим напомнить вам, что при смехе и при улыбке в организме вырабатываются эндорфины, способствующие повышению настроения. Данную информацию следует использовать в своих целях.

Великие пессимисты

Талантливый композитор Беллини был несомненным пессимистом. Его мечтательность привела к тому, что он сам позволил испортить себе жизнь несчастной любовью. В ранней юности Беллини полюбил красивую девушку, отец которой был против брака. Прошло время, композитор стал известным, на него уже обращали внимание все сильные мира сего. Отец красавицы изменил свое к нему отношение, но Беллини был слишком горд, чтобы пойти на попятный. Девушка скоро умерла, а композитор до конца жизни не смог прийти в себя после такой трагедии.

В первую очередь сделайте все возможное, чтобы улыбка всегда была рядом с вами. Например, окружите себя фотографиями счастливых, улыбающихся людей. Это могут быть самые разные снимки и рисунки: мать, улыбающаяся своему ребенку, счастливая семейная пара, радостные, смеющиеся дети, веселые жених и невеста, а также многое, многое другое. Подобные фотографии или картинки, выполненные с учетом всех профессиональных тонкостей, смогут не только украсить ваш дом, но и создать вам хорошее настроение. Визуальное впечатление – одно из сильнейших, так что если перед вашими глазами всегда будут находиться яркие образы счастливых людей, это постепенно станет восприниматься вами как норма.

Сознание человека отличается гибкостью, поэтому рано или поздно его можно путем длительных тренировок настроить на определенную волну. В этом случае модель поведения, долгое время находящаяся перед глазами, начинает восприниматься как норма, а все, что не связано с данной моделью поведения, воспринимается как отклонение. Соответственно, счастливые, улыбающиеся люди будут восприниматься вами как естественное, нормальное поведение человека, а грустные, унылые, то есть нечто совершенно противоположное, будет восприниматься как патология, нарушение заданной нормы.

Со временем все ваше поведение будет настроено на нужную волну. Настроение, создаваемое вами, будет отвечать самым придирчивым требованиям, оно будет «хорошим» на самом деле, а не «условно», как мы любим говорить в ответ на вопросы окружающих.

Разумеется, одних лишь только фотографий явно недостаточно, для того чтобы «комната улыбок» успешно оказывала действие на ваше подсознание. Прекрасным средством для усиления желаемого эффекта будет ваша любимая музыка, забавные безделушки, которые изначально создают вам настроение, игрушки, предметы из коллекции, которые кажутся вам наиболее удачными. Впрочем, если вы собираете коллекцию холодного оружия, не имеет смысла особенно концентрировать на нем свое внимание. Любое оружие, даже раритетное, в первую очередь направлено на то, чтобы лишать жизни живое существо. А, соответственно, данные предметы вряд ли могут

помочь вам поднять свое настроение.

Итак, вы самым старательным образом окружаете себя любимыми предметами. Среди «картинной» галереи можно поместить ваши фотографии, на которых вы запечатлены улыбающимся, веселым и смеющимся. Пусть вы будете чаще вспоминать желаемые моменты, в которые у вас действительно было хорошее настроение.

При желании можно собрать великолепную коллекцию забавных статуэток, фигурок или игрушек, которые будут создавать вам нужный настрой. Кроме того, можно воспользоваться очень простым приемом: возьмите за правило покупать себе какой-то маленький подарок в тот момент, когда у вас какая-то удача, случилось что-то приятное или просто хорошее настроение. В качестве подарка можно выбрать все что угодно, и далеко не самым худшим вариантом будут забавные статуэтки, картинки или игрушки... В этом случае потом, значительно позже, каждый предмет будет напоминать вам о каком-то счастливом событии или мгновении. И сувенир, простой и незатейливый на первый взгляд, приобретет для вас совершенно иное значение. Некоторые могут решить, что подобное средство в гораздо большей степени подойдет женщинам, но не мужчинам. Именно женщины тяготеют к тому, чтобы связывать тот или иной предмет с каким-то событием.

Трудно не согласиться с подобным фактом, но и мужчина вполне может использовать данный принцип себе на пользу. Если его не привлекают забавные безделушки, то уж фотографии, сделанные на хорошем уровне и в прекрасной компании, окажутся великолепным поводом еще раз вернуться в прошлое, в тот самый момент, который принес столько удовольствия и приятных впечатлений. Тем более что коллекция фотографий, собранная в соответствии с определенной тематикой, оказывается интересна не только самому участнику событий, но и всем окружающим.

Великие оптимисты

Величайшим оптимистом можно считать Дейла Карнеги. Он смог разработать теорию, позволяющую не только обрести хорошее настроение, но и поддерживать его постоянно. Дейл Карнеги обрел подлинную популярность во всех странах мира именно потому, что его принципы одновременно просты и эффективны. Самое интересное, что свои теории Карнеги более чем успешно использовал в своей жизни, благодаря чему добился очень многого.

Очень хорошим средством для дополнения желаемого эффекта будет использование различных анекдотов, шуток, веселых и забавных высказываний. Можете дополнить вашу «комнату улыбок» плакатами, на которых будут подобные фразы. Получится, что глазами вы постоянно станете наталкиваться на них, вследствие чего в сознании неизбежно возникнет своеобразная ассоциативная цепочка. Достаточно вспомнить один смешной анекдот, чтобы развеселиться. Этот факт никого не удивляет, потому что такое зачастую случается даже в самой неподходящей обстановке, например на деловом совещании. Так почему бы не окружить себя дома такими анекдотами, высказываниями и прочими фразами, способными поднять настроение. Кстати, обратите внимание на поведение детей. Иногда дети интуитивно выбирают для себя самую верную и точную линию поведения, поэтому к их действиям не мешает присмотреться внимательнее.

Наверняка вы обращали внимание, как ребенок расставляет на полках свои любимые игрушки, с которыми не расставался в раннем возрасте. На первый взгляд, куклы,

зайчики, плюшевые кошечки и мишки уже не нужны школьнику, однако ребенок считает иначе. Игрушки выполняют очень важную функцию, создают ему настроение. Не случайно дети и подростки так любят цветные плакаты, картинки или собственные рисунки. Подобные предметы всегда присутствуют в комнате ребенка, пусть некоторым подобная «галерея» покажется безвкусицей, но на самом деле она несет в себе глубочайший смысл.

Ребенок появляется на свет с великолепной способностью создавать себе и окружающим хорошее настроение, но по мере взросления человек утрачивает этот талант. Можно сказать, что взрослый целенаправленно создает себе ситуацию, в которой невозможно оставаться оптимистом и поддерживать хорошее настроение. До недавних пор люди считали подобное состояние нормой и не пытались с ним как-то бороться. Зато теперь учеными доказано, что именно хорошее настроение стимулирует активную работу головного мозга, благодаря чему человек становится намного более работоспособным. То же самое касается здоровья и физического состояния, так называемые «гормоны удовольствия» способствуют выбросу в кровь особых веществ, благодаря чему у человека укрепляется иммунитет, повышается сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям.

Все принципы и мысли, изложенные в нашей книге, направлены на то, чтобы помочь желающим поддерживать свое хорошее настроение каждый день. В минуты тоски и депрессии можно просто перечитать особенно понравившиеся главы, чтобы натолкнуть себя на нужные мысли.

Если у вас случайно разбилась очень дорогая старинная ваза ручной работы, вы можете:

а) устроить скандал всем домашним, потому что они поставили столь хрупкий и ценный предмет в неподходящее место;

б) успокоиться – никакая ваза не стоит того, чтобы из-за нее портить себе настроение;

в) выпить с горя – и купить новую вазу;

г) разбить дополнительно еще что-нибудь – надо же дать выход своему гневу;

д) собрать осколки и склеить их;

е) немедленно заняться чем-то еще, чтобы отвлечься от отрицательных эмоций.

Ну а мы продолжаем размышления относительно «комнаты улыбок». Элементы подобной комнаты могут быть с вами всегда: на работе, в гостях и везде, где бы вы ни оказывались.

Например, на рабочем столе вы также сможете поставить любимую фотографию, на которой будет ваше изображение в один из самых радостных и счастливых периодов жизни, одну из фотографий можно носить в бумажнике, чтобы при желании брать ее в руки и окунаться в приятные воспоминания.

С «комнатой улыбок» напрямую может быть связана и так называемая «библиотека хорошего настроения». Для того чтобы собрать такую коллекцию, собирайте смешные статьи, журналы, книги. Через некоторое время у вас наберется достаточное количество экземпляров, каждый из которых будет оказывать на вас неизменно положительное действие.

Самое интересное, что вскоре сама комната, где будут храниться все экспонаты, станет настраивать вас на позитивный лад. Здесь вы сможете не только отдыхать от окружающего мира, но и проводить аутотренинг, заниматься медитацией.

Не жалейте времени на подобные действия, на самом деле это принесет вам лучшие результаты – ваше настроение станет достаточно устойчивым, и его не так-то просто будет испортить. Ну а в результате все в вашей жизни постепенно пойдет на лад, хотя бы просто потому, что позитивный настрой – это одновременно и программирование на удачу...

Только веселый человек, обладающий хорошим настроением, может быть удачлив. Он может многого добиться, совершить множество новых открытий или выполнить массу дел. Унылый, расстроенный, разочарованный человек, наоборот, пребывает в некоторой прострации, отстраненности, поэтому невольно оказывается как бы «выпавшим из активной жизни».

Соответственно, любые методы, способные заставить вас лишний раз улыбнуться, можно считать великолепными, даже если на первый взгляд они кажутся слишком простыми и незатейливыми. «Комната улыбок» не может рассматриваться как панацея от тоски и уныния, она – всего лишь повод обрести улыбку для себя в реальной жизни, постараться не потерять ее среди повседневной суеты, неприятностей и проблем.

Приглашение посмеяться над собой

«От улыбки станет всем теплей». Но почему-то в нашей жизни этот принцип большинством людей забывается. Назвать причину того, что люди становятся мрачными и замкнутыми, наверное, не сможет никто. Заявления о том, что во всем виновата тяжелая жизнь, мы не считаем достойными внимания. Жизнь такова, какой мы ее делаем сами.

Так что же нам мешает сделать нашу жизнь светлой, веселой и радостной? Вы ведь наверняка не раз становились свидетелем того, что у недовольных собой и окружающими людей постоянно в жизни случаются какие-нибудь неприятности. Они часто находятся в плохом настроении просто так, без причины. Вы думаете, что в этом виновата их тяжелая жизнь? Да нет, она тут как раз ни при чем. Сама судьба страдает от того, что досталась такому мрачному человеку, который не желает облагородить ее и наполнить радостным светом. Обратите внимание на мировоззрение угрюмых и недовольных людей, и вы увидите, что они даже не пытаются как-то себе помочь. Естественно, ведь это идет вразрез с их представлениями о жизни и об окружающих, а самое главное – о самих себе.

Между тем у людей, принадлежащих к почетному клану оптимистов, нет таких проблем, которые связаны с плохим настроением. В это, конечно, можно не верить, тем не менее это так. Знаете, почему некоторые личности способны относительно легко и без серьезных душевных потерь переносить трудности, возникающие в жизни каждого человека? Просто они знают, что за полосой неудач последует полоса везения. Но при этом, безусловно, не стоит считать жизнь полосатой, потому что в этом случае вы допустите мысль о возможных неудачах, а этого делать не следует.

Вспоминайте о чередовании черного и белого только тогда, когда в вашей жизни возникнут какие-то трудности.

Итак, договоримся о том, что все имеющиеся проблемы мы будем встречать с улыбкой и посмотрим, к чему это приведет. Допустим, что человек только что вышел из передрыги, в которой оказался вследствие своей недальновидности. Первой реакцией на это является желание поругать себя, и он начинает мысленно или вслух укорять самого себя, а заодно и окружающих в том, что допустил подобное развитие событий, из которого пришлось

долго и трудно выпутываться. Неудивительно, что при таком отношении к уже решенным проблемам ни о каком оптимизме и речи быть не может, потому что человек, ругая самого себя, тем самым принижает свои индивидуальные способности, а значит, он как бы предопределяет дальнейшие неудачи.

Великие пессимисты

Говоря о великих пессимистах, нельзя не упомянуть итальянского поэта Торквато Тассо, который, как гласит предание, за свою жизнь ни разу не улыбнулся. Он был очень несчастен во взаимоотношениях с противоположным полом, поскольку ни одна из женщин не испытывала к нему истинной любви. Их чувства скорее были похожи на поклонение его таланту, чем на живое отношение.

Очень многие люди неправильно понимают советы психологов делать выводы из собственных ошибок. Вынесение уроков должно сопровождаться прежде всего пониманием ситуации, анализированием тех обстоятельств, которые способствовали установлению данного положения дел. Но какова же будет позиция того, кто отчаянно корит себя за совершенный поступок, вместо того чтобы, пообещав его никогда не повторять, забыть о нем? Скорее всего, человек просто морально поникнет от сознания собственного промаха.

А ведь возможно и другое развитие ситуации. Посмотрев со стороны на свое участие в той или иной ситуации и сделав соответствующие выводы, человек может воспринять результат с изрядной долей здорового юмора. Вы возразите, что такой способ далеко не всегда действует? Между тем он действует в большинстве случаев. В нашей жизни очень много веселого, о чем не перестают вещать юмористы с экрана телевизора. Вот эти люди научились находить смешное даже там, где его, на первый взгляд, не существует. Может быть, и вам стоит посмотреть вокруг повнимательнее? Точно так же стоит поступить и с собственной жизнью: посмотреть на нее не через призму собственных ощущений и принципов, а посредством отстранения, с позиции стороннего наблюдателя. Представьте, что это были не вы, и это не вам сейчас пришлось нести неприятное объяснение в кабинете начальника. Вы заметили, как смешно он хмурит брови, когда пытается показаться важным и сердитым? Значит, вы уже на пути к успеху.

Идти по жизни легко и с юмором означает прежде всего избавление от факторов, мешающих жить и радоваться жизни. У каждого человека, само собой разумеется, есть свои трудности, тормозящие процесс его психологического расслабления. Некоторые психологи в последнее время стали использовать такой термин, как «умиротворение», обозначающий состояние покоя и отстранения от всего негативного, сосредоточение на радостных событиях.

Именно к этому и нужно стремиться тому, кто решил изменить смысл своего существования, чтобы в дальнейшем своими действиями изменить и реальные события.

Когда у кого-то из нашего окружения происходит нечто экстраординарное, то мы с упоением обсуждаем произошедшее, порой откровенно высмеивая поступки главного героя этого действия. Если же сами оказываемся в похожей ситуации, то нам и в голову не приходит мысль о том, чтобы от души посмеяться над собственной недалекостью, потому что таким образом мы якобы можем показать окружающим свою глупость. Что и говорить, люди опасаются оказываться в смешном положении, а многие вообще предпочли бы смешному трагическое. Неправильная оценка ценностей, в результате

которой позитивное принимается за противоположное, приводит к ухудшению психологического состояния, снижению душевного комфорта. Хорошо еще, если человек способен смеяться хотя бы над другими вещами, если уж у него не получается посмеяться над собственными промахами, но ведь распространены ситуации, когда он вообще превращается в угрюмого типа, мрачно вззирающего на окружающий мир. Вам симпатичен этот образ?

Бывает нелегко понять, что наше настроение является всего лишь следствием характера. Именно поэтому действует стереотип, согласно которому у оптимистов всегда дела развиваются успешно. Нелишним будет уточнить, что сказанное действительно так, но связано это с тем, что они добиваются этого сами.

Позитивный настрой оптимиста – это главное составляющее его успеха. Поэтому не стоит завидовать удачам других, потому что таким образом вы наверняка отдаляете от себя свой успех. Если вас ничто не радует в вашей сегодняшней жизни, значит, вам необходимо срочно ее менять. И не стоит бояться новизны, ведь именно к этому вы и стремитесь всей душой и всем сердцем.

Пожалуй, самая главная ошибка, свойственная многим людям, заключается в том, что они подчас не понимают, что именно является причиной их недовольства. Разумеется, при таком подходе сложно найти повод для улыбки, потому что все элементы сложившейся жизни вызывают скорее желание поплакать. Будьте уверены, что пока у вас будет превалировать такое настроение, вы никогда не сможете стать удачливым человеком. Личностная негативность, о которой мы поговорим в дальнейшем, будет тормозить ваши благие желания и намерения, сводить на нет старания, предпринимаемые в отношении улучшения жизни.

Великие оптимисты

Оптимисткой в самом широком понимании этого слова была знаменитая графиня Монтеспан, фаворитка короля Людовика XIV. Она унаследовала от короля легкое отношение к жизни и во всем искала только развлечения. Ее мать была очень набожной женщиной, но она не передала в наследство дочери ни единого своего качества.

О какой же личностной негативности идет речь? Под этим понятием мы подразумеваем все то, что ограничивает вашу свободу. Вы понимаете, что ваша жизнь требует изменений, но продолжаете жить так, как привыкли. В вашей натуре есть что-то, что мешает предпринять решительный шаг. Вам стоит взглянуть на сложившуюся ситуацию со стороны, так, словно вы смотрите кино. Какие чувства вы будете испытывать к главному герою, если забудете о том, что это вы сами? Жалость, симпатию, а может быть, вам будет смешно от его несобранности? Не бойтесь посмеяться над самим собой, ведь в этом нет ничего обидного. Конечно, не стоит ограничиваться одним лишь смехом, но именно он должен стать толчком для активных действий, направленных на переустройство собственной жизни.

Ошибка человека, приведшая к возникновению различных негативных последствий, на самом деле произошла вследствие глупой случайности. Его реакция может быть следующей:

а) он будет постоянно укорять себя за совершенный промах, чтобы в дальнейшем в сознании постоянно присутствовало напоминание о нем;

- б) попытается посмотреть на это с высоты приобретенного опыта и найти выход из сложившегося кризиса;
- в) он обратится к чужому человеку, полагая, что тот поможет решить проблему;
- г) посмотрит на ситуацию с изрядной долей юмора и таким образом отстранится от своей проблемы.

Еще один очень важный момент. Часто кажется, что собственная жизнь является не смешной, а трагической. И независимо от того, является ли она таковой на самом деле или же это просто субъективное мнение, но человек начинает с упоением культивировать в себе мысль о том, что он несчастен. Он внушает это окружающим, и в конце концов они начинают ему верить. В глазах большинства герой нашей истории становится тем, кем он желает казаться. Он добивается своего, и отношение к нему исчерпывается незначительной гаммой от жалости до презрения. Но что это? В какой-то момент времени новоявленный неудачник вдруг понимает, что он, в общем-то, не хотел становиться таковым.

В тот момент, когда он начал создавать себе именно такую репутацию, он просто не задумывался о том, к чему все приведет. Человеку хотелось показать, как он вынослив и морально силен, что может бороться с трудностями, окружающими его. Вместо того чтобы вызвать восхищение, он стал презираем. Понятно, что его дальнейшая жизнь будет строиться им в соответствии с полученной установкой. Так появляются неудачники.

А ведь вместо этого можно было пойти совсем другим путем. Проснуться однажды утром и понять, что этот день чудесен. Сохранить на всем его протяжении хорошее настроение, несмотря на все обстоятельства, которые в другое время могли бы помешать воплотить в жизнь позитивный психологический настрой. Как вы думаете, трудно хотя бы один день прожить в роли счастливого человека? Попробуйте! Возможно, это понравится вам настолько, что вы не захотите расставаться с этим образом. Ведь мы мастерски играем трагические роли, значит, непременно следует попробовать и противоположные им.

Вы наверняка не раз слышали о том, что смех не только облагораживает человека, но и способствует продлению его жизни. Настроение поднимают не только смешные ситуации, но и представление подобных. Допустим, утром по дороге на работу вы представляете, что идете на службу... в пижаме! Поверьте, мысленное становление самого себя в заведомо смешные ситуации способно настроить на позитивный лад.

На самом деле поводом для смеха может стать любая несуразица или несоответствие. Представляете себе, сколько их проходит мимо нас незамеченными? Что поделаешь, ведь с юных лет многие люди привыкают видеть в жизни только трагическое. В результате, став взрослым, человек обращает внимание только на негативные моменты, а все остальное считает незначительным.

Будьте веселы вне зависимости от ситуации. Провозгласите для себя принцип не расстраиваться ни по какому поводу и придерживайтесь его во всем. Вы и только вы определяете развитие собственной жизни, в ваших силах исключить из нее все отрицательные события. Характеризуя себя, стремитесь к тому, чтобы называться неисправимым оптимистом. Пусть даже в вашем определении самого себя сквозит изрядная доля юмора.

Уже через некоторое время результаты подобного образа мыслей не замедлят сказаться.

С кем поведешься...

Окружающие люди – семья, друзья, знакомые, коллеги по работе – играют в жизни каждого человека огромную роль. Без них невозможно представить ни одного дня своей жизни. Но что делать, когда в вашем окружении оказываются одни пессимисты, неудачники и нытики, которые своим негативным настроением разрушают ваши мечты и иллюзии и способны испортить даже самый хороший день? Как решить эту сложную проблему?

Существует очень распространенное и частично доказанное мнение о том, что люди, которые встречаются нам на жизненном пути, дарованы судьбой, что они входят в нашу жизнь для того, чтобы сыграть в ней определенную роль. И когда эта роль уже сыграна, наступает время для того, чтобы расстаться с ними.

Вполне возможно, что это правильно, но только в тех случаях, когда речь идет о случайных знакомых, отношения с которыми так и не стали близкими. Но когда такая ситуация складывается с дорогим человеком, правильно ли сразу же расстаться с ним, не является ли это предательством? Прежде чем рассуждать на эту тему и решать, что же делать, давайте для начала обратимся к опыту психологов.

Американскими психологами был проведен весьма интересный эксперимент, результаты которого превзошли даже самые смелые ожидания. Цель эксперимента была такова – узнать, как физически и психологически меняются те люди, которые проводят все свое время в кругу оптимистов, и те, кого окружают одни пессимисты.

Из числа добровольцев были выбраны несколько человек с устойчивой психикой, с оптимистичным взглядом на жизнь, но с присутствием небольшой доли пессимизма (это было определено методом тестирования и бесед с опытными психологами).

На один месяц часть людей «поместили» в круг оптимистов, а часть – в круг пессимистов. И тем и другим были предоставлены все условия и возможности для того, чтобы вести нормальный, полноценный образ жизни: они работали, развлекались, занимались спортом, ходили в рестораны, смотрели телевизор и т. д.

Через месяц врачи и психологи провели обследование этих людей. У той группы, которая находилась в кругу оптимистов, нормализовалось давление, улучшился цвет лица, общее самочувствие было прекрасным, большинство за истекший месяц ни разу не беспокоили хронические заболевания. Они были веселы, у них появились новые идеи, новые увлечения, они с удовольствием говорили о будущем и строили планы.

У группы людей, долгое время находившихся в кругу пессимистов, наблюдались перепады давления, цвет лица приобрел нездоровый оттенок, они жаловались на плохой сон и на то, что их постоянно беспокоили старые хронические заболевания. Настроение этих людей было удрученным, они не хотели говорить о будущем и строить какие бы то ни было планы.

Великие пессимисты

И скучно, и грустно, и некому руку подать

В минуту душевной невзгоды...

Желанья!.. что пользы напрасно и вечно желать?..

А годы проходят – все лучшие годы!

Любить... но кого же?.. на время – не стоит труда,
А вечно любить невозможно.
В себя ли заглянешь? – там прошлого нет
и следа:
И радость, и муки, и все там ничтожно...

М. Ю. Лермонтов

Выводы психологов были очевидны: постоянное пребывание в кругу пессимистов оказывает удручающее действие, способствует развитию депрессивного состояния и, кроме того, ведет к значительному ухудшению физического самочувствия.

Постоянный контакт с оптимистами, наоборот, приводит к значительному улучшению настроения и физического самочувствия.

Из данного эксперимента становится ясно, что для того чтобы быть в хорошем настроении и хорошей физической форме, просто необходим постоянный контакт с позитивно настроенными людьми.

Но, конечно же, не стоит сразу отказываться от общения с близкими людьми и друзьями, если для них характерно пессимистическое мировосприятие. Вам следует своей положительной энергией и энтузиазмом попытаться повлиять на их настроение, ненавязчиво подвести их к мысли о том, что для того чтобы почувствовать себя счастливым, просто необходимо изменить свой взгляд на жизнь.

Великие оптимисты
Друзьям

Богами вам еще даны
Златые дни, златые ночи,
И томных дев устремлены
На вас внимательные очи.
Играйте, пойте, о друзья!
Утратьте вечер скоротечный;
И вашей радости беспечной
Сквозь слезы улыбнусь я.

А.С. Пушкин

Предпринять эту попытку необходимо, и, возможно, не один раз, но если вы чувствуете, что не можете добиться успеха и эти люди давят на вас своими отрицательными эмоциями, не давая вам нормально жить и радоваться жизни, то лучше сократить общение с ними до минимума. Самый лучший способ сделать это – отдалиться от этих людей физически, но при этом сохранить душевную близость. Сделать это, конечно, нелегко, но порой просто необходимо.

Вы приняли решение и уже точно знаете, что хотите коренным образом поменять свою жизнь. В таком случае действуйте решительно и при этом не испытывайте чувства вины и угрызений совести, потому что каждый человек решает для себя сам, что лично для него хорошо и правильно.

Лучше всего сменить место жительства, причем следует не просто поменять улицу или район проживания, а уехать в другой город. Естественно, что данное решение не будет для вас простым, но оно будет являться самым верным и иметь огромное количество плюсов.

Вы уезжаете в новый, незнакомый для вас город и там начинаете устраивать свою жизнь. Именно здесь вам предоставляется прекрасная возможность узнать: вся проблема заключалась в том, что в моем окружении были одни пессимисты, или я являлся и являюсь пессимистом, и отсюда все неприятности.

Оказавшись в новом городе, вы сами заново начинаете выстраивать свою жизнь: выбираете место работы и коллектив, который будет отвечать вашим требованиям, сами выбираете себе друзей и знакомых, которые, по вашему мнению, являются оптимистами и подходят вам для общения.

Вы оказались вдали от вашего прежнего окружения, от ваших близких, вы скучаете по ним, а они по вам. И теперь для вас совершенно не важно, кто они: оптимисты или пессимисты. Вы радуетесь телефонным разговорам с ними и кратковременным встречам, которые дают вам положительный эмоциональный настрой.

Вот в таких, практически идеальных условиях вы начинаете свой путь к оптимистичному взгляду на жизнь и, как следствие, к своему собственному счастью и душевному покою.

Осознание того, что вы сумели принять кардинальное решение, что вы смогли начать все с начала, что вы сумели найти себя и свое место в незнакомых условиях, придаст вам силы, повысит вашу собственную самооценку и сделает вас уверенным в себе человеком. А уверенность в себе и своих силах как раз таки и является одним из главных условий оптимистичного взгляда на жизнь, потому что только уверенный в себе человек может даже в самой трудной ситуации сказать: «Все будет хорошо!»

Как поступить, если любимый человек – пессимист?

- а) не задумываясь, бросить его. А вдруг пессимистичность заразна;
- б) необходимо поместить его в психиатрическую больницу;
- в) самому стать пессимистом, страдать вдвоем легче и приятней;
- г) своим оптимизмом, заботой и вниманием сделать его счастливым. Счастливый человек не может быть пессимистом.

Но если, оказавшись в новых условиях, вы почувствуете, что ничего не изменилось, то отсюда следует печальный вывод о том, что ваше окружение было совершенно не причастно к вашим бедам. В таком случае дальнейшие ваши действия зависят только от вас: вы можете махнуть на все рукой и вернуться к прежней невеселой жизни или все же сделать над собой усилие и попытаться начать жить по-новому. Всегда необходимо помнить о том, что обвинять в своих бедах других – это самый легкий выход из любой ситуации, но в действительности мы сами строим свою судьбу, сами принимаем решения (даже если они навязаны нам другими) и сами виноваты во всех своих бедах и несчастьях.

Австрийскими психологами проведен интересный эксперимент, целью которого было выяснить: как перемена места жительства и смена круга общения влияет на людей, которые чувствовали себя несчастными и угнетенными там, где они родились и выросли, среди тех, с кем всегда общались.

Для этого наблюдения решили пригласить близнецов, объясняя это тем, что они

идеально подходят для эксперимента. Ведь эти люди очень похожи между собой как внешне, так и внутренне, они выросли в одинаковых условиях, общались с одними и теми же людьми.

Из откликнувшихся на это предложение были выбраны две девушки 28 лет – Мария и Кэти. Они были однойцевыми близнецами, совершенно одинаковыми внешне и очень похожими по своим взглядам на жизнь. Обе утверждали, что чувствуют себя несчастными, а связано это с тем, что родственники и друзья давят на них своим пессимизмом, личная жизнь не складывается, коллеги по работе вечно хмурые и недовольные.

Девушкам предложили уехать в другой крупный город. Там им предоставили хорошие квартиры, но в разных концах города, для того чтобы они не могли видеться слишком часто, помогли найти подходящую работу. Спустя полгода девушек попросили рассказать о своей жизни, о своих планах на будущее. Также обратились к их родственникам и друзьям с просьбой поделиться своими впечатлениями по поводу изменений, которые произошли с девушками.

Беседуя с Марией, психологи отметили, что девушка находится в прекрасном расположении духа. Она стала веселой и жизнерадостной, ее профессиональная деятельность и отношения с коллегами складываются прекрасно, ей удалось устроить свою личную жизнь.

Из разговора с Кэти психологи сделали вывод, что она все так же, как и прежде, удручена и подавлена. Девушка была недовольна новой работой и коллективом, личная жизнь у нее так и не устроилась.

Пообщавшись с родственниками и друзьями девушек-близнецов, психологи узнали следующее. Разговаривая по телефону, Мария с воодушевлением рассказывала о работе и друзьях, ярко и многословно описывала новые места, в которых она побывала, интересные мероприятия, на которых присутствовала. Кэти же была сдержанна, неохотно делилась впечатлениями и говорила, что скучает по родным местам.

Из этого эксперимента специалисты сделали вывод, что далеко не всегда человек, недовольный своим окружением и именно с ним связывающий все свои несчастья, является оптимистом и готов к смене места жительства и круга общения. Данный метод решения проблемы подходит только для тех людей, которые действительно являются оптимистами, и единственное, что мешает их счастью, – негативно настроенный коллектив вокруг.

Существует очень древняя восточная пословица, которая гласит: «Изменяя себя, ты изменяешь мир». В этой короткой фразе мудрость тысячелетий, проверенная жизнью. Не стоит направлять всю свою энергию на то, чтобы сделать оптимистами всех людей, которые встречаются на вашем жизненном пути, потому что эти действия заранее обречены на провал. Направьте все свои силы на то, чтобы изменить себя, научите себя радоваться каждому новому и каждому прожитому дню, сделайте счастливым самого себя. Если руководствоваться данными рассуждениями будет каждый человек, то вполне вероятно, что мир действительно станет лучше.

Раздел II. Путеводитель для оптимиста с плохим настроением

Иногда даже оптимисты со стажем склонны не в самые удачные мгновения своей жизни воспринимать мир не совсем радужно, а иногда даже мрачно. Конечно же, трудно все время поддерживать хорошее настроение, потому что временами, наверное, у любого человека случаются приступы раздражения, угнетенного состояния духа и неудовлетворенности собой и окружающим миром. Этого совершенно не следует бояться, а тем более подавлять, искусственно навязывая себе хорошее настроение. В этом случае вы просто загоните проблему внутрь, создавая тем самым еще один комплекс неполноценности. Постарайтесь успокоиться и разобраться в том, чем обусловлено данное дурное настроение. Ни в коем случае не нужно бороться с собой, исправляя плохое настроение. Это обычно не приводит к хорошим результатам. Специалисты считают: в данном случае человеку необходимо быть открытым, дать свободно течь этим негативным эмоциям, уважая свое право на их проявление. Постепенно вся отрицательная энергия уйдет сама собой.

Главное – всегда помнить о том, что все в наших руках, и только мы способны в корне изменить нашу жизнь. Нужно только немного поработать над своим мировосприятием и посмотреть на вещи другими глазами и с другой точки зрения. Постепенно ваше мироощущение также изменится, вы перестанете подозревать окружающих людей и этот мир в целом в недостаточном понимании и любви к вам. В ответ вы также получите огромный заряд доброжелательности и хорошее к себе отношение. Только так человек способен даже из самой сложной ситуации найти выход и извлечь из нее полезные уроки. Ничего в этом мире не происходит просто так, даже то, что у вас в какой-то период времени возникает плохое настроение, направлено на обучение вас чему-либо. Ведь если человек научится справляться со своими отрицательными эмоциями, то тем самым он только увеличит свою положительную энергию, свою силу, достигнет как внутренней гармонии с самим собой, так и равновесия с окружающим миром. Тогда ему будут не страшны различные сложные взаимоотношения и критические ситуации, поскольку они просто незаметно уйдут из его жизни.

Вкус запретного плода

Кто из нас не попадал в ситуации, которые кажутся нам настолько серьезными, что то или иное наше поведение рассматривается решающим, откладывающим отпечаток на все наше дальнейшее существование. И нередко подобная серьезность только мешает нам разобраться в так называемой проблеме; более того, у нас (казалось бы, без причины) портится настроение, нами овладевают тоска и уныние. В данной главе мы постараемся рассмотреть и проанализировать наиболее часто встречающиеся ситуации, которые нередко если не уничтожают, то, по крайней мере, довольно пагубно влияют на наш оптимистический настрой, и попытаемся вместе найти более благоприятный для нашего настроения выход.

На заре ты меня не буди

Порой случается так, что даже самый убежденный оптимист, проснувшись утром, понимает, что лучше бы он этого не делал, что день будет не самым приятным, а все обстоятельства будут лишь способствовать этому. И чем больше человек думает об этом, тем больше убеждается в своей правоте.

Если вы – убежденный оптимист, позитивно настроенный на будущее, твердо знающий, что все будет хорошо, разве приемлемо для вас такое настроение? Разве допустимо для вас просыпаться утром с навязчивой мыслью: «На заре ты меня не буди!»? Разумеется, нет, ни в коем случае!

Конечно, бывает очень сложно убедить себя в том, что будильник – это не заклятый враг, а друг, который помогает не проспять важных моментов жизни, что слякоть и грязь за окном – это вполне благоприятная погода для продуктивного рабочего дня, что слова известной песни «У природы нет плохой погоды» – это чистая правда, что битком набитый автобус – это ничего не значащий, кратковременный эпизод, который повторяется каждый день из года в год, и т. д. В действительности убедить себя в этом довольно-таки просто, нужно всего лишь знать, как это сделать!

Далее мы предлагаем вам наиболее распространенные ситуации, которые, как на первый взгляд может показаться, являются достаточно веским аргументом для объяснения своего плохого настроения в течение всего дня, и действия, которые нельзя совершать в том случае, если вы все же хотите, чтобы день сложился удачно.

Если вы слышали дребезжание будильника как раз в тот момент, когда вы так сладко спали и вам казалось, что если это блаженство продлится еще немного, то день сложится великолепно, то не следует:

Во-первых, отключать будильник (скидывать его с тумбочки, накрывать подушкой). Во-вторых, накрываться одеялом и продолжать спать, потому что будильник звенит как раз вовремя, и если вы не встанете, то день уже наверняка будет испорчен. Не нужно вставать и, проклиная все на свете, начинать собираться на работу или по другим делам. Потому что если вы встанете с таким настроением, то оно, скорее всего, останется таким на весь день.

Великие оптимисты
Осень

Унылая пора! Очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса —
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и золото одетые леса,
В их сенях ветра шум и свежее дыханье,
И мглой волнистою покрыты небеса,
И редкий солнца луч, и первые морозы,
И отдаленные седой зимы угрозы.

А.С. Пушкин

Задумайтесь, разве стоит расстраиваться из-за такой мелочи? Пусть вчера вы сильно устали, пусть легли очень поздно, пусть вы не выспались. Ведь, как известно, сон – это чисто физиологическая потребность, которую, безусловно, необходимо удовлетворять. Но

разве сумеете вы спокойно спать, зная о том, что важное дело, ради которого вы завели будильник, так и останется нерешенным? Кстати, могут возникнуть и серьезные, совершенно не нужные проблемы только потому, что вы не сумели встать с постели. А теперь представьте, как сладко бы вы заснули и прекрасно выспались в другое, более подходящее время, если бы сделали все намеченные и запланированные на этот день дела.

Если вы все же встали, но ваше настроение с утра безнадежно испортилось из-за «несвоевременного» звонка будильника, убедите себя в том, что такая мелочь слишком незначительна, для того чтобы испортить вам целый день. Ведь это на самом деле так. А плохое самочувствие из-за недосыпания легко излечивается теплым душем, чашкой крепкого, сладкого чая или кофе, вкусным завтраком и осознанием того, что вы лишний раз доказали самому себе то, что вы сильный человек и способны сделать даже то, чего делать совсем не хочется, но нужно (поверьте, это может стать одним из самых веских аргументов).

Если вы встали с кровати и поняли, что сделали это не с той ноги, то не нужно:

Опять ложиться в постель и накрываться одеялом с головой, потому что это не решит вашу проблему: когда-нибудь все же придется встать.

Такая ситуация возникает обычно тогда, когда не хочется заниматься уже намеченными не слишком приятными делами или решать какие-то проблемы, которые возникли уже довольно давно. Именно в такие дни и возникает ощущение, что «встал не с той ноги» и, вполне естественно, первое желание – забраться обратно под одеяло, укутавшись с головой.

Но на самом деле это всего лишь так кажется, что, укрывшись одеялом, вы отстранитесь абсолютно от всех своих проблем. Психологи давно доказали, что, когда человек накрывается с головой одеялом, согнувшись под ним, он стремится к своему первоначальному состоянию, к ощущению покоя и защищенности, которое он испытывал, находясь в утробе матери. Но обратите особое внимание на то, что вы далеко не ребенок, вы – взрослый человек, и такое поведение для вас, особенно в ответственные моменты, совершенно не допустимо. Все это будет лишь тщетной попыткой оттянуть решение тех или иных вопросов.

Как поступать в том случае, когда настроение испортилось уже с утра?

- а) срывать свою злость на окружающих людях, а вдруг станет легче;
- б) просидеть целый день взаперти, не отвечать на телефонные звонки;
- в) раздраженно заняться повседневными делами;
- г) взять себя в руки, попытаться успокоиться и убедить себя в том, что ничего страшного не произошло.

Если с утра пораньше у вас никак не получается приготовить завтрак так, как вы любите; если омлет пригорел, кофе убежал прямо на плиту, а в холодильнике не оказалось любимой колбасы, то не стоит:

Во-первых, с чувством жуткого раздражения есть подгоревший омлет, потому что это не принесет вам ни чувства насыщения, ни удовольствия. Во-вторых, пытаться приготовить другой завтрак, потому что сделать это хорошо именно в эту минуту вам все равно не удастся. И, в-третьих, не нужно расстраиваться. Последнее, пожалуй, самое главное.

Конечно, мы не станем спорить с тем, что испорченный завтрак – это довольно неприятно, но рассматривать это как трагедию, естественно, нельзя, потому что в

действительности повод этот ничтожен и незначителен. Прежде всего хотя бы потому, что дома обязательно найдется что-нибудь перекусить, а кроме того, всегда можно сходить в ближайший магазин и купить себе хотя бы булочку.

Великие пессимисты

Известно, что стараниями Марата, французского политического деятеля, погибло немало людей. Именно он явился причиной массовых казней, которые захватили Францию в период французской революции. По свидетельствам очевидцев, этот человек отличался злопамятным характером и довольно пессимистичным взглядом на жизнь.

Для тех же, кто следит за своим здоровьем и прислушивается к советам врачей, существует еще один веский аргумент в пользу того, что остаться без завтрака – это совсем не беда. Все дело в том, что та пища, которую человек съедает сразу после того, как просыпается, очень быстро переваривается, плохо усваивается и практически не дает энергии. В связи с этим вскоре вновь появляется чувство голода. В том случае, если вы мечтаете похудеть, но это вам никак не удастся, то для вас испорченный завтрак – это просто счастливый случай и отличная возможность, наконец-то, именно с этого дня заняться собой.

Если утром вас разбудила любимая (но в этот момент просто невыносимая) кошка или обожаемая (но в эту минуту несносная) собака, то не нужно:

Ругать животное грубыми словами, отшвыривать его, запирать в ванной и с озлоблением приступать к повседневным делам.

Домашние питомцы, братья наши меньшие – это прекрасно, сколько приятных моментов они нам дарят! Они – наши лучшие друзья, они помогают снимать стрессы и раздражение, и в конце концов они просто радуют наш взгляд. Постарайтесь вспомнить об этом до того, как успеете разозлиться и испортить самому себе настроение.

Если это все же произошло, то в такой ситуации вам поможет знаменитая, мудрая фраза Антуана де Сент-Экзюпери: «Мы в ответе за тех, кого приручили». И ведь это чистая правда.

Именно вы взяли к себе в дом животное, именно вы приручили его, и поэтому именно вас оно разбудило. Ваш любимец сделал это далеко не просто так, ему наверняка либо было плохо, либо просто что-то было нужно. Присмотритесь к нему повнимательней, погладьте его, приласкайте, и вы получите такое удовольствие, такой огромный заряд положительной энергии, что весь дальнейший день сложится наилучшим образом. Если же вы оттолкнете животное, разозлитесь на него, то эта агрессия будет сопровождать вас в течение всего дня, что может привести к дурным последствиям.

Если вы надели любимый, чистый, хорошо выглаженный костюм, вышли в прекрасном настроении на улицу и вдруг, ни за что ни про что, мимо проезжающая машина окатила вас грязной водой из лужи, вам ни в коем случае не стоит:

Злобно кричать ругательства стремительно уезжающей машине, топтать ногами и думать, что вашему ужасному настроению уже ничто не поможет, что день испорчен окончательно и бесповоротно.

Конечно, случившееся очень неприятно, безусловно, это не может вызвать ничего, кроме отрицательных эмоций. Но прежде чем озлобиться на весь день, прежде чем выплескивать все свое испорченное настроение на окружающих, подумайте: «А стоит ли это того, достаточно ли это веский повод для того, чтобы целый день чувствовать себя

несчастливым?» Нет, нет и еще раз нет!

Если с вами произошел этот неприятный случай, то лучше всего действовать следующим образом. Задержите на несколько секунд дыхание, сдержите свой первый эмоциональный порыв, успокойтесь. Посмотрите на часы: если у вас есть время на то, чтобы вернуться и переодеться, – сделайте это. Если на это нет времени – идите туда, куда вы собрались, и уже на месте вы сможете очистить грязь или застирать ее. Не обращайте внимания на то, что кто-то улыбнется, увидев вас, он сделает это не со зла, мысленно он все понимает и сочувствует вам, просто улыбнитесь в ответ – и тем самым вы снимете стресс. И все время помните, что даже такая неприятность не стоит испорченного дня и вашего плохого настроения.

Если с утра вы сели в переполненный автобус, в нем вас прижали со всех сторон, а кто-то нечаянно наступил вам на ногу, то вам не стоит:

Злиться, распихивать всех локтями и устраивать скандал. Да, эта ситуация – прямо с утра – не слишком приятна, но ведь ничего ужасного не произошло. Вам же все равно не придется провести в этом автобусе целый день. Для того чтобы ваше настроение не испортилось, лучше всего на время забыть о том, что вокруг все толкаются, что это причиняет вам беспокойство, потому что ничего изменить вам все равно не удастся. Успокаивайте себя мыслью о том, что все сейчас находится в точно таком же положении, как и вы. Смиритесь с мыслью, что этот эпизод кратковременен и неизбежен, не толкайтесь, не отвечайте грубостью на грубость, и тогда вы легко избежите стрессовых ситуаций и испорченного с самого утра настроения.

Из всего вышесказанного очевиден вывод. Все мелкие проблемы, которые возникают с утра и воспринимаются как настоящая трагедия, на самом деле весьма незначительны. Они не стоят ни вашего внимания, ни ваших нервов. Единственное, о чем стоит думать с утра, – это о том, что начался новый день, который может принести много радости, совершенно независимо от того, проведете ли вы его на работе или потратите на отдых. Всегда помните: хорошее настроение, позитивный настрой с самого утра – это залог того, что у вас получится все, что вы захотите сделать.

На работе все достало

Пожалуй, наибольшее количество проблем и трудностей, способных испортить настроение, лишить нас спокойствия и веселого расположения духа, так или иначе связано с работой. Профессиональная деятельность и карьерный рост нередко становятся источником душевного дискомфорта и пессимистического настроения, приводящих к депрессии и стрессу. Неудачи на работе неприятны еще и тем, что способны омрачить личную жизнь, внести в нее нежелательные коррективы, изменить ее не в лучшую сторону. Но вы можете сделать так, что эти неприятности не отразятся на вашей личной жизни.

Итак, на работе может случиться что угодно, здесь нас поджидает масса неожиданностей. Например, можно ни с того ни с сего поругаться с коллегой или даже со всем коллективом. Может случиться и так, что человек, сам того не ожидая, вступает в конфликт с начальством. Кроме того, не исключен такой вариант, что вас понизят в должности в связи с производимыми кадровыми изменениями. Если предприятие, на

котором вы работаете, перейдет на другие, самые последние и новейшие технологии, вам непременно придется пройти курс переквалификации или повышения квалификации, что тоже малоприятно, так как мгновенно выбивает из привычного рабочего режима. Еще хуже – вас могут «обрадовать» известием о сокращении и, соответственно, увольнении. Вашему успеху на работе могут откровенно мешать конкуренты или завистники. Редки, но вполне вероятны случаи, связанные с понижением заработной платы. Не исключено, что вы станете испытывать неприятное чувство и корить себя за то, что не смогли справиться с возложенными на вас служебными обязанностями, не оправдали доверие начальства и коллектива. Вам могут отказать в отпуске, лишить премии и т. д. и т. п.

Если у вас проблемы на работе, вы:

- а) не можете думать ни о чем другом, впадаете в депрессию;
- б) начинаете подумывать об увольнении;
- в) спокойно решаете проблему, ищете выход из создавшейся ситуации;
- г) советуется с начальством о том, как можно помочь себе;
- д) берете отпуск или отгулы, для того чтобы «все улеглось».

А теперь рассмотрим описанные выше и другие сложные ситуации и поговорим о том, как не стоит реагировать на подобные неурядицы, связанные с работой, как не следует вести себя, с точки зрения психологии, чтобы потом – позже – не корить самих себя за необдуманные поступки, сделанные в порыве гнева или отчаяния.

Если вы получили неприятное известие о предстоящем в ближайшее время понижении, то не стоит:

Сломав голову бежать в директорский кабинет, врываясь без стука, не реагируя на возгласы секретаря о том, что директор занят или в его кабинете идет важное собрание. Также не надо начинать ругать всех и вся, во всех красках расписывая недостатки своих коллег, или забрасывать работу, мотивируя это тем, что «все равно с этой должности скоро выгонят».

Подобные действия плохо повлияют на вашу репутацию, вы еще больше усугубите положение. Поэтому держите себя в руках и ни в коем случае не повышайте голос на руководящее лицо. Ведя разговор на повышенных тонах, вы вызовете ответную реакцию и можете спровоцировать конфликт. Тем более что в данном случае начальник вправе вообще отказаться от объяснений. Попытка раскритиковать коллег вовсе не облегчит вам жизнь, а, наоборот, только усложнит ваши отношения с остальным коллективом. Независимо от того, насколько справедливыми будут ваши замечания, они повлекут за собой только отрицательные последствия.

Если вы забросите работу, то рискуете оказаться в довольно-таки неприятной ситуации, если слухи о понижении окажутся ложными. В результате подобной нерадивости вы можете потерять не только должность, но и вообще лишиться рабочего места.

Если проект (заказ, задание), на выполнение которого вы так рассчитывали, неожиданно отдали кому-нибудь еще, то не нужно:

Немедленно отпраиваться к начальнику и выяснять причины происшедшего или тратить все свое свободное время на то, чтобы помешать счастливицу выполнять задание. Также не надо слишком расстраиваться по поводу сложившейся ситуации и думать, что это все подстроено специально, чтобы навредить лично вам.

В первые минуты вы будете охвачены гневом, поэтому, даже если вы будете

старательно себя сдерживать, эмоции рано или поздно вырвутся наружу. Это точно не поможет вам исправить сложившуюся ситуацию, а скорее наоборот, еще больше подорвет доверие руководителя. Попытка помешать коллеге также подействует не лучшим образом как на вашу репутацию, так и на вашу самооценку. Совесть не даст вам покоя, ведь если кто и виноват в том, что проект достался не вам, то уж точно не ваш коллега, поэтому в данной ситуации он будет выполнять роль невинной жертвы.

Великие пессимисты

Очень пессимистичную теорию вывел итальянский философ Чезаре Ломброзо. Приводя немало примеров, он доказывал, что «человек постепенно вырождается», а общество, все дальше уходя от своих корней, постепенно деградирует. Естественно, что человек, пришедший к таким пессимистичным выводам, не мог быть оптимистом в обычной жизни, это отмечают и его биографы.

Если вы будете постоянно «прокручивать» в голове одни и те же мысли о постигшей вас неудаче, это не изменит обстановку, а еще более растревожит ваше сознание, лишит вас способности здраво рассуждать. Конечно, потеря перспективного проекта – это не очень радостное событие, но не нужно забывать о всех тех заданиях, которые еще ждут вас впереди. Постоянные грустные мысли «настроят» вас на неудачу, а это может помешать вам получить и выполнить новые заказы.

Не преувеличивайте сложность создавшейся ситуации, не мучьте себя мнительностью и подозрительностью, не внушайте себе тоскливые и гнетущие мысли. Мнительность – не самое лучшее чувство, оно постепенно захватывает человека полностью, не дает покоя, делая его пессимистом. Подозревая всех, а особенно начальство, в желании навредить, вы можете ухудшить ваши отношения, так как постоянно в общении с коллегами будете «излучать» недоброжелательность и подозрительность.

Жизнь каждого состоит не только из светлых, но и из темных полос. Если у вас в это время что-то не получается, вы не справляетесь с заданиями и провалы следуют один за другим, то не нужно:

Занимать голову мыслями, что начальство это заметит и в скором времени вас уволят. Не нужно также сваливать тяжелую работу на своих коллег, пользуясь установившимися между вами дружескими отношениями.

Если вы будете думать о возможном предстоящем увольнении, вместо того чтобы заниматься делом, то вероятность неприятного исхода возрастет в несколько раз. В случае ошибки подчиненного руководитель подсознательно ожидает от него попытки загладить вину. В этом случае он вполне готов забыть все его прежние неудачи. Если же сотрудник не только не удваивает старания, но и, наоборот, совершенно перестает работать, то по отношению к нему могут быть приняты самые крайние меры.

Попытка «поделиться» лишней работой с кем-то еще – это также не лучший выход из положения. Когда вы просите помочь «по дружбе», тем самым вы ставите вашего коллегу в неудобное положение. С одной стороны, ему не захочется брать на себя лишнюю работу, которая, к тому же, никак не будет оплачиваться, а, с другой стороны, отказаться ему будет очень сложно именно потому, что затронуты дружеские отношения. Если даже он и выполнит вашу просьбу, чувство неловкости останется надолго. Кроме того, такой способ решить проблему создает определенные неудобства и вам. Получив подобную помощь, вы автоматически становитесь обязанным этому человеку и рискуете сами

однажды услышать такую же просьбу, с той лишь разницей, что отказаться от нее вы не сможете ни при каком условии.

Наверное, каждый хотя бы раз оказывается в такой ситуации, когда задание по тем или иным причинам трудно выполнить. Вы не обладаете необходимыми для этого знаниями или требуемой информацией, не хватает времени – причины могут быть самые разные. Если и вам поручено такое трудновыполнимое задание, то не нужно делать следующее:

Не нужно тянуть время, ожидая, пока проблема решится сама собой, или откладывать решение на неопределенно долгий срок. Также не нужно пытаться решать проблему в одиночку, если вы не обладаете необходимыми знаниями или умениями.

Уйти от трудностей – не значит разрешить их. Лучше сразу выяснить, в чем дело, и ликвидировать проблему, чем прятаться от нее настолько, насколько это возможно, выставив себя малодушным человеком, который не в силах справиться с проблемой самостоятельно. Промедление также не избавит вас от проблемы. Любую трудность нужно решать, что называется «не отходя от кассы», по «горячим следам», иначе потом можно опоздать, по забывчивости упустить детали. Кроме того, аналитики считают, что вероятность успешного завершения подобного задания обратно пропорциональна времени промедления. Это происходит из-за того, что соблазн «отложить на потом» возрастает. Другими словами, чем дольше вы медлите, тем сложнее вам будет добиться успеха.

Попытка решить все самостоятельно, скорее всего, только испортит дело. Многие считают, что, обращаясь за помощью к специалисту, они проявляют собственную беспомощность. Однако на практике выходит наоборот: именно те, кто пытается выполнить задание только собственными силами, в итоге выглядят некомпетентными и беспомощными. Гордость, не позволяющая в случае необходимости обратиться за помощью к специалисту, в дальнейшем только мешает работе: чем дальше, тем сложнее будет с ней справляться.

Дела амурные

Отношениям между мужчиной и женщиной психологи уделяют большое внимание. И это естественно, ведь любая мелочь может принести влюбленному как самое большое счастье, так и огромное горе. Находясь в состоянии влюбленности, человек не замечает вокруг ничего, кроме предмета своей страсти, способен на сумасшедшие поступки и очень чувствителен. Все это вкуче может привести к совершенно неожиданным поступкам. К тому же разные люди ведут себя по-разному, будучи влюбленными. Одни очень ревнивы, другие застенчивы, а третьи, наоборот, рассказывают о малейших нюансах своих отношений буквально всем. В связи с этим между двумя людьми иногда возникают недопонимания, которые могут со временем перерасти в крупные ссоры. Однако этого можно и избежать, если очень внимательно прочитать данный раздел.

//-- Предмет обожания не обращает внимания --//

Если предмет вашего обожания не обращает на вас никакого внимания, это, конечно, обидно. Но, тем не менее, не стоит:

Принимать никаких поспешных мер, и уж тем более не стоит обижаться и немедленно уходить, громко хлопнув при этом дверью. Также не нужно в случае подобной неудачи прибегать к помощи друга или подруги, особенно если вы не вполне уверены в их надежности.

Обида не даст никаких положительных результатов, так как наверняка будет не понята. А вы заслужите репутацию чересчур обидчивого человека или даже брюзги и потеряете последние шансы понравиться. Только люди, которые совершенно не верят в себя, так быстро отказываются от намеченной цели. Кроме того, быстрый уход лишит вас возможности находиться рядом, общаться и, может быть, произвести хорошее впечатление.

Психологи отмечают, что помощь друга или подруги чаще всего оборачивается «медвежьей услугой», то есть приносит больше вреда, чем пользы. Дело в том, что посторонний человек, даже если это очень хороший друг, заинтересован в деле далеко не настолько серьезно, насколько вы, а значит, может совершить какую-нибудь ошибку.

//-- Возлюбленного видели с кем-то еще --//

Если вдруг вам звонит приятель и сообщает, что видел вашу вторую половинку в обществе сногшибательного парня (обаятельной девушки), то не нужно:

Немедленно бежать к нему, чтобы проверить эти новости, так как эта попытка может привести к разрушению отношений. Слежка в данной ситуации также не приведет ни к чему хорошему, также не стоит и замалчивать происшедшее.

Наверняка вам очень хочется немедленно отправиться ко своей второй половинке и выяснить, что же случилось. Но пока вы находитесь во взволнованном состоянии, вы можете, сами того не заметив, наговорить много того, о чем будете потом долго сожалеть. Попытка проследить будет означать потерю доверия, и этим вы очень обидите свою половинку.

Великие оптимисты

Великая итальянская актриса Софи Лорен известна своим оптимизмом. Еще будучи совсем молодой, она, вооруженная лишь собственной красотой и верой в удачу, решила выбраться из нищеты, окружавшей ее. С возрастом оптимизма у Софи Лорен не убавилось. Великая актриса, как отмечают ее друзья, любую неприятность воспринимает с улыбкой и умеет находить в ней положительные стороны.

Если вы будете держать в секрете то, что происходит у вас в голове, то, во-первых, вы попортите этим нервы как себе, так и партнеру, не понимающему причину вашего постоянно плохого настроения. Во-вторых, о полном доверии и взаимопонимании придется забыть, так как наличие подобных тайн совершенно исключает эти чувства, а без них любой союз, даже самый крепкий, рано или поздно распадется.

//-- Секс не приносит удовлетворения --//

Сексуальная жизнь – это очень важная составляющая любовных отношений, и ей обязательно должно уделяться соответствующее внимание. Иногда случается так, что в очень крепком союзе двух любящих друг друга людей вдруг возникает проблема, связанная с сексуальными отношениями. И если вовремя не обратить на нее внимание, она может привести в конце концов к разрыву. Сложность состоит в том, что в нашем современном обществе не принято открыто говорить друг с другом о сексе, именно поэтому многие проблемы остаются нерешенными.

Если ваш партнер любит фантазировать в постели и выдумывает позы, которые вам совершенно не по вкусу, не надо:

Раздражаться по этому поводу, а тем более пугаться и оставлять свои страхи в тайне.

Великие пессимисты

Социолог и мыслитель Освальд Шпенглер был известным пессимистом. Его учение сводится к тому, что прогресса не существует, а весь цивилизованный мир постепенно регрессирует. Самая знаменитая его книга, в которой он предсказывает скорое падение европейского могущества, так и называется: «Закат Европы». Кроме того, такие мрачные размышления отразились и на его поведении в обычной жизни – все друзья Шпенглера свидетельствуют о его пессимизме.

Совершенно нормально, что у двоих людей разный сексуальный темперамент, и попытки исправить это с помощью скандалов изменят все не к лучшему, а к худшему. После ссор ваш партнер начнет комплексовать по поводу своего поведения в постели и, может быть, даже решит, что он не вполне нормален в сексуальном плане, а значит, он никогда не сможет получить от секса настоящего удовольствия. Если же вы совсем не будете говорить об этом – то же самое, скорее всего, произойдет с вами. Кроме того, психологи считают, что занятие сексом, который не только не приносит удовлетворения, но и пугает, может в итоге привести к нервному срыву.

Позволяете ли вы вашей второй половинке иногда танцевать с кем-то, кроме вас?

- а) нет, я этого не люблю;
- б) да, но потом обязательно выясняю, какие у них отношения;
- в) такое иногда случается, но мы оба воспринимаем это спокойно;
- г) такого не случается, так как нам очень нравится танцевать друг с другом;
- д) конечно, ведь я уверен в наших отношениях.

Если первая ночь, проведенная с любимым человеком, не оправдала возлагавшихся на нее надежд, не нужно:

Тут же сваливать всю вину на партнера, который, кстати, наверняка расстроен не меньше, чем вы. Не стоит также выяснять, кто виноват, методом непосредственной проверки, то есть выяснять, как у вас «получится» в другом месте. Выяснение отношений только испортит настроение вам обоим и уж никак не поможет вам получить больше удовольствия в следующий раз. Измена же – это очень рискованный шаг, немного найдется людей, способных ее простить.

//-- Женщина хочет создать семью, а мужчина – нет --//

В жизни каждой пары наступает такой момент, когда отношения уже достаточно крепкие и пора создавать семью. Обычно это желание у женщины появляется раньше, чем у мужчины, что связано с психологическими особенностями пола. И вот в это время, когда женщина уже хочет создать семью, а мужчину пока больше устраивают прежние отношения, между ними часто случаются конфликты. Женщине очень трудно бывает пережить этот период, так как у нее пропадает ощущение, что она любима и желанна.

Если на все ваши намеки о свадьбе любимый совершенно не реагирует, не нужно:

Тут же закатывать ему скандал, решив, что ваш друг вас не любит и совершенно не желает связывать свою жизнь с вами.

Не дай бог, он подумает, что вы покушаетесь на его свободу, тогда он постоянно будет думать о союзе с вами как о чем-то пугающем. Вряд ли это поможет созданию в будущем крепкой семьи, ведь тем самым вы спровоцируете у него чувство вины. Возможно, под действием этого чувства он даже сделает вам предложение, но оно оставит в ваших душах

неприятный осадок. Даже если у вас сложится прекрасная семья, сомнения, вызванные подобным предложением, исчезнут не скоро.

В этот период проблемы возникают и у мужчин. Если ваша подруга долгое время очень откровенно намекает на то, что пора бы уже и семью создать, не стоит воспринимать это чересчур яростно, если даже вам кажется, что она пытается связать вас по рукам и ногам.

Получив в ответ на свои намеки подобную реакцию, она наверняка решит, что вы ее недостаточно любите, и непременно очень расстроится.

//-- Неудачное свидание --//

Свидания играют очень важную роль в жизни двоих людей, чувствующих друг к другу симпатию. Тогда, когда настоящее чувство еще только начинает зарождаться, именно свидания оказывают большое влияние на его развитие. Считается, что только женщины уделяют таким встречам повышенное внимание, но это лишь заблуждение: психологи считают, что влюбленный мужчина относится к каждому свиданию едва ли не трепетнее, чем женщина. Именно из-за такой важности этого события испортить его может любая оплошность.

Великие оптимисты

Среди великих людей одним из самых больших оптимистов считался Жан Жак Руссо. Этот француз считал человека величайшим творением вселенной, существом совершенным, изначально не имеющим никаких недостатков. С оптимизмом он относился и к обычной жизни. Все жизненные неудачи, даже самые серьезные, он встречал с улыбкой, чем немало удивлял своих друзей и родственников. Известен случай, когда из-за своего оптимизма он даже поссорился с женой, которая сочла его реакцию на неприятности чересчур легкой.

Если предмет вашего увлечения появился на свидание с опозданием, то не нужно:

Устраивать по этому поводу грандиозную сцену или, наоборот, реагировать на опоздание совершенно невозмутимо.

Именно на первых свиданиях люди формируют впечатление друг о друге, а скандал не лучшим образом повлияет на это впечатление. С другой стороны, невозмутимость, продемонстрированная вами, заставит его задуматься о вашей заинтересованности в дальнейших встречах. Он наверняка волновался, опаздывая, репетировал извинение, а ваша реакция, или, вернее, ее полное отсутствие, его сильно расстроит.

Если первое свидание проходит совершенно не так, как вам хотелось бы, не нужно:

Во-первых, сильно расстраиваться по этому поводу, вздыхать и всячески демонстрировать, как вам скучно. Во-вторых, критиковать выбор места свидания и способ его проведения.

Скорее всего, это произошло не потому, что вам совершенно нечего делать вместе, а из-за вашего обоюдного смущения или из-за того, что вы еще плохо друг друга знаете. Если же вы будете в плохом настроении, то ваш спутник вряд ли захочет пойти с вами куда-нибудь еще раз. Начав критиковать, вы рискуете спровоцировать конфликт, так как ваш любимый человек решит, что его мнение для вас не имеет большого значения.

Мне поставили диагноз

Проблемы со здоровьем могут стать причиной плохого настроения и заслонить от человека все радости жизни. Но прежде чем отчаиваться, всегда необходимо трезво подойти к возникшей проблеме и разобраться, насколько она серьезна.

Конечно, человеку, который хочет всегда пребывать в хорошем расположении духа, следует заботиться о своем здоровье. Но не все правильно понимают, что эта забота должна в себя включать. Нередко люди становятся слишком мнительны по отношению к своему самочувствию, с подозрением относятся ко всем своим недомоганиям, нередко существующим только в их воображении, ограждают себя от возможных источников болезней, превращая свою жизнь в кошмар. Такое назойливое внимание к собственному здоровью само превращается в своего рода заболевание. Иногда случается наоборот, люди слишком запускают свое здоровье, не обращают внимания на тревожные симптомы, а потом долго об этом жалеют.

Если вы хотите из всех неприятных ситуаций выходить с честью, если вам нравится, когда окружающие считают вас успешным человеком, умеющим быстро решать свои проблемы, тогда советуем вам внимательно прочитать эту главу.

Никто не застрахован от тяжелых заболеваний, и некоторым людям приходится однажды услышать от врача серьезный диагноз. Конечно, такая новость вовсе не располагает к веселью, но тем не менее если вы оказались в подобной ситуации, то не надо:

Ударяться в меланхолию и апатию, отворачиваться от мира и окружающих или, наоборот, идти и плакаться первому встречному. Также не надо пытаться найти того, кто виновен в случившемся и изливать на него свой гнев.

Конечно, болезнь заставит вас на некоторое время изменить привычный ритм жизни, это совершенно неизбежно, и с этим придется смириться. Однако это вовсе не означает, что вам придется совершенно забыть про общение. Кроме этого, вы наверняка сможете немножко заниматься спортом, рукодельничать и как-то еще заполнять свой досуг. Врачи считают, что такой образ жизни положительно влияет на состояние здоровья больного, апатия же только уменьшает шансы на скорое выздоровление. Находясь в состоянии полного бездействия, организм производит очень мало энергии, а ведь она расходуется на борьбу с недугом. Мало энергии – значит и борьба ведется слабо.

Жалость к себе непременно возникает у всех тех, кто узнает о своей болезни. Часто это чувство бывает настолько сильным, что человеку хочется рассказать кому-нибудь о своем несчастье. Однако никто не сможет пожалеть вас так, как вам нужно, потому что ни один человек не может полностью поставить себя на место другого. После такого разговора у вас наверняка останется чувство разочарования и одиночества, что вовсе не является лучшим способом борьбы с болезнью.

Великие пессимисты

Известен своим пессимизмом французский писатель Виктор Гюго. Все воспоминания, оставленные его современниками, свидетельствуют об этом. В дневнике одной парижской художницы была найдена такая запись: «он сказал мне, что все его бывшие неприятности – это ерунда по сравнению с теми, что ожидают его впереди. Гюго всегда был немного мрачен, но в этот раз он превзошел сам себя».

Попытка найти виноватого в вашей болезни также не приведет к хорошим результатам. Во-первых, такого человека, скорее всего, просто не существует, а обвинять кого-то из

близких в том, что он не заметил признаков надвигающегося недуга, по меньшей мере несправедливо. Во-вторых, если даже вы найдете «виноватого», это не повлияет ни препятствием между вами и вашим любимым делом. на ваше самочувствие, ни на ваше душевное спокойствие. В сущности, вы поругаетесь с человеком только потому, что он здоров. Конфликт с врачами может повлиять на их отношение к вам. Не забывайте, это те люди, которые будут вас лечить, и именно от них зависит ваше выздоровление.

//-- Травма --//

Травма, кроме того, что она неприятна сама по себе, может стать серьезной преградой на вашем пути к намеченной цели. Особенно это близко людям, увлеченно занимающимся каким-нибудь видом спорта. Однако, что бы ни означала для вас травма, не надо делать следующее:

Во-первых, не надо отказываться от всех радостей жизни, наказывая себя за травму, срывая на всех свое плохое настроение. Во-вторых, не стоит требовать к себе особенного отношения.

Великие оптимисты

Оптимизмом отличался великий советский композитор Сергей Прокофьев. Несмотря на то что его творчество не находило отклика в обществе, а наоборот, всячески порицалось, он продолжал писать музыку, полную света, жизни и солнца. Он умел не переносить свои проблемы на творчество, которое по сей день вселяет оптимизм в наши души.

Возможно, полученная травма является серьезным препятствием между вами и вашим любимым делом. Однако почти всегда можно найти компромисс. Но если вы запрете себя в четырех стенах, это вряд ли поможет вам найти в себе силы, чтобы продолжить заниматься делом. Для этого необходимо общение с людьми, их поддержка, а если вы будете ссориться со всеми, отсутствие положительной энергии вам обеспечено.

Попытка установить к себе иное отношение, нежели до травмы, не приведет ни к чему хорошему. Возможно, вы будете ощущать себя человеком, уже пережившим самое большое горе в своей жизни, а следовательно, намного более опытным, чем остальные. Или, может быть, вы захотите постоянного сочувствия, захотите, чтобы, общаясь с вами, люди «делали скидку» на происшедшую с вами неприятность. Однако любое изменение отношения будет очень чувствительно восприниматься вашей гордостью.

Только испытав это на себе, человек понимает, как неприятно, когда отношение людей к нему изменяется таким вот образом.

//-- Обнаружены симптомы болезни --//

Очень часто, листая медицинские энциклопедии или беседуя с приятелями-медиками, люди вдруг начинают находить у себя симптомы сразу всех болезней. Если и вы вдруг обнаружили у себя признаки какой-нибудь болезни, то не нужно:

Немедленно покупать справочник и начинать заниматься самолечением. Также не надо ударяться в панику, сообщать всем подряд о своей болезни и ждать сочувствия.

Самолечение может в данном случае оказаться вредным, так как обнаруженной вами болезни скорее всего у вас нет. Последствия этого могут быть самые плохие. Лекарство будет вам вредить; возможно, вы почувствуете ухудшение своего состояния и примете это за развивающуюся болезнь. И продолжите «лечение» дальше. Кроме того, не обращаясь к врачу, вы так и не узнаете наверняка, есть ли у вас подозреваемая болезнь, а значит, обрекаете себя на постоянную тревогу.

Когда вам захочется рассказать кому-нибудь о своем подозреваемом недуге, подумайте, как они отреагируют на ваши слова. Близкие люди, скорее всего, испугаются за вас. Подумайте, стоит ли тратить их нервы, ведь тревога вполне может оказаться ложной. Посторонние же люди отреагируют спокойно, а может быть, внутренне посмеются над вашей чрезмерной мнительностью. В результате вы только еще больше расстроитесь из-за окружающего вас непонимания.

Если с самого утра у вас разболелся зуб, каковы будут ваши дальнейшие действия?

- а) пойду к стоматологу и вылечу зуб;
- б) буду заниматься обычными делами, демонстрируя всем плохое настроение;
- в) я решу сходить к врачу завтра, если боль не утихнет;
- г) выпью таблетку, а если боль не пройдет, постараюсь, чтобы, кроме меня, это никому не принесло неудобств.

Течение человеческой жизни подчиняется закону подъемов и спадов. Это относится к эмоциональному состоянию человека, к его интеллектуальным способностям и к физической форме. Кроме периодически повторяющихся, бывают еще и спады, связанные с сильным утомлением или с возрастом. Если вы вдруг почувствовали ухудшение самочувствия, то не надо:

Во-первых, подозревать у себя какую-нибудь серьезную болезнь, нервничать и злиться по этому поводу. Во-вторых, бросать все, ложиться на диван и ждать, пока все пройдет.

Это ухудшение самочувствия спровоцировано усталостью или просто спадом физического состояния. Может быть, вы даже обнаружите у себя симптомы какой-нибудь болезни, но скорее всего, они исчезнут через несколько дней. А потому не нужно беспокоиться, тратить нервы себе и окружающим, слишком нервная обстановка плохо повлияет на ваше самочувствие.

Дело в том, что причины этих спадов в основном психологические. Человеческий организм тратит в течение некоторого периода времени все свои духовные силы, которые немедленно нужно восстановить. Тогда в течение следующего временного промежутка большая часть энергии идет именно на восстановление этих сил, в результате чего ухудшается физическое состояние. Именно поэтому во время такого спада желательно оградить себя от всякого рода нервных потрясений. Бездеятельное ожидание улучшения самочувствия вовсе не поможет ускорить этот процесс. Если вы не будете давать минимальную нагрузку своему организму, вам будет сложнее привести его в полностью работоспособное состояние.

Небольшие недомогания случаются довольно часто. Они могут на целый день выбить вас из колеи привычной жизни, испортить вам настроение. Если, например, у вас разболелся зуб, то не надо:

Бояться идти к стоматологу, терпеть боль и ходить весь день с кислым лицом.

Страх перед зубным врачом присущ большинству людей. Это естественно, ведь очень трудно добровольно согласиться на причинение боли. Даже сейчас, когда вся процедура производится совершенно безболезненно, люди перед визитом к стоматологу испытывают сильный дискомфорт. Возможно, это нежелание находиться, пусть даже на полчаса, во власти другого человека, да и сами врачи наводят страх своими блестящими металлическими инструментами.

Но попытка вытерпеть боль является далеко не лучшим решением. Кроме того что ваш

зуб останется невылеченным, пострадает и ваше самолюбие. Состоявшееся посещение зубного врача хорошо действует на вашу самооценку, а несостоявшееся, соответственно, плохо. Постоянная боль не прибавит вам хорошего настроения, ваш контроль над собой ослабеет, так что вы вполне можете не сдержаться и накричать на кого-нибудь.

Пугающее будущее

Пугающее будущее – это проблема, беспокоящая многих. На самом деле неизвестность озадачивает, а порой даже обескураживает настолько, что хорошего настроения практически невозможно добиться. Ведь неустойчивое хрупкое равновесие, которое существует сегодня, может быть нарушено неизвестными неприятностями, которые могут произойти завтра. Поэтому очень важно научиться работать со своим сознанием для преодоления этой проблемы.

Предположим, что вы по какой-либо причине решили, что жизненные перспективы вам ничего не сулят. Объяснение этому удручающему факту может быть весьма и весьма убедительным, но легче вам от этого не станет. Вы погрязли в пучине меланхолии, убедив себя, что в будущем нет абсолютно ничего хорошего. Более того, возможно именно сейчас со всей пугающей откровенностью вам стало ясно, что вы никогда...

Дальше можно продолжать фразу по своему желанию: никогда вам не стать президентом страны, никогда не победить на конкурсе красоты, никогда не получить Нобелевскую премию, не совершить великое открытие, не написать гениальное произведение и т. д. и т. п. Претензии, впрочем, могут быть намного более простыми, ситуация все равно вырисовывается достаточно печальная. Например, в один далеко не прекрасный день вдруг становится ясно, что вам никогда... не удастся выйти замуж, продвинуться по службе, побелить потолок в квартире, похудеть, вылечить зубы, купить машину, телевизор или пылесос и многое, многое другое.

Великие пессимисты

Великий композитор Людвиг ван Бетховен отличался пессимистическим взглядом на жизнь. Впрочем, жизнь не особенно баловала его. Гений не находил признания, к тому же прекрасные дамы не жаловали его своим расположением. Всю жизнь гениальному композитору приходилось ограничиваться дружескими отношениями с красавицами, к которым он частенько питал подлинную страсть.

Разумеется, этого достаточно, чтобы не просто впасть в панику, а похоронить все надежды на счастье. При этом на самом деле ситуация может быть и вполнину не так печальна. Например, пусть стать великой балериной вам не удастся, но зато вы сможете удачно выйти замуж и наслаждаться жизнью, не думая о жестоких ограничениях в еде, что свойственно всем балеринам. Но иногда бывает, что человек сознательно, словно бы стремясь разрушить свое настроение и себя самого, целенаправленно переживает по поводу, что жизненные перспективы абсолютно ничего не сулят.

Мы предлагаем вам ряд рекомендаций, которые способны удержать ваше буйное воображение в рамках дозволенного, чтобы не портить себе жизнь и настроение.

Итак, допустим, ни с того ни с сего или, напротив, по какой-то определенной причине у вас возникла уверенность, что ваше будущее ровным счетом ничего не сулит... А может

быть, и сулит, но лишь жалкие перспективы. Если произошло именно это, ни в коем случае не нужно:

Позволять своему воображению моментально дорисовывать картинку.

Например, вы живо представляете себе, как потеряете работу, а затем очень быстро потеряете квалификацию, вам нечем будет платить за квартиру... Если вы вовремя не поставите запрет своему воображению, то, вероятно, увидите себя нищим, бездомным, страдающим от холода. Вариантов может быть множество, и в каждой ситуации ваше воображение начинает работать на полную мощь, подсовывая картинки одна другой хуже.

Иногда бывает, что у человека возникает огромная жалость к самому себе. Подобное часто встречается в тех случаях, если у человека неустойчивая нервная система, он не обладает высокой степенью психологической защиты. При этом появляются мысли, что все остальные намного счастливее, что весь мир настроен против вас, и так далее и тому подобное. Если у вас действительно появился похожий настрой, то не следует:

Сознательно вплотную погружаться в негативную ситуацию, тем самым давая ей шанс осуществиться на самом деле.

Ведь специалисты давно уже подметили, что человек при определенных условиях может смоделировать ту или иную ситуацию. Соответственно, если вы будете регулярно пугать себя страшными перспективами на будущее, тем самым дадите возможность этим самым перспективам осуществиться. Не правда ли, такая возможность не может внушить оптимизма?

Возможно, в некоторые моменты вы начнете пугать себя грядущими перспективами. Это может произойти произвольно, например вы узнаете, что у ваших знакомых случились неприятности, и немедленно начнете «примерять» эту ситуацию на себя. Если такое произойдет, не следует:

Сознательно рисовать себе страшные картинки, стремясь как бы «предугадать» возможные неприятности, которые вот-вот могут произойти.

На самом деле люди очень часто прибегают к этому подсознательно, тем самым преследуя вполне определенную цель: показать, насколько бывает хороша жизнь. Допустим, в прекрасный, солнечный, яркий и благоухающий день вы начинаете сожалеть, что скоро наступит осень, листья облетят с деревьев, будет сыро, пасмурно и холодно.

Одного размышления на эту тему иногда бывает достаточно, чтобы существенно испортить себе настроение. А ведь назначением подобных мыслей было только показать, насколько прекрасно настоящее в виде солнечного прелестного дня.

Иногда вы можете точно знать, что в будущем вас ждет что-то очень плохое или, по крайней мере, не очень хорошее... Например, вам предстоит переезд в другой город, и вы еще не знаете, как сложится жизнь на новом месте. В подобной ситуации не следует:

Рисовать себе мрачные перспективы, расшатывая и без того неустойчивую нервную систему. Возможно, будущее не оправдает ваших ожиданий, в один прекрасный день ситуация может начать развиваться совершенно по иному сценарию.

Великие оптимисты

Величайшим оптимистом можно без сомнения назвать Людовика XIV. Он наслаждался жизнью во всех ее проявлениях, окружал себя красивейшими женщинами, увлекался, влюблялся, заводил романы. Не случайно время его правления осталось в истории Франции ярким периодом, наполненным различными событиями, которые касались как самого короля, так и его ближайшего окружения.

Прежде всего постарайтесь найти для себя какие-то положительные моменты, которые сами по себе будут достаточным поводом для того, чтобы ожидать их в отрыве от остальных событий. Например, если вы с внутренним содроганием думаете, что в конце месяца предстоит выполнить важную, ответственную, а оттого еще более неприятную работу, переключитесь на что-то иное. Так, именно в конце месяца, возможно, вас ожидает приятное событие в виде шикарного банкета по случаю дня рождения кого-то из сослуживцев. Разумеется, сам по себе банкет не может считаться достаточно веским поводом для удовольствия. Но вы можете постараться приурочить именно к этому дню некоторые действия, которые способны поднять вам настроение. Может быть, подготовка к празднику и ожидание веселья смогут некоторым образом скрасить суровые будни. В любом случае – именно вы являетесь хозяином своей жизни, поэтому проекция ваших мыслей в той или иной степени отразится на всех повседневных действиях и ожиданиях.

Иногда человек по какой-либо причине заикливается на мысли, что в будущем непременно случится что-то плохое. При этом он начинает считать, что если подобное все-таки произойдет, это будет крушение всех жизненных планов. Само по себе неприятное событие – это еще полбеды, самым страшным обычно бывает его ожидание. Иначе говоря, ожидание плохого – это и есть самый негативный фактор, способный превратить человека в настоящего неврастеника и лишить остатков оптимизма и хорошего настроения. В подобной ситуации не следует:

Жить в постоянном ожидании будущего. В этом случае вы рискуете не заметить прекрасного настоящего, обеднить свою жизнь, не использовать множество прекрасных шансов, которые предоставляет вам судьба.

К тому же когда ожидаемое будущее все-таки наступит, возможно, оно и наполовину будет не столь пугающим, каким вы себе это вообразили. И тогда вы можете начать сожалеть о безвозвратно потерянном прошлом, которое прошло под знаком ожидания. Живите настоящим; казалось бы, это проще всего. При этом не нужно постоянно задумываться о том, какие события скоро произойдут или могут произойти.

Впрочем, некоторые люди ни при каких обстоятельствах не могут заставить себя ограничиться размышлениями о дне сегодняшнем, они стремятся непременно заглянуть в будущее. И, соответственно, ничего хорошего из этого не выходит. Если у вас появилось опасение, что в самое короткое время вас ожидает какая-то неприятность, не нужно пытаться угадать, с какой стороны ждать удара судьбы. На самом деле вариантов может быть множество: работа, здоровье, финансовое благополучие, отношения с родными, друзьями, любовь, дети и т. д.

Если вы сознательно будете рассматривать все, что есть в вашей жизни, на предмет выяснения «слабого места», ваша жизнь превратится в ад. К тому же вам все равно не удастся предугадать, какое именно событие может случиться. Поэтому при малейших намеках на беспокойство не размышляйте о будущем, переключитесь на какое-то приятное занятие, которое само по себе способно повысить вам настроение. Очень удачным выходом может быть стремление развивать свои творческие способности. Вы вполне можете этим заняться хотя бы ради того, чтобы занять свое воображение.

Если вы случайно попали в больницу, то можете избрать для себя несколько вариантов поведения:

а) будете с нетерпением ждать выздоровления, стараясь повеселить как себя, так и

окружающих всеми доступными способами;

б) будете отказываться от еды, всем своим видом показывая, как вы несчастны;

в) будете требовать жалости от окружающих;

г) постараетесь настроить себя на позитивный лад: болезни – часть нашей жизни, со всеми они когда-нибудь случаются.

Например, можете придумать различные сюжеты, главным действующим лицом которых будете именно вы. Постарайтесь вжиться в образ, представляя себя в самой нереальной обстановке. Если вы увлекаетесь историей, представьте, что вы – знатный господин, против которого плетутся интриги. И как следует поразмыслите, как избавиться от этой ситуации. Другой вариант – можете представить, что вы – президент компании, который должен заключить выгодную сделку.

На первый взгляд, подобное «переключение» не несет в себе никакого смысла. Но на самом деле, пробуя на себе иные образы, вы тем самым осознаете, что ваши «пугающие» перспективы на будущее – это пустяки по сравнению с проблемами, которые происходили, происходят и будут происходить с самыми разными людьми.

Может случиться, что вы страстно желаете добиться в ближайшем будущем какого-то положительного результата. Но тут же начинаете понимать, что у вас недостаточно возможностей, чтобы желаемое стало явью. В такой ситуации не нужно:

Перечислять и анализировать до бесконечности те качества, которые, по вашему мнению, не позволяют вам стать счастливым. К этим качествам можно отнести все что угодно: возраст, пол, вероисповедание, материальное положение, воспитание, образование, внешность, характер, образ жизни, привычки и многое другое. На самом деле ни одно из ваших качеств не сможет быть помехой, если вы сознательно не будете ставить перед собой препятствий. Гораздо лучше раз и навсегда сказать себе: «Я обладаю всем необходимым, чтобы со мной всегда происходили только хорошие события, чтобы со мной постоянно была удача и будущее не пугало своей неопределенностью».

Не существует безвыходных положений, поэтому при необходимости вы всегда сможете решить любую ситуацию. Так разве нужно искать в будущем ту ступеньку, неосторожно встав на которую, вы можете упасть и ушибиться? Избавьтесь от страхов перед будущим, чтобы они не владели вашим сознанием. Тогда вы обретете гораздо больше свободы и возможностей для приобретения хорошего настроения.

Негативное мироощущение

Иногда в жизни людей бывают такие моменты, когда хочется просто посидеть где-нибудь в уголке и подумать о высоких материях. К сожалению, далеко не всегда такие мысли приводят к поднятию настроения. Мир несовершенен – и это, в общем-то, понимают все. Но иногда осознание этого, в особенности когда оно накладывается на плохое настроение, вызывает резкие всплески негативных эмоций. Это провоцирует мысли о несовершенстве человеческих отношений, а так как любой человек может найти множество подтверждений этому, то в итоге он практически неизбежно приходит к выводу о том, что «все плохо».

По этому поводу, казалось бы, столь далекому от обыденной жизни, некоторые люди могут хандрить неделями, и вывести их из этого состояния порой бывает очень трудно.

Однако подобного спада настроения можно избежать в самом его начале, а вот как это сделать, вы поймете, прочитав главу.

Все в мире развивается циклично, и даже те события, которые мы считаем случайными, подчиняются, как ни странно, определенному закону подъемов и спадов. В связи с этим бывают такие периоды, когда по всей Земле начинают одна за другой происходить катастрофы: неожиданные ливни и наводнения смывают весь урожай, самолеты падают на землю, землетрясения уносят сотни человеческих жизней. И некоторые люди начинают бояться, что нечто подобное произойдет и с ними. А делать этого как раз и не следует, нужно гнать от себя этот страх, потому что он очень мешает жить.

//-- Катастрофа --//

Если по телевизору вы увидели самолет, падающий на землю из-за какой-то неполадки, то совершенно не стоит:

Тут же принимать решение никогда больше не летать самолетами. Не нужно звонить другу, имеющему какое-либо отношение к авиастроительной промышленности.

Психологически отказ от самолетов равносителен поражению, признанию своей неспособности справляться с трудностями. Да и к тому же самолеты ломаются в воздухе очень-очень редко, и шанс, что именно вы окажетесь в падающем самолете, ничтожно мал.

Великие пессимисты

Великий философ древности Сенека был одним из самых известных пессимистов своего времени. Все, что происходит в мире, считал он, предопределено судьбой, а все, что остается человеку, – это покориться необходимости. Проявлялся его пессимизм не только в его учении, но и в жизни. Некоторые современники Сенеки отмечали любимую его фразу: «Если день начался хорошо, значит, будет плохо, а если день уже начался с неприятностей, значит, впереди вас ждут еще большие».

Друг, возможно, и расскажет вам что-то новое о том, как создаются такие летательные аппараты, но это совершенно не поможет вам исправить плохое настроение, скорее наоборот, это вы испортите ему настроение своими вопросами. Расспрашивая его о происшествии и о возможных его причинах, вы искусственно создадите у него чувство вины, и в результате ваш разговор перестанет носить спокойный, дружеский характер.

//-- Зима --//

У некоторых людей в конце февраля постоянно бывает спад настроения и упадок жизненных сил; это проходит сразу же после наступления весны. Снег, постоянный холод, темнота по вечерам действуют угнетающе на психику чувствительных людей. Здесь «срабатывает» та же боязнь темноты, которая действовала еще на древних людей, только в наше время она трансформировалась из обычного страха в неприязнь и ухудшение настроения.

Если вы почувствовали такое же ухудшение настроения, то не стоит:

Во-первых, сидеть дома и думать о том, что весна никогда уже не придет. Во-вторых, начинать какие-то новые дела и решение сложных вопросов.

Бездействие, добровольное заключение в четырех стенах будет действовать на вас отрицательно, так как одиночество обычно только усиливает эффект, созданный долгими холодными зимними месяцами.

Еще давным-давно люди знали, что начинать новое дело нужно с хорошего настроения,

а в наши дни это утверждение доказано научно. Энергия, излучаемая человеком в приподнятом настроении, переходит в начатое, независимо от того, осязаемый ли это предмет или нечто нематериальное. А зимой, во время спада физических и моральных сил, человек излучает отрицательную энергию, что отнюдь не способствует будущему успеху любого начинания.

//-- Меня никто не понимает --//

Между людьми, даже если они находятся в теплых отношениях, иногда возникает непонимание. Это объясняется совершенно элементарно: все люди разные и не могут всегда «читать души других, как книгу». Но такое непонимание иногда действует на людей самым отрицательным образом, у них возникает чувство ненужности и одиночества.

Если человек, которому вы привыкли в тяжелые минуты изливать душу, на этот раз совершенно не понимает, что же вас так расстроило, не нужно:

Сразу высказывать ему все, что вы думаете о его умственных способностях. Также не стоит запирается дома, отключать телефон и дуться на всех сразу, а потом начинать портить настроение всем вокруг.

Уверяем вас, ваше высказывание не лучшим образом подействует на его попытку понять вас и, возможно, совершенно отобьет желание еще когда-либо выслушивать ваши проблемы. Кроме того, ваше собственное настроение от этого все равно не улучшится. Сидение дома никак не улучшит вашего плохого настроения, так как эта проблема быстрее всего решается с помощью активной деятельности любого рода, будь то работа или развлечение. Длительное бездействие и одиночество непреодолимой преградой встанут на пути всех тех, кто предпримет все же попытку вас понять.

Просто удивительно, сколько способов испортить другим настроение может изобрести один человек, на какие оригинальные проказы он способен. Так вот, каким бы сильным ни было ваше желание, о нем придется забыть. Любые попытки испортить кому-либо настроение, естественно, вызовут обратную реакцию, и в итоге ваше чувство одиночества только усилится. Кроме того, нанесение обиды человеку, ни в чем не повинному, не будет давать покоя вашей совести еще долгое время после того, как плохое настроение уже отступит.

//-- У меня ничего не получится --//

Иногда после крупных неудач люди теряют веру в собственные силы и начинают считать себя неудачниками. На самом деле то, что трудности таким образом действуют на человека, совершенно нормально и происходит почти со всеми; проблема в том, что не все могут перебороть в себе это чувство.

Если вы, едва начав какое-то дело, уже столкнулись с большими трудностями, которые не смогли преодолеть с первого раза, то не нужно:

Немедленно все бросать и вообще никогда не браться ни за какие дела. Также не нужно искать во всей этой истории виноватого, чтобы излить свой гнев.

Великие оптимисты

Из всех ученых и мыслителей, наверное, самое оптимистичное мировосприятие было у Лейбница, что нашло отражение в его научных теориях. Более известный своими математическими трудами, он был еще и знаменитым философом. Из всего разнообразия миров, которые, как он считал, существуют во Вселенной, наш мир он представлял самым

совершенным. Его знаменитая формула выглядит так: «Все к лучшему в этом лучшем из миров».

Единственная неудача вовсе не является признаком вашей несостоятельности, а вот если вы оставите начатое, это будет равносильно поражению, что еще больше подорвет вашу веру в себя. Желанию навсегда отойти от дел ни в коем случае нельзя поддаваться, так как под его влиянием можно совершить очень много неправильных поступков, например разорвать связи со старыми деловыми партнерами или забросить изучение языка, или сделать еще что-нибудь подобное. При этом вы не только лишитесь ряда возможностей в будущем, но и много потеряете в психологическом плане. Дело в том, что активность и коммуникабельность человека обычно находятся в прямой зависимости от количества его знакомств и занятий. Соответственно, чем меньше вы хотите сделать, тем меньше у вас получается.

Представьте, что на вечеринке у вас плохое настроение, а вокруг все веселятся. Как вы поступите?

- а) испорчу настроение кому-нибудь еще, потому что в одиночку грустить скучно;
- б) постараюсь развеселиться;
- в) не буду показывать своего настроения, чтобы не испортить другим праздник;
- г) буду ходить с кислым видом и всячески демонстрировать, как мне скучно;
- д) уйду домой, сославшись на плохое самочувствие.

Обмануть себя, отыгравшись на ком-нибудь другом, у вас все равно не получится, и на вашу уверенность в себе это никак не повлияет.

Зато к ощущению собственной несостоятельности прибавится еще и чувство вины. Тем более не стоит этого делать, если вы занимаете руководящую должность.

Ничто так не подрывает престиж руководителя, как попытка свалить свою вину на другого, а вот если руководитель берет вину на себя, его репутация значительно повышается.

//-- Нет на земле счастья --//

Бывает так, что человек долгое время не может ничего добиться. Казалось бы, он делает все возможное и прилагает все мыслимые и немыслимые усилия. И вроде бы все получается так, как надо, но успех к нему все не приходит. И постепенно этот человек начинает оправдывать свою неудачу тем, что счастья на земле просто не существует.

Если вы долго не можете встретить свою половинку и уже несколько раз обжигались, это совершенно не означает, что настоящей любви не бывает. Из-за этого не нужно:

Пресекать все попытки лиц противоположного пола пофлиртовать с вами или хотя бы познакомиться, не нужно также вступать в споры с приятелями, у которых вполне благополучные семьи, пытаясь убедить их в том, что на самом деле они заблуждаются и никакой любви не существует.

Отталкивая от себя людей, вы лишаетесь общения, и чем больше вы будете «закрываться», тем меньше ваш шанс действительно найти свое счастье. Убеждая же приятелей, вы ничего не добьетесь. В лучшем случае они просто не примут вас всерьез, а в худшем – примутся с вами спорить, и тогда дело наверняка дойдет до ссоры. В общем, этот разговор никак не повлияет на точку зрения обоих собеседников, а только усложнит отношения между ними.

Советы бывалого оптимиста

Конечно же, с течением времени и приобретаемого опыта каждый человек сам для себя сознательно или неосознанно решает, какой путь ему выбрать, какую модель поведения ему избрать. Кто-то предпочитает до последних дней жаловаться на судьбу и ныть, чем только раздражает окружающих людей (к счастью, речь в этой книге идет не о таких). А кто-то раз и навсегда решает для себя, что этот мир прекрасен и необычен, что он скрывает в себе еще массу всевозможных приятных сюрпризов и что жить нужно, радуясь каждому мгновению, находясь здесь и сейчас, а не пребывая постоянно то в прошлом, то в будущем.

Мы надеемся, что вы уже совсем близко подошли к подобному мировосприятию. Возможно, вам еще трудно все свои невзгоды встречать с улыбкой и не обращать внимания на проявление негативных эмоций по отношению к вам кого-либо, однако не забывайте, что на любое действие всегда найдется противодействие. Конечно же, это не означает, что вам необходимо тут же надевать боксерские перчатки и вызывать противника на ринг. Достаточно применить несколько приемов, которые помогут вам психологически разгрузиться, выплеснуть свои эмоции, направив их в нужное русло.

Мы предлагаем вам познакомиться с серией способов избавления от негативизма и раздражения, которые помогут вам справиться с проблемами даже в сложной ситуации. Иногда достаточно отвлечься и переключиться на что-то другое, на какое-то отвлеченное занятие, оставив свои мучительные поиски ответа. Нередко именно в этом случае через какое-то время вы вдруг осознаете, что проблемы-то никакой и не было.

Возможен и другой вариант: вы никак не можете принять верное решение, теряете спокойствие и, конечно же, хорошее настроение; но стоит вам применить один из предлагаемых приемов – и вы найдете желанное избавление от терзающих вас грустных и тревожных мыслей. Другими словами, если в ваше сердце вкралось сомнение, его заполнили тоска и уныние, обязательно воспользуйтесь советами бывалого оптимиста и постарайтесь вернуть себе былой доброжелательный настрой по отношению к этому миру. И тогда, возможно, совсем скоро вам присвоят статус самого великого оптимиста на земле, а ваше имя даже внесут в Книгу рекордов Гиннеса.

Аутотренинг

Возможности человека на самом деле безграничны, поэтому когда вам кажется, что весь мир вокруг вас рушится, жизнь кончена и вам уже никто не может помочь, то знайте, что вы ошибаетесь. Существует человек, который всегда может прийти к вам на помощь, и этот человек – вы сами. Вы настолько сильны, что можете без особого труда справиться с такой мелочью, как плохое настроение, нужно только знать, как правильно действовать в этой ситуации.

Незаменимым способом поддержания хорошего настроения и самочувствия, признанным психологами и отлично помогающим всем без исключения, является

аутотренинг. Вам нет нужды читать сложные работы, посвященные этой проблеме, вы вполне можете овладеть его техникой самостоятельно. Для этого вам необходимо в первую очередь расслабиться. Несомненно, вам нужна достаточная изоляция от внешних раздражителей, обеспечив которую, займите самое удобное для вас положение, в котором все ваши мышцы будут максимально расслаблены. Вам может помочь приятная негромкая музыка, но заниматься аутотренингом можно и в абсолютной тишине.

Сформулируйте несколько недлинных фраз, содержащих утверждающее начало. Например, «Я молода и прекрасна», «Я забочусь о своем здоровье и поэтому сохраняю его до старости», «Окружающие меня люди относятся ко мне доброжелательно». Если вас не тревожат какие-то конкретные проблемы, а просто вдруг испортилось настроение, то вы можете ограничиться констатацией того, что «Все хорошо». Повторяйте про себя понравившиеся вам фразы, сочетая их с глубоким ровным дыханием, и очень скоро вы почувствуете прилив сил. Хотя не исключено, что вы заснете, а это тоже совсем неплохо.

Резать, разбивать на мелкие кусочки

У вас плохое настроение? Более того, вы сердитесь, вы в ярости и еле сдерживаете свой гнев? Не сдерживайте его, дайте ему выход, и вы удивитесь, насколько быстро вы вернетесь в нормальное расположение духа. Психологические исследования подтверждают, что те люди, которые стараются скрывать свои отрицательные эмоции, загонять их вглубь своего сознания, со временем только еще сильнее страдают от них. Они больше подвержены стрессам – и, как следствие, сердечно-сосудистым заболеваниям, так как раздражение, которому они не дают выхода, копится в их душе и разрушает их изнутри. Не стоит подвергать себя такой опасности.

Вам хочется что-то разрушить? Не отказывайте себе в этом. Разбейте на кусочки, разрежьте или разорвите что-нибудь. Переноса свой гнев на неодушевленные предметы, вы дадите ему выход и при этом щадите не только себя, но и людей, окружающих вас (конечно, если тарелка, которую вы решили разбить, не летит в чью-нибудь сторону). Поэтому для осуществления этой процедуры вам лучше всего уединиться, хотя бы для того, чтобы никого не напугать. Крушить и рвать вы можете все что угодно, но желательно, чтобы вы потом не пожалели об утраченных вещах.

Некоторые французские фирмы выпускают специальные сервизы, которые имитируют дорогую посуду, но на самом деле очень дешевы. Разбив несколько тарелок и чашек, темпераментные французы тем самым дают выход своим эмоциям и почти не несут материального ущерба. Если вам понравился такой способ снимать напряжение, то позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой всегда оказывались такого рода предметы, с которыми вам не жаль распрощаться.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Один заядлый охотник хвастается перед своими друзьями, что на охоте он никогда не промахивается. В доказательство своих слов он приглашает всех на охоту. Видит, утка летит. Прицеливается, стреляет... мимо. Тогда он говорит друзьям:

– Господа, вы наблюдаете чудо: летит мертвая утка.

Самокритика

Многие ошибочно полагают, что самокритика – излюбленный метод пессимистов. Тем не менее с помощью критического взгляда на самого себя можно значительно повысить свои внутренние ресурсы, которые затем могут быть использованы в благородном деле становления оптимистом. Однако необходимо проводить самокритику совершенно особым способом, потому что иначе все пойдет насмарку.

Итак, прежде всего любая критика должна сопровождаться изрядной долей юмора. Особенно это актуально в том случае, если в качестве объекта критического анализа выступаете лично вы – и при этом выполняете еще и роль критика. Без юмора вам не обойтись по той простой причине, что при его отсутствии метод борьбы с негативными ощущениями будет очень сильно напоминать самоедство. Что же касается способов достижения оптимизма, то они прежде всего должны быть нацелены на улучшение собственного настроения и поднятие духа.

Если вы выбираете самокритику, то принцип ее проведения должен быть примерно следующим. Сначала вы досконально рассматриваете какую-то ситуацию, собственное участие в которой вам не нравится. Вы анализируете свои поступки в каждом случае, пытаетесь объяснить свои мотивы, побудившие вас принимать то или иное решение. Впоследствии вы подвергаете необидной критике все, что совершили в прошлом. При этом не забывайте о юморе – главной движущей силе оптимистов! Будьте уверены, ваше настроение обязательно поднимется после того, как вы от души посмеетесь над собой.

Поругаться

Настроение может испортиться по самым разным причинам. Психологические проблемы различаются как по своей природе, так и по масштабам (какие-то нас волнуют в большей, какие-то в меньшей степени). Так вот, психологи придумали еще один способ избавления от грусти, стресса и плохого настроения. Точнее, этот способ позволяет избавиться от самой первопричины плохого настроения, забыть о ней, переключившись на другие мысли, иногда на другую проблему, но уже не такую серьезную и гнетущую.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Данный анекдот поможет понять, что происходящее с нами – еще не самое плохое из того, что могло произойти:

Пришел мужчина в аптеку и спрашивает упаковку презервативов. Аптекарь достал несколько различных пачек и показывает ему:

– Есть просто белые, есть красные, есть черные, а вот новинка – презервативы с изображением Чебурашки.

Мужчина задумался: «Белый – это как-то обыденно. Красный – слишком агрессивно: жена может не понять. Чебурашка – это как-то по-детски. Куплю-ка черный».

Однако его жена все равно забеременела и через девять месяцев родила абсолютно черного ребенка.

Когда он подрос, то подошел к отцу и спросил:

– Папа, почему ты – белый, мама – белая, а я – черный?

Мужчина ответил:

– Радуйся, сынок, что ты – не Чебурашка!

Этот способ очень прост. Одним словом, вам стоит поругаться. Причем ругаться можно по-разному: с самим собой (про себя или вслух) либо с кем-нибудь еще, то есть, говоря привычным языком, «сорвать на ком-нибудь свою обиду». Ведь нет ничего проще «свалить проблемы с больной головы на здоровую». На первый взгляд это может показаться неэтичным, но, с другой стороны, если человек, с которым вы ругаетесь, не в состоянии вас понять и спокойно отреагировать на ваше дурное расположение духа и расстраивается из-за этого, то это, согласитесь, его личные проблемы, а не ваши. Хотя если у вас хватает чувства такта не портить настроение человеку, совсем не причастному к вашим проблемам, то это уже само по себе хороший повод порадоваться за себя и тем самым поднять себе настроение.

Однако ругань – это все тот же разговор, только на повышенных тонах, эмоциональная разрядка, не более того. Психологами доказано, что, просто разговаривая или ругаясь, человек тем самым уходит от первоначальной мысли, ставшей причиной плохого настроения, и, соответственно, начинает размышлять на другие темы, постепенно уходя, отдаляясь таким образом от своих проблем. В процессе поиска различных доводов и просто размышлений на тему находит для себя оправдание и успокаивается. Таким образом, ругаясь, крича, вы выплескиваете свой гнев, свои эмоции наружу, во внешний мир, избавляетесь от них и обретаете прежнее душевное равновесие и хорошее настроение.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Вот исторический анекдот, который как нельзя лучше демонстрирует отличие оптимистического восприятия окружающего мира от пессимистического.

Как-то послал один татаро-монгольский хан на территорию завоеванной Золотой Ордой Руси специальных помощников – сборщиков налогов и обязал их отобрать у крестьян половину всего собранного урожая. Сборщики поехали, обобрали всю Русь и вернулись. Хан позвал их к себе и спрашивает:

– Ну, что там русичи? Как отреагировали на поборы?

Налоговики отвечают:

– Плакали все как один.

Хан призадумался. Через полгода он снова посылает тех же сборщиков налогов точно с таким же поручением. Поехали они, обобрали всю Русь и вернулись. Хан позвал их и спрашивает:

– Ну, что там русичи? Как отреагировали на поборы?

Сборщики отвечают:

– Плакали все как один.

Хан снова призадумался. А еще через полгода снова повелел сборщикам налогов ехать на Русь. По возвращении он призвал их к себе и в очередной раз спросил:

– Ну, что там русичи? Как отреагировали на поборы?

На этот раз налоговики ответили:

– Смеялись все как один.

На что хан заметил:

– Вот теперь хватит собирать дань.

Звонок друзьям

Даже если вы – оптимист до мозга костей, это вовсе не означает того, что вас никогда не посетит плохое настроение и вы не почувствуете себя одиноким, покинутым, обиженным на кого-либо. Один из прекрасных способов избавиться от грустных мыслей, от мучительного переживания своих проблем, от одинокой тоски – звонок другу. Это прекрасный способ забыть о проблемах, расслабиться, окунувшись в мир общения.

Психологами доказано, что обычный, подчас совершенно нелепый, бессмысленный разговор является одним из эффективных средств, помогающих отвлечься от своего плохого настроения, успокоиться.

Как правило, любая непринужденная беседа по телефону состоит из увлекательных рассказов, вопросов и ответов. То есть благодаря звонку вы сможете моментально «переключиться на другую волну» и уже совсем не думать о том, что вас тревожило, лишало спокойствия. Вовсе не обязательно говорить другу истинную причину своего звонка, достаточно дать понять ему, что вы его не забыли, давно мечтали поболтать, узнать, как дела. Это наверняка порадует его, и вам, в свою очередь, тоже станет приятно. Звонок другу предполагает также ваше намерение встретиться с ним, да он и сам может предложить вам увидеться в скором времени. Вам, несомненно, будет о чем поговорить.

Вы можете также позвонить сразу нескольким друзьям. Наверняка последуют вопросы, интересные новости и предложения по поводу дружеских встреч, вечеринок и т. п.

Звонок по незнакомому номеру телефона

Позвонив по незнакомому номеру телефона, человек, конечно, может и не получить желанного собеседника, который бы помог ему решить проблемы. Однако в некоторых случаях данный метод очень хорошо действует. Это происходит тогда, когда человек, «имеющий проблемы» с настроением, звонит наугад и попадает на своеобразный тип личности, которого не раздражает субъект, отрывающий его от насущных дел.

В случае звонка по первому попавшемуся телефону человек может получить совет «из ниоткуда», то есть от совершенно постороннего, от того, кто не имеет какой-либо заинтересованности в исходе сложившейся ситуации. Это напоминает телефон доверия. Многие люди не спешат воспользоваться такого рода помощью, потому что для них очень важен элемент случайности ситуации. Когда они понимают, что непреднамеренно попали именно на этот номер телефона или же когда они искусственно создают себе такую уверенность, то обычно чувствуют себя более свободно, чем если бы специально позвонили по телефону доверия.

Именно по причине уверенности в том, что никогда больше не увидит этих людей, человек раскрепощается и с удовольствием делится своими проблемами со случайными попутчиками в купе поезда или в зале ожидания. Он понимает, что его собеседник никак не может использовать полученную информацию в своих целях, осознает, что он, в принципе, не желает ему зла. Все это способствует распространению атмосферы доверия по отношению к этому человеку. Поэтому если человек на другом конце телефона не

проявляет агрессии оттого, что какой-то незнакомец просит его совета, он может сыграть роль профессионального психолога.

Уединение

Многие люди испытывают потребность в одиночестве постоянно, другим же оно необходимо лишь в крайних случаях. Независимо от того, к какой категории принадлежите лично вы, в некоторых случаях одиночество просто необходимо, чтобы иметь возможность отстраниться от нависших над головою проблем.

Здесь важно не перестараться и не сделать одиночество нормой для себя. Постарайтесь правильно понять данный метод, который заключается не в разрыве связей с окружающим миром, а в том, чтобы на некоторое время выйти из него, оказаться вне досягаемости атакующих жизненных реалий. Это способ остаться наедине с собственными мыслями и попытаться привести их в порядок. Если говорить о том, когда уместнее применять данный прием, то в этом важную роль играет собственное мироощущение. Если вы чувствуете, что всепоглощающий жизненный круговорот уже захватил вас настолько, что становится трудно дышать, значит, вам срочно необходимо применять описываемую тактику. Никому из знакомых не стоит сообщать о том, что вам необходимо уединиться: как правило, люди видят в этом способе какую-то скрытую опасность и поэтому пытаются помешать. Будьте естественны и невозмутимы, устройте себе день психологического здоровья и в компании самого себя почувствуйте вожденный прилив новых сил.

Не стоит бояться одиночества и предполагать, что оно способно пробудить задремавшую тоску и негативные мироощущения. Способность к уединению – это явное свидетельство самодостаточности, которая очень много значит для желающих стать оптимистами.

Почувствовать страх

Чувство страха и ощущение опасности способствуют приливу новых сил за счет выброса в кровь значительного количества адреналина. Кроме того, описанные чувства представляют собой импульсы, пробуждающие человека от негативной моральной спячки, сопровождаемой отсутствием каких-либо стремлений. Понятно, что спячка исключает возможность какого бы то ни было развития, которое так необходимо для будущих оптимистов. Страх разрушает ту грубую оболочку, которую человек надевает на себя, желая оградиться от внешних воздействий. Запомните, оптимист не должен бояться жизни, он должен стремиться жить, а не прятаться в раковину своих сомнений и комплексов. Если человек пытается стать отшельником и пустить свою судьбу на самотек, то это явно свидетельствует о пессимистическом складе характера. Нужен сильный и, возможно, болезненный толчок, который пробудит внутренние ресурсы и запрограммирует на активную деятельность.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Данный анекдот ярко показывает, как жизненно необходимо радоваться даже мелочам.

Каждое утро Сара просыпается и говорит Абраму:

– Абраша, дорогой, мне опять приснился сон о том, что я родила черного ребенка. И когда мне принесли его кормить, я увидела, что он лежит в коляске и курит трубку.

Через некоторое время Сара родила ребенка. Абрам пришел в роддом и спрашивает:

– Ну что, родила?

– Родила, Абраша!

– Черный?

– Черный!

– Трубку курит?

– Нет, трубку не курит!

– Слава Богу!

Страх можно вызвать различными путями, но общая модель примерно следующая. Человек сначала действует неосознанно, например он пускается во все тяжкие, не думая о возможных последствиях. Авантюризм, кстати говоря, – очень хороший способ пробуждения жизненных сил. Затем в какой-то момент возникает чувство страха (неважно, по какому поводу). Человек начинает суетиться, наступает время решительных действий. Он в конце концов справляется с трудностями, и, разумеется, это прибавляет ему оптимизма.

Говорят, что все заядлые искатели приключений – это люди, которые в прошлом страдали боязнью жизни и которые решили бороться с этим страхом радикальными методами.

Уборка (стирка, мытье)

Если какие-то жизненные проблемы или неприятные события омрачили ваше сознание и нарушили ваш покой, вы можете самостоятельно, собственными силами вернуть себе былой оптимизм, занявшись любыми домашними делами, работой по хозяйству. Это может быть банальная уборка квартиры, стирка и т. п.

Большинство психологов сходятся на мнении, что обыкновенная лень часто является причиной плохого настроения, депрессий и прочих душевных недугов, которые лишают человека радости, спокойствия, оптимизма. И для того чтобы избавиться от этих негативных ощущений, специалисты предлагают не лениться, еще более погружаясь в грустные размышления, прокручивая про себя одно и то же, а заниматься физическим трудом, делать что-нибудь своими руками. Любое дело, требующее применения физических усилий, отвлекает от работы мыслей.

Так что советуем вам применять этот способ для повышения настроения. Уборка, любая физическая работа по дому является также своего рода гимнастикой, при выполнении которой учащается пульс, активизируется дыхание, кровь поступает в мозг, что благотворно действует на весь организм в целом и психическое состояние в частности. Чувствуя физическую усталость после чистки ковров пылесосом или полоскания чистого белья, вы забудете о проблемах, а значит, и о пессимизме, избавите себя от ненужных мыслей и грусти.

Для того чтобы ваша работа спорилась, включите любимую музыку – она тоже настроит вас на «нужный» лад, поскольку обладает отвлекающим и расслабляющим характером. Кроме того, применяя этот метод, развивающий оптимистическое настроение, вы

«убиваете сразу двух зайцев» – избавляетесь от тоскливой лени и заодно приводите в порядок интерьер вашей квартиры (либо уже не думаете о массе нестиранного или невыглаженного белья). Выполняя работу по дому в том состоянии духа, при котором вы полностью загружены своими проблемами, не дающими вам покоя, упорно о чем-то думаете, вы не заметите, как быстро пролетит время, а работа будет идти «как по маслу». В результате – дело сделано, а значит, уже есть повод для хорошего настроения, для удовольствия самим собой.

Выбивание ковров

Когда наступает психологическая перегрузка, то она, как правило, бывает вызвана, помимо прочих факторов, недостаточной физической активностью. В результате человек направляет все свои внутренние ресурсы на переживание по поводу случившихся с ним жизненных коллизий. Естественно, что подобная стратегия не может обойтись без последствий, и в силу этого происходит эмоциональный срыв.

В борьбе с таким вредным явлением, как апатия, хандра, раздражительность, излишняя возбудимость, хороши все средства, в частности тяжелая домашняя работа, выполняя которую, человек дает выход отрицательным эмоциям. Для того чтобы тоска не «съела» вас, вооружитесь, например, выбивалкой для ковров и отправляйтесь во двор, чтобы применить ее по назначению.

Конечно, выбивание ковров – далеко не единственный способ борьбы с плохим настроением. Однако мы выделили его особо, потому что данный метод предполагает выход отрицательной энергии, осуществляемый вполне реально. Физическими действиями вы сумеете добиться желанной усталости, когда мысли о произошедшем с вами уже не будут так настойчиво внедряться в сознание. Если вы при этом примените технику внушения и убедите себя в том, что перед вами находится ваш обидчик, то даже столь малопривлекательное занятие, как выбивание ковров, покажется вам весьма увлекательным; кроме того, ковер как нельзя лучше заменит вам в этот момент боксерскую грушу. Заодно и ваши ковры станут чистыми...

Избавление от старых вещей

Традиция на Новый год избавляться от старого и ненужного хлама, существующая во многих странах, поистине мудра. Поэтому, когда у вас плохое настроение и ничто вас не радует, устройте себе самый настоящий Новый год. Доказано, что старые вещи обладают реальной способностью накапливать отрицательную энергию, поэтому не исключено, что именно их обилие и стало причиной ваших неудач и плохого настроения. Избавившись от них, вы вновь обретете душевное равновесие.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Встретились два еврея. Один спрашивает другого:

– Изя, шо ты так печален? Какие-нибудь неприятности?

– Да, Лева. Я подозреваю, шо моя жена Сара изменяет мне. Я даже таки думаю, шо это столяр или же плотник.

– Но как же тебе удалось это узнать, Изя?

– Я использовал дедуктивный метод. Пришел домой и вижу: на пороге лежит стружка. Зашел во двор – лежат опилки. Зашел в квартиру и чувствую – пахнет клеем. А на днях под нашей кроватью я нашел долото. Все это очень подозрительно!

Так они поговорили и разошлись. Через некоторое время встречаются снова и опять разговаривают:

– Изя, так чем все закончилось?

– Ой, Лева, развелся я с Сарой, а потом оказалось – совершенно зря: это сосед делал ремонт, а стружку разнесло ветром, опилки Сара приносила для свиней, клеила на зиму окна – вот и запах клея, а долото я сам, разиня, под кроватью оставил, когда сломанную ножку чинил. Ну а у тебя как с женой?

– И не спрашивай, Изя! Я ведь тоже твоим методом воспользовался и пришел к выводу, что Рива изменяет мне с железнодорожником!

– Шо, паклю в мазуте увидел?

– Нет.

– Фуражку железнодорожника?

– Нет.

– Шпалы посреди двора?

– Да нет же!

– Ну так шо же?

– Да пришел я домой, вокруг тишина. Подкрадываюсь к дверям спальни, заглядываю в щелку и вижу: лежат, голубчики! Но раз у тебя так получилось, я тоже с выводами торопиться не буду.

Для этого вам необходимо провести ревизию всех своих вещей, отобрав то, что вам действительно нужно, и без сожаления расстаться со всем остальным. Посвятите этому увлекательному занятию целый день – и вы не пожалеете. Поверьте, на этом пути вас ждет такое множество самых удивительных открытий, о которых вы даже не подозреваете. Процесс разбора старых вещей обычно сопровождается самыми неожиданными находками. Ваша радость по поводу обретения вещей, которые вы считали безнадежно утраченными, вряд ли сравнится с чем-то.

После того как вы насладитесь сознанием собственного величия в качестве обладателя бесчисленных сокровищ, вам нужно будет перейти к следующему этапу – решить, что с ними делать. Самое старое и ненужное, разумеется, необходимо выбросить и забыть навсегда, но несомненно, что вы найдете и множество предметов, уже не нужных лично вам, но позарез необходимых кому-то из ваших родственников и знакомых. Что может быть приятнее, чем почувствовать себя добрым Дедом Морозом? Немаловажно и то, что в результате подобных действий обычно освобождаются довольно обширные пространства в квартире или сумке – все зависит от того, где вы проводили свои «раскопки», что само по себе не может не радовать.

Смена имиджа

Если вы огорчены, обижены и пребываете не в лучшем расположении духа, попробуйте один из самых лучших способов вновь обрести хорошее настроение – начните новую

жизнь, оставив все плохое в старой. Это не так трудно, как может показаться с первого взгляда. Нередко для этого вам достаточно просто измениться внешне. Вы будете поражены, насколько быстро вслед за вашим имиджем изменится ваше настроение, а возможно, и мироощущение.

Женщина имеет больше возможностей для перевоплощения, чем мужчина. Чего стоит смена одной только прически. Вы можете выбирать длину и цвет волос, превращаясь из блондинки в брюнетку, из робкой школьницы с косичкой в роковую женщину. Косметика, украшения, одежда – арсенал средств, которые вы можете применить для того, чтобы полностью изменить свой облик, поистине неистощим. Мужчина же может позволить себе не меньшую смелость в экспериментах со своей внешностью. Ведь совсем необязательно каждый свой новый образ немедленно выносить на суд окружающих. Вы можете ограничиться «примеркой» образов перед зеркалом, пока не обнаружите что-то настолько удачное, что вам захочется показать всем.

При этом не забывайте и о внутренней стороне своего нового облика. Придумайте себе легенду, прошлую жизнь, в которой вы были окружены удачей или пережили головокружительные приключения, почувствуйте себя совсем другим человеком – и начните новую жизнь.

Посещение косметолога

Посещение косметолога с целью проведения косметологической процедуры способно отвлечь мысли от разного рода неприятностей и ликвидировать сжимающий сознание обруч проблем. В общем-то, все способы, так или иначе направленные на избавление от трудностей, можно отнести к одному из двух вариантов. Первый из них заключается в расслаблении, которое наступает в результате применения одного из предложенных методов, второй основывается на силовом импульсе, который сообщает выбранный метод страдающему человеку. Посещение косметолога, безусловно, относится к первой категории методов, поскольку призвано ликвидировать негативные мысли.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

А вот анекдот, вызывающий пессимистические настроения.

Очень старый, но очень богатый еврей Губерман женился на молоденькой красивой девушке. Через неделю он приходит к врачу и говорит:

– Доктор, помогите! Сделайте так, чтобы мой брак не был только платоническим!

Врач тщательно осмотрел его и сказал:

– Увы, вам уже ничто не поможет.

– Но доктор, а пчелиное молочко?

– Господин Губерман, я, конечно же, могу прописать вам пчелиное молочко. Я даже могу сделать так, что вы будете жужжать, но вот жалить – увы, никогда!

Косметологическая процедура, конечно, может быть проведена и дома, однако как способ избавления от бед она хороша именно потому, что человек приходит в специализированный салон, где о нем заботятся, а его действия практически сводятся к нулю. Это чрезвычайно важное обстоятельство, которое имеет принципиальное значение. Человек, находясь в салоне, чувствует себя важной персоной, ему приятно не только то,

что он в ходе процедур станет лучше выглядеть, но и сам процесс. Даже посещение парикмахерской может стать шагом в направлении избавления от трудностей, потому что, во-первых, человек меняет свой внешний облик, а во-вторых, решающую роль оказывает сам настрой на изменение самого себя. Посещение косметолога в этом отношении еще более эффективно.

Спорт

Если все дела по дому сделаны, а настроение у вас хуже некуда, идти вам никуда не хочется, заняться нечем, и лень заполнила все ваше существо, как небезызвестного Илью Обломова, усугубляя тем самым ваше душевное самочувствие, не отчаивайтесь ни в коем случае – есть еще один прекрасный способ, который избавит вас от бездействия, придаст сил, энергии, отвлечет от угнетающих мыслей – это занятие спортом.

О пользе спорта, о его положительном влиянии на физическое здоровье человека мы говорить не будем. А вот о том, что спорт способен улучшить ваше психическое самочувствие, сказать стоит.

Выполняя физические упражнения, вы вынуждены прилагать определенные усилия, тратить свою энергию. Постепенно мышцы устают, но для полноценного эффекта вам придется и мысленно заставлять себя делать это снова и снова, прилагая все больше и больше сил. Таким образом, мысли ваши невольно переключаются на спорт, и вскоре вы вообще перестаете думать о том, что вызывало у вас грусть и душевное волнение.

Как женщины, так и мужчины могут с легкостью справиться со своим пессимизмом, подменив его захватывающими размышлениями о том, как спортивная тренировка способствует улучшению здоровья, изменению фигуры, преображению внешности, что непременно повлечет за собой изменения и в душевном состоянии, в жизни вообще.

Автоматическое выполнение упражнений вы можете превратить в увлекательную зарядку и даже развлечение при помощи любимой музыки, кассеты с записью гимнастики от Синди Кроуфорд или Джейн Фонда.

Вы можете взять собаку и пробежать вместе с ней по парку либо пойти в тренажерный зал и пообщаться там с друзьями. После подобной «разрядки» у вас обязательно поднимется жизненный тонус и от былой грусти не останется и следа.

Велосипедная прогулка

Спорт – замечательный способ повышения оптимистических качеств в собственной натуре. Однако велосипедная прогулка была выделена нами неслучайно, это один из лучших методов избавления от негативных ощущений. Ясное дело, что прогулка на велосипеде – далеко не единственный способ подобного рода, который позволяет человеку почувствовать в себе прилив новых сил. Считается только, что данный метод борьбы с плохим настроением наиболее эффективен, так как он максимально активизирует скрытые рецепторы хорошего настроения, настраивает человека на определенный философский лад.

Представьте себе бесконечную ровную дорогу, по которой вы неторопливо едете на велосипеде. Перед вами – голубое небо, один вид которого словно говорит о том, что

счастье есть. Раннее утро окутывает вас приятной прохладцей, а начинающее вставать солнце постепенно озаряет все вокруг приятным желто-оранжевым светом, от которого так хочется жить. По обоим краям дороги буйно растут зеленые насаждения. Вы едете медленно и потому имеете возможность смотреть по сторонам. Картина, которая открывается вашему взору, поистине прекрасна. Она будоражит самые лучшие чувства, она позволяет размышлять или же, наоборот, не думать ни о чем, а просто наслаждаться природой. Ваши мышцы совершают усилия, но эта нагрузка так приятна и так замечательно вписывается в общие ощущения. Скажите, разве можно в таком случае не почувствовать себя настоящим оптимистом?

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Следующий анекдот – образчик поистине позитивного мышления.

Еврей встретил друга и рассказывает:

– Вы представляете, Изя, шо случилось сегодня ночью?! Вогвались, все обыскали, все газбили и забгали! Вы думаете, шо это все? Нет! Тгахнули меня, мою Сагу, тестя и кошку! Вы думаете, шо это все? Нет!! Они сказали, шо завтга пгидут еще! И вы думаете, шо это все? Нет!!! Когда они уходили, один пнул в меня и сказал: «У, бандюга!» Нет, вы подумайте, это я-то бандюга! Мы с Сагой так смялись, так смеялись!..

Боксирование

Для того чтобы отвлечься от проблем, успокоиться и испытать душевное спокойствие, у вас имеется еще одна замечательная возможность, точнее – «способ оптимизации» под названием боксирование. Этот способ душевной разрядки при помощи физической встряски получил свое широкое распространение и применение в современной жизни после того, как в Японии, а затем – в Америке и в Европе начали поступать в продажу «боксерские груши», рассчитанные не только на боксеров, но и на обычных людей, таких как мы с вами. Это изобретение было известно с давних времен, но вот только японские психологи догадались, что обычную боксерскую грушу можно использовать в «лечебных целях», то есть для психологической разрядки.

Они пришли к выводу, что человеку не следует держать злобу, обиду или гнев в себе, нужно непременно выплескивать негативные эмоции наружу, избавляться от них путем применения силы с целью снятия физического напряжения, то есть при помощи размахивания руками и резких, отчаянных ударов по чему-либо. Естественно, что для подобного «тренинга» человечество не придумало ничего лучше боксерской груши. Разгневанному человеку просто необходимо вовремя расслабиться. Некоторые умеют контролировать свои мысли, направляя их в «правильное русло», а другим (более темпераментным натурам) этого мало. В этих случаях и приходит на помощь груша, которую можно заменить на обычную подушку. Этот способ расслабления путем нокаутирования и своего рода психологического отмщения позволяет производить удары по предполагаемому противнику (груше), разговаривать с ним «по душам», кричать на него, чего иногда невозможно сделать в реальности.

Таким образом, сегодня у каждого человека имеется прекрасная возможность избавиться от негативных эмоций за счет нескольких более или менее мощных ударов по

недостижимому, но четко представляемому врагу, который воплощается в очень даже реальную и осязаемую боксерскую грушу. В Японии, Америке этот способ усовершенствовали до такой степени, что груши изготавливают по индивидуальному заказу, делая из них резиновые копии «врагов».

Поход на природу

Общение с природой – один из самых древних и эффективных способов поддержания душевного равновесия и хорошего настроения. Независимо от времени года, вылазки на природу доставляют неизменное удовольствие всем без исключения. Выберите для себя тот способ, который вам больше всего нравится. Это может быть прогулка по осеннему парку, поездка на остров в жаркий летний день или лыжный поход. Выбор места, времени и попутчиков зависит только от вас.

Выбравшись на природу, вы ощутите такую свободу, которую сложно почувствовать в городе. Возможно, вам захочется смеяться, бегать и кричать во все горло. Не отказывайте себе в этом удовольствии, если, конечно, вы не рискуете напугать кого-нибудь своим поведением. Гуляя по парку, время от времени прикасайтесь к стволам деревьев, осторожно трогайте листья, нагибайтесь, чтобы ощутить аромат цветов. Недаром у древних народов существовала стойкая вера в то, что все растения – одушевленные существа. Современные исследования доказывают, что деревья обладают положительной энергетикой, поэтому, возможно, вам достаточно будет прижаться щекой к коре березы – одного из самых чистых и светлых деревьев, чтобы плохое настроение вас покинуло.

На память о прекрасной прогулке принесите что-нибудь с собой домой. Это может быть букет желтых листьев, замысловато изогнутая коряжка или красивый камешек.

Путешествие

Разного рода путешествия – пожалуй, один из самых эффективных и увлекательных способов, которые являются стимулом к жизни и позволяют почувствовать себя легко, свободно, ощутить в себе прилив новой энергии и душевных сил, радости и счастья.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Вот анекдот о типично пессимистическом восприятии окружающей действительности:

Постучали в квартиру Рабиновича:

– Здесь живет Рабинович?

– Нет, он здесь не живет.

– А кто вы?

– Я – Рабинович.

– А говорите, что здесь не живете?

– Да разве ж это – жизнь?

Для того чтобы понять, насколько полезна порой бывает смена обстановки, вовсе не обязательно приводить примеры из психологической практики. Каждый человек знает это на собственном опыте. Так вот, путешествие – один из самых простых способов

избавления от негативных эмоций и ощущений при помощи изменения окружающей обстановки.

Этот прием часто используется психологами и называется «достижение перемены внутреннего мира за счет перемены внешнего мира». Отправляясь в путешествие (дальнее или не очень – значения не имеет), вы избавляете себя от привычного быта и сложившегося мироощущения, изрядно поднадоевших работы, близких, родственников и просто знакомых людей. Погружаясь в новую, незнакомую вам ранее атмосферу, вы видите новые предметы, незнакомую природу, знакомитесь с интересными людьми и словно начинаете смотреть на все другими глазами, начинаете испытывать новые чувства, у вас появляются новые мысли, желания и т. д. Таким образом, по возвращении из путешествия вы начинаете чувствовать себя «другим человеком», а о прежнем душевном состоянии вспоминаете со спокойствием в сердце и улыбкой на лице.

Для того чтобы уехать, не нужно спрашивать разрешения, ждать кого-то, нужно просто «сорваться с места». В вашем умении мгновенно принимать решения, отказываться от чего-либо привычного, для того чтобы испытать новые ощущения, заключается ваша внутренняя сила, способность «управлять собой, своими эмоциями, своим настроением».

Бесцельная прогулка

Когда человека обуревают отрицательные эмоции и он не может заставить себя выполнять насущные дела, когда он задается вопросом о собственном месте в жизни, налицо явные признаки надвигающейся депрессии, последствия которой могут быть самыми разрушительными для психики. Что же делать, если даже советом погрузиться с головой в работу, дабы отвлечься от тревожащих сомнений, человек воспользоваться не может, так как его деятельность в этот момент резко тормозится негативными эмоциями?

Есть средство помочь такому недугу, который обуревал еще Евгения Онегина в бессмертном произведении. Прогулка по любимой местности, абсолютно бесцельная и не ограниченная по времени, – вот то, что необходимо человеку, дабы он смог поднять свое настроение. Конечно, реальные проблемы не решатся, если вы бесцельно погуляете, однако отношение к ним, безусловно, изменится. В данном случае срабатывает принцип, высказанный давным-давно великим Марком Аврелием: «Если ты хочешь, чтобы проблемы перестали тебя беспокоить, измени свое к ним отношение». Как раз для того, чтобы изменить свое отношение, можно воспользоваться именно этим способом. Во время прогулки можно поработать над собой, привести мысли в порядок. Неторопливо прогуливаясь по живописной местности, человек отдыхает душой, так как в этот момент он находится как бы вне реальных трудностей жизни.

Поход по магазинам

Этот способ вернуть себе хорошее настроение традиционно считается женским. И это не так далеко от истины. Действительно, что может быть сладостней для женщины, чем возможность на какое-то время забыть все проблемы за таким увлекательным занятием?! И в самом деле, прогулка по магазинам и совершение некоторых покупок магически действует на настроение любой женщины. Психологи всесторонне исследовали этот

феномен и пришли к некоторым выводам, объясняющим магию этого «терапевтического средства».

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Вот образец пессимистического мышления в семейной жизни:

Сара говорит Абраму:

– Представляю, какие страшные подозрения зародились в твоей голове, когда я исчезла на два дня из дому.

– Да, я сразу подумал, что ты вернешься.

Дело в том, что для женщины часто важна не сама покупка, а возможность ее сделать. Именно возможность достать из кошелька требуемую сумму и без сожалений отдать ее за приглянувшуюся вещь и оказывает на нее такое волшебное действие. Ведь в повседневной жизни такая возможность предоставляется далеко не всегда. Как правило, большинство женщин поглощены заботами о хозяйстве, которое нередко «съедает» все семейные финансы. Современная реальность такова, что женщина гораздо чаще тратит деньги на то, что надо, не уделяя достаточного внимания тому, что хочется. Но возможность обойти все магазины и купить себе то, что давно хотелось, или какую-нибудь мелочь, которая случайно попала на глаза только что, прекрасно поднимает настроение не только женщинам, но и мужчинам.

Нередко мы запрещаем себе ходить по магазинам под тем предлогом, что у нас нет достаточного количества денег. И совершенно напрасно. Попробуйте развеять свое плохое настроение, просто заглянув во все отделы, которые вас интересуют, и отметьте для себя все те вещи, которые вы хотели бы купить. И вы их обязательно когда-нибудь купите!

Пассивный отдых

Плохое настроение может быть вызвано разными факторами. Нередко вы чувствуете раздражение, недовольство жизнью и собой только потому, что вы устали от активного образа жизни. В этом нет ничего удивительного, даже самому общительному человеку могут в один прекрасный момент надоесть все его знакомые, а влюбленный в свою работу человек вдруг обнаружит, что не может о ней слышать. Не стоит впадать в панику. Просто вам необходим небольшой отдых. Лучше всего, если он будет как можно менее активным.

Для того чтобы отдохнуть от всего мира, вам необходимо от него отгородиться. Лучше всего сделать это дома или в таком месте, где вас никто не сможет побеспокоить. Непременным условием такого отдыха должен стать выключенный телефон, а лучше всего – и дверной звонок. Никакого телевизора, газет и книг. Вам сейчас не нужна информация. Вы можете слушать музыку, но без слов, чтобы ваш мозг не был вынужден совершать какую-то работу.

Постарайтесь максимально расслабиться. Займите то положение, которое устраивает вас больше всего. Совершенно не имеет значения, лежа или сидя вы станете наслаждаться бездельем, самое главное – чтобы вам было комфортно. При этом самой сложной частью такой «терапии» может стать необходимость отключения сознания от всех тревожащих проблем. Пока у вас это не получится – и не думайте выбираться из заточения: вы еще не отдохнули. Попробуйте ни о чем не думать. Если не получается, помечтайте, но не о том,

как вы скопите побольше денег и купите машину, а о чем-то невероятном, фантастическом, сказочном. Наслаждайтесь одиночеством и покоем, пока не почувствуете, что вполне готовы снова окунуться в стремительный поток жизни.

Пофантазировать о будущем

Прекрасный во всех отношениях способ развеять грустные мысли в отношении собственной жизни – это пофантазировать о том, каким замечательным окажется будущее. Здесь дело не столько в том, что в данном случае человек настраивает себя на позитивный лад, сколько в возможности предопределить исход событий. Таким образом, он выступает в качестве режиссера собственной судьбы. Кстати, именно это советуют профессиональные психологи отчаявшимся людям: написать сценарий будущих событий самостоятельно. Впоследствии человек начинает невольно следовать написанному, планируя собственную жизнь в соответствии с этим.

В общем-то, в своей жизни мы поступаем именно так, как это только что было описано. Сам человек определяет собственную судьбу, он поступает так или иначе не вследствие обстоятельств, а потому, что это соответствует его натуре. Но вот ошибочное определение самого себя и настрой на негативный лад оказывают такую плохую службу, что человек начинает создавать себе проблемы. Если в данной модели поведения вы узнали себя, то советуем вам применить описываемый способ оптимистов: пофантазировать о том, как великолепно сложится ваша жизнь в дальнейшем. Не бойтесь, этим вы не спугнете удачу: наоборот, она обратит на вас свое высочайшее внимание и станет оказывать расположение. Улыбнитесь и войдите с этой радостной улыбкой в будущее, которое, кстати, начинается уже со следующей минуты.

Продолжительный сон

Сон, как известно, несет здоровье, но если в традиционном понимании под последним имеется в виду здоровье в физическом плане, то в настоящий момент мы рассматриваем сон как метод избавления от негативных эмоций. Не секрет, что плохое настроение и его реальные последствия носят периодический характер. Иными словами, из-за стечения обстоятельств, наличия магнитных бурь и определенного расположения планет человек может испытывать стойкое чувство раздражительности или тоски. Здесь иногда сказываются и другие факторы, такие, например, как индивидуальное самочувствие. Все это в сумме дает отрицательное восприятие действительности, когда абсолютно ничто не радует, а напротив, кажется враждебным и дестабилизирующим.

Если как раз такое состояние сейчас испытываете и вы, то примените принцип одного генерала, который, для того чтобы пережить горечь поражения, вооружился изрядным количеством снотворного. Нет-нет, он вовсе не собирался покончить жизнь самоубийством. Просто период неудач мудрый воевода собирался пережить весьма своеобразным способом – просто проспять эту полосу невезения, а проснувшись, понять, что она уже не так беспокоит, как раньше. Так что если ваши проблемы никак не отпускают вас, то поменяйтесь с ними ролями и отпустите их сами, погрузившись в длительный безмятежный сон.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Один еврей жалуется другому:

– Вчера у меня заболела жена, а сегодня приехала теща, чтобы ухаживать за ней.

Второй сочувственно отвечает:

– Да, беда никогда не приходит одна!

Рисование

Любое творчество обладает магическим воздействием на настроение и душевное состояние человека; поэтому если вы пребываете не в лучшем расположении духа, то попробуйте заняться, например, рисованием. Ваши таланты в этой области не имеют большого значения, поэтому берите бумагу, карандаши или краски и приступайте. Отмечено, что большинство людей предпочитают рисовать красками – густые, насыщенные цвета, широкие мазки кисти не только дают возможность почувствовать себя живописцем, но и способствуют скорейшей реализации вашей идеи в рисунке. Но, бота и мелкие детали. В этом случае вам понадобятся тонко отточенные карандаши.

У многих есть какие-то любимые образы, к изображению которых такой человек возвращается всю свою жизнь, как бы рассматривая свою фантазию с разных сторон. Если же вы не имеете такой привычки, то дайте волю своему воображению. Сюжеты ваших рисунков могут быть самыми разными: люди и животные, здания и пейзажи, реальные или фантастические. Не обладая талантом художника, вы можете получить огромное наслаждение, запечатлевая возникшие в вашем сознании образы на бумаге.

Если же вы не питаете склонности к живописи, то вам может прийти по душе выдумывание замысловатых орнаментов, монотонность деталей которых подействует на вас успокаивающе. Или же вы предпочтете экспериментирование с различными сочетаниями цветов, превращая лист бумаги в фантастическую палитру. Так или иначе, но, занимаясь рисованием, вы получите прекрасную возможность отдохнуть и избавиться от плохого настроения, а также узнать о своих безграничных возможностях.

Покупка кассеты с любимой музыкой (фильмом)

Приобретение новых вещей – так называемых «приятных мелочей» – очень способствует образованию оптимистических нот в натуре каждого человека. Причем, безусловно, выбор этих небольших подарков самому себе различается в зависимости от типа личности. Между тем существуют такие категории вещей, покупка которых способна поднять настроение абсолютно всем, вне зависимости от личностных особенностей и склада характера. Так, например, к такого рода вещам относятся кассеты с записью любимой музыки.

Музыка снимает напряжение, расслабляет и ликвидирует последствия стресса. Многие люди не имеют никаких пристрастий по части музыкальных направлений и в лучшем случае слушают только радио. Приобретение кассет с записями любимых мотивов как способ избавления от неприятностей таким образом исключается. Между тем это очень

эффективный метод, который должен занимать скорее главенствующее место, нежели второстепенное.

Итак, в качестве антидепрессантов могут быть использованы как записи любимых певцов или мелодий, так и специальные кассеты для релаксации и медитации. Включая такую музыку в моменты, сопровождаемые отрицательными ощущениями, стрессом и прочими негативными импульсами и чувствами, можно добиться потрясающих результатов в плане снижения вредных воздействий на психику. Психологи очень высоко ценят такую музыку, которая способна повысить настроение. Кстати, любимые фильмы тоже способны настроить на определенный лад, однако они все же оказывают несколько иное, менее интенсивное влияние по сравнению с музыкой.

Чтение любимой книги

Наверное, любимая книга есть у каждого человека, даже у того, кто не испытывает особого пристрастия к чтению. Эту книгу перечитывают не реже одного раза в год, самые любимые места из нее уже помнят настолько, что могут цитировать наизусть, но тем не менее общение с ней никогда не приедается. Именно такая книга и необходима вам, если вы хотите избавиться от плохого настроения.

Найдите такое место, где никто не будет вам мешать, устройтесь поуютней, окружив себя всем, что может вам понадобиться: мягкими подушками, теплым одеялом, тарелкой с печеньем и многочисленными чашками чая, возьмите в руки свою любимую книгу – и вы почувствуете себя так, как будто встретили старого друга и вам предстоит спокойная неторопливая беседа. Знакомые страницы и герои действительно вызовут у вас те чувства, которые вы испытали, познакомившись с ними впервые, вы заново переживете все события вместе с ними, и не имеет никакого значения, что вам известен финал. Ведь каждое новое прочтение откроет для вас что-то незамеченное или непонятое вами ранее.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Этот анекдот просто полон экзистенциального пессимизма.

Пожилого еврея спросили:

– Скажите, похожа ли супружеская жизнь на лотерею?

Он ответил:

– Нет. В лотерее у тебя есть хоть какая-то надежда...

Погрузившись в мир вашей любимой книги, вы отвлечетесь от мира реального, от его проблем и огорчений, на какое-то время забудете о своем плохом настроении. А когда придет время возвращаться к реальной жизни, то вы с радостью и удивлением заметите, что она уже не кажется вам такой уж ужасной, все проблемы вполне разрешимы, а от плохого настроения не осталось и следа.

Чтение бульварного романа

На романы, которые заполнили прилавки книжных магазинов и лотков, сейчас ведутся активные нападки со стороны противников «легкого» жанра. На самом деле подобные

гонения на всевозможные иронические детективы, а особенно на женские романы, крайне несправедливы. Дело в том, что именно эти книги являются наиболее позитивными, именно они даруют психологический комфорт, способствуют расслаблению.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Следующий анекдот прекрасно иллюстрирует навык позитивного мышления.

Сара звонит Риве и говорит:

– Ривочка, дорогая, уже полночь, а Изи все нет! Может, он у какой-нибудь шлюхи?

– Ну что ты сразу о грустном! Может, он просто попал под машину...

Поэтому, вместо того чтобы безапелляционно заявлять, что данная литература не дает никакой пищи для размышлений, стоит понять, что эти самые размышления далеко не всегда нужны.

Например, представьте себе такую типичную ситуацию. После тяжелого рабочего дня человек возвращается домой. Спать не хочется, потому что перенапряженный день сообщил заряд энергии, которая просто не позволяет расслабиться. Человек вновь и вновь переживает события прошедшего дня. В попытке отвлечься он берет серьезную книгу философского плана и начинает ее читать.

Если вам кажется, что подобное действие просто нелогично, значит, не придется объяснять вам достоинства бульварной литературы в плане психологической разрядки. Подобные книги не только отвлекают от гнетущих мыслей, они к тому же успокаивают, снимают раздражительность. Безусловно, то, что может помочь справиться с отрицательными эмоциями, можно считать методом из арсенала оптимиста, а значит, оно достойно того, чтобы войти в вашу жизнь.

Чтение и написание писем старым друзьям

Большинство людей предпочитают хранить те письма, которые в свое время принесли им радостные эмоции и ощущения. Полагают даже, что позитивные чувства, которые возникали в прошлом при прочтении соответствующего письма, концентрируются в последнем и таким образом сохраняются на долгое время. Поэтому никогда не стоит терять те послания, которые дарят радость и напоминают о приятном.

С другой стороны, написание писем также можно отнести к одному из способов повышения настроения. Здесь срабатывает одна из особенностей человеческой психики: ведь гораздо легче поведать о мучающих тебя трудностях далекому собеседнику, чем человеку, который в настоящий момент присутствует рядом и, возможно, даже является свидетелем происходящих событий. Сознание того, что человек находится в курсе твоих проблем, что он имеет собственное мнение на их счет, тормозит откровенность, тогда как ощущение того, что собеседник не может видеть все собственными глазами и делать выводы, напротив, настраивает на откровенность. Кроме того, когда человек пишет письмо, он собирается с мыслями и обстоятельно описывает ситуацию, таким образом он раскладывает свои собственные мысли по полочкам. Возникает ощущение, будто он исповедуется тому человеку, но при этом он не всегда ждет совета, ему иногда достаточно просто выговориться, вернее – отписаться.

Чтение дневников, лекций, тетрадей

Воспоминания о прошлом могут иметь различную окраску – как позитивную, так и негативную. Что касается проявлений, относящихся к последней из названных категорий, то от них, разумеется, необходимо безжалостно избавляться. Любое напоминание о тех событиях, личное участие в которых вызывает у вас негативные ассоциации, не должно вдруг случайным образом появиться на вашем пути. Вам необходимо четко понимать, что прошлое не властно над настоящим. Вместо того чтобы горевать о потерянных когда-то возможностях, лучше вспомните то время, когда в жизни вас все устраивало, когда вы себе нравились и когда жизнь казалась сказкой. Наверняка вы выплескивали свои чувства и мысли на бумагу, а именно – вели личную тетрадь или дневник.

Прочтите те записи, пусть они дадут вам импульс, настроят на хорошее, ведь когда-то вы вкладывали душу в те события. С тех пор, возможно, прошло много времени, которое изменило вас, ваше мироощущение, восприятие жизни, но ведь вы надолго зарядили свой дневник положительными эмоциями, не думайте, что они состарятся от времени.

А может быть, вам будет приятно вспомнить себя в юности? Наверняка это так, поэтому скорее достаньте свои институтские лекции и просмотрите их. А если вам повезло настолько, что сохранились еще и школьные тетради, то это просто великолепно. Обязательно загляните на последнюю страницу, где вы вместе с соседом по парте резались в крестики-нолики, коротая время на скучном уроке. Ну как, вы почувствовали дыхание молодости?

Отгадывание несложного кроссворда

Далеко не каждый из нас может похвастаться умением разгадывать сложные кроссворды. Но современная пресса предоставляет прекрасную возможность каждому из нас почувствовать себя гением. Для этого вполне достаточно открыть последнюю страницу еженедельной газеты и заняться изучением напечатанного там кроссворда. Этот способ подходит не только в том случае, когда вам нужно как-то скоротать время, но и тогда, когда у вас плохое настроение. Приступите к изучению заданий к кроссворду, и через несколько минут вы начнете приходить в восторг от сознания глубины собственного интеллекта. Не погружаться в длительные раздумья, а занять свои мысли чем-то, помимо собственного настроения, – это как раз то, что может обеспечить вам такое непритязательное занятие, как разгадывание простого кроссворда.

Для этого вам не нужно обладать глубокими познаниями в различных областях жизни, а вполне достаточно элементарной сообразительности. Задания к кроссвордам такого типа, как правило, составляются с расчетом на то, чтобы заставить людей удивиться оригинальности формулировки вопроса и взглянуть на привычные вещи под несколько иным углом зрения. Поэтому решение такого кроссворда не всегда лежит на поверхности, а замысловатые ассоциации его авторов дадут вам прекрасную пищу для размышления или хотя бы развеселят вас. А ведь именно это вам сейчас и нужно – отвлечься от грустных мыслей и поднять себе настроение.

Но не стоит выбирать для этого сложные кроссворды – они изначально ориентированы на людей, которые не расстаются с Большим энциклопедическим словарем ни днем, ни ночью. Но у таких людей, как правило, не возникает проблем с настроением – они

слишком погружены в себя.

Поход в кино

Кино, как и многие другие составляющие индустрии развлечений, в значительной степени способствует избавлению от негативных ощущений. В какие-то моменты кино может использоваться как своеобразное лекарство от стресса или депрессии. Конечно, устанавливаемая «доза» этого «лекарственного» средства должна быть строго определенной, потому что превышение разумных временных количеств, отведенных на просмотр фильмов, может привести к обратному результату: вместо позитивного настроения возникнет прямо ему противоположное. Поэтому вместо того чтобы приобретать энное количество видеокассет и устраиваться перед телевизором, обложившись запасами еды, с твердым намерением провести в таком состоянии максимально возможное количество часов или даже дней, лучше просто пойти в кино.

Способ этот хорош еще и тем, что поход в кино – это мероприятие, если можно так выразиться, социальное. Человек, который собирается в кинотеатр, приводит себя в порядок, надевает хорошую одежду, настраивается на то, что ему придется быть среди людей. Все это очень хорошо способствует избавлению от социофобии, которая возможна в некоторых случаях депрессии. Просмотр хорошего позитивного фильма, в свою очередь, поднимает настроение. Однако тут непременно нужно обратить внимание на содержание и специфику фильма. Для повышения настроения лучше всего подходят разного рода комедии, а вот, например, мелодрамы с плохим концом никуда не годятся. В зависимости от пристрастий того или иного субъекта можно предложить просмотр боевиков или фильмов ужасов, способствующих выходу накопившейся агрессии, а также нагнетанию страха, который, в свою очередь, послужит катализатором активной деятельности.

Контрастный душ

Последователи учения Фэн Шуй считают, что вода обладает способностью смывать отрицательную энергию и уносить ее. Не пренебрегайте мудростью древних китайцев и попробуйте избавиться от плохого настроения при помощи душа. Возможно, вы напряжены и расстроены, в этом случае вам стоит начать с теплой или горячей воды. Устройтесь под душем поудобнее, встаньте или сядьте и пустите воду той температуры, при которой вы чувствуете себя максимально комфортно.

Теплая вода не только снимет напряжение с ваших мышц, но и монотонность ее струй успокоит вас и введет в состояние умиротворения.

Постарайтесь отключиться от всех проблем, которые ждут вас за порогом ванной комнаты. Закройте глаза и представьте, что стоите под теплым водопадом на каком-нибудь тропическом острове. Вы удивитесь, насколько просто вам в этом положении поддерживать состояние полной пустоты в голове.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

И еще один анекдот о настоящих пессимистах.

Встретились два еврея. Один говорит другому:

- Знаете, Изя, как тяжело потерять жену!
- Знаю, знаю, практически невозможно!

Рано или поздно вы почувствуете, что уже достаточно отдохнули – и ваше плохое настроение сменилось состоянием умиротворения.

Для того чтобы еще больше взбодриться, переходите к следующему этапу «водных процедур» – контрастным обливаниям.

Для вашего физического и душевного здоровья полезнее всего будет ведро холодной воды, но если вы не готовы к такому мощному воздействию, остановитесь на прохладном душе.

Вы можете облиться прохладной водой один раз или случае вы почувствуете, что тело ваше стало моложе и бодрее, а плохое настроение исчезло без следа.

Ароматическая ванна

Ароматическая ванна – что может иметь более благоприятное воздействие на человека, его эмоциональное состояние? На сегодняшний день это один из самых популярных и эффективных способов расслабления с целью обретения душевного равновесия, гармонии с самим собой и хорошего настроения.

Дело в том, что этот способ – самый простой и наиболее доступный. Вам достаточно погрузиться в ванну с теплой или горячей водой, в которую добавлено несколько капель ароматического масла или ароматизированной соли, – и все проблемы перестанут вас волновать.

О благотворном влиянии и успокаивающем эффекте, который оказывают эфирные масла на самочувствие и психологическое состояние человеческого организма, известно с давних времен. Поэтому специалистам остается только совершенствовать этот замечательный способ релаксации, пополняя свои знания поиском новых ароматов. Помимо панегириков в честь ароматов, необходимо добавить еще и хвалебную оду о полезных свойствах воды. Вода обладает успокаивающим эффектом, и это – общепризнанный факт.

Кроме того, перед тем как принять ванну, вы снимаете с себя одежду, на которой сконцентрировалась часть той негативной энергии, которая лишает вас спокойствия. Погружаясь в воду, вы уже избавляетесь от части этой энергии. Вода, кроме того, осуществляет своеобразный гидромассаж. Помимо вдыхания аромата масла (лаванды, розы, розмарина и т. д.), который способствует физическому и умственному расслаблению, немаловажен также контакт вашей кожи с водой и целебными ароматическими веществами, которые разбавлены в ней. Вместе с водой эти частицы проникают через кожу в организм, оказывают успокаивающее воздействие на вашу нервную систему, снимают напряжение, погружают вас в легкое забытие. После такого отдыха вы обязательно почувствуете себя «заново рожденными», забудете о том, что послужило причиной тревоги и плохого настроения.

Посещение бани или сауны

Многие люди давно поняли, что и от стресса, и от депрессий, не говоря уже об испорченном настроении и скуке, можно избавиться при помощи такого вида отдыха, как поход в баню (сауну). Психологи подтверждают, что баня или сауна – не просто замечательный вид отдыха, но и один из лучших способов эффективного воздействия на человеческую психику, который помогает избавиться от многих психологических проблем, обрести душевный покой.

Как известно, в здоровом теле – здоровый дух. Лечебные свойства бани, оказываемые на человеческий организм, очевидны, поэтому баня – универсальный способ повышения физического здоровья и жизненного тонуса человека. Горячий пар, концентрированный воздух сауны, удары веником и горячий тонизирующий чай не только выбьют «дурь» из вашей головы, помогая тем самым полностью расслабиться и избавиться от грустных мыслей. Дышите полной грудью и прочувствуйте, как тепло разливается по всему вашему телу, лишая его активности и агрессивной энергии, которая в нем накопилась.

Баня обязательно поможет вам достичь гармонии духа с телом. При этом вы можете отправиться туда не один, а с друзьями. А это значит, что причины для одиночества, скуки и плохого настроения отпадают сами собой.

Нет сомнений в том, что время, проведенное в бане или сауне, не пройдет для вас даром. Подарите себе массу приятных ощущений и эмоций, избавьте себя от тревог и печали, научитесь жить в свое удовольствие – сходите в баню!

Купание в бассейне

Безмятежно плыть по поверхности водоема, наслаждаясь красотами окружающего мира, щедро предоставленного вашему взору, – это не что иное, как верный способ избавления от томящих душу негативных ощущений, в частности, от раздражительности. Когда вас переполняют отрицательные эмоции, то вы, естественно, раздумываете над тем, как бы дать им выход, но чтобы при этом отрицательные последствия совершенных действий по возможности свести к минимуму. Не мучьтесь и не окидывайте возжеланным взглядом окружающих в надежде найти среди них объект применения своей агрессии. Лучше поезжайте на природу или на, крайний случай, идите в бассейн, где вы сможете выплеснуть адреналин, прыгнув с 10 или 5-метровой вышки, а потому насладиться тишиной и умиротвориться покоем, поплавав в чистой воде.

Кстати, вода способна смывать отрицательную энергетику, которую выделяет эмоционально неуравновешенный человек. Так что данный способ избавления от плохого настроения следует применять тогда, когда вы почувствуете признаки надвигающейся грозы.

В конце концов, купание в бассейне или водоеме можно считать великолепным развлечением, в котором в оптимальном соотношении сочетается приятное с полезным. Тем более что такое удовольствие, как плавание, доступно в любую погоду и в любое время года: летом – на природе, зимой и осенью – в бассейне.

Приготовить вкусное блюдо

Этот способ вернуть себе хорошее расположение духа эффективен как для мужчин, так и для женщин. В зависимости от того, к чему вы склонны обычно – к приверженности традициям или стремлению к новизне, выберите для себя один из двух способов реализации этого совета. Если вам по душе все привычное и стабильное, займитесь приготовлением своего самого любимого блюда, которое удастся вам лучше всего. Привычные действия, не заставляющие долго раздумывать, помогут вам успокоиться и прийти в равновесие.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Еще один старинный еврейский анекдот покажет особенности позитивного мышления.

Идут по еврейскому кладбищу два еврея и разговаривают:

– Посмотрите, Изя! Здесь лежит Моисей Абрамович. Какой был человек! Как он умел толковать Тору, какие проценты он сделал на акциях своего предприятия! Хотел бы я быть на его месте!

Идут дальше:

– Посмотрите, Изя! Здесь лежит Соломон Израилевич. Какой был человек! Как он умел толковать Тору, как удачно выдал замуж свою дочь Риву! Хотел бы я быть на его месте!

Идут дальше:

– Посмотрите, Изя! Здесь лежит Янкель Хаимович. Какой был человек, как он умел толковать Тору, какая прекрасная женщина была его жена Сара Самуиловна! Хотел бы я быть на его месте!

– Но ведь Сара Самуиловна еще жива!

– О!

Если вы жаждете новизны и экспериментов, то знайте, что сейчас самое время попробовать приготовить что-то совсем необычное по новому, экзотическому рецепту. Новизна действия увлечет вас настолько, что вы совершенно забудете о причинах своего плохого настроения. А если в результате и получится что-то малосъедобное, то во всем будет виноват только автор этого странного рецепта.

Обычно готовка привлекает людей тем, что она дает возможность почувствовать себя творцом. Ведь настоящий повар никогда не следует в точности рецепту, а вносит в каждое приготавливаемое блюдо что-то свое. Если вам удастся создать из совершенно обыкновенных сырых продуктов что-то не просто съедобное, а невероятно вкусное, то ваша гордость за собственные способности станет одним из самых лучших средств избавления от плохого настроения. В этом способе есть еще один немаловажный и очень приятный момент – после того как вы насладитесь приготовлением великолепного кушанья, вы можете переходить к следующему этапу – его поглощению, что доставит вам не меньшее удовольствие.

Танцы до упаду

Когда ничто не радует, а, наоборот, вызывает лишь стойкое чувство тоски и раздражения, нужно совершить нечто, что способно перевернуть человека, встряхнуть его. Иными словами, необходим импульс, способствующий выходу отрицательной энергии. Некоторые люди используют подобный прием, когда они посредством

физических усилий доводят себя практически до полного изнеможения и таким образом избавляются от накопившихся негативных эмоций, а затем начинают восстанавливать позитивные силы. Новая установка способствует появлению в них желанного оптимизма и хорошего настроения.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Вот пример того, как позитивное мышление помогает в непредвиденной ситуации:

- Одолжи червонец.
- У меня с собой нету.
- А дома?
- А дома все хорошо. Спасибо.

Танцы до упада, как верный способ избавления от плохого настроения, имеют несколько неоспоримых преимуществ. Прежде всего этот метод чрезвычайно эффективен, потому что в данном случае необходима реальная физическая активность, вместе с которой будут выходить негативные ощущения. Во-вторых, танцы поднимают настроение, это знают все без исключений, и данное утверждение не нуждается в доказательствах. И, наконец, танцы чрезвычайно полезны, в частности, для желающих похудеть.

Итак, танцы как способ улучшения собственного настроения достойны того, чтобы быть испробованными, как говорится, на практике. В качестве аккомпанемента непременно нужно использовать быструю и ритмичную музыку. Специфическое содержание песен, настраивающее на философский лад, крайне нежелательно. Оптимальным вариантом будет выбор альбомов популярных песен отечественной попсовой эстрады.

Устроить вечеринку

Улучшить свое настроение, вернуть интерес к жизни, избавиться от одиночества, грусти и задумчивости можно, организовав дружескую вечеринку у себя дома.

Психологи советуют: если вам плохо и одиноко, не ждите, что кто-то придет и избавит вас от грусти, лучше действуйте самостоятельно и делайте все возможное для того, чтобы избавиться от плохого настроения. Иными словами: не стоит ждать добра от другого, лучше сделать его самому.

Устраивая вечеринку у себя дома, вы сможете поднять настроение не только себе, но и своим друзьям, тем самым обеспечивая всем хорошее расположение духа. При этом нужно помнить о том, что вечеринка вряд ли удастся, если хозяин в течение всего вечера будет ходить с печальным лицом. А значит, тот, кто задался целью повеселиться и порадовать своих друзей, просто обязан быть в отличном расположении духа. Таким образом, будучи одиноким и опечаленным, нужно задаться целью устроить вечеринку с друзьями, тогда поневоле придется переключиться с грустных мыслей и настроиться на веселье.

Главное в данной ситуации – стать инициатором, зачинщиком вечеринки, то есть предоставить место для встречи друзей и последующей вечеринки, подготовить веселую музыку, легкую закуску. Музыка, легкое вино, шумные и веселые друзья помогут в считанные минуты разрядить напряженную обстановку, которая присутствовала в вашей квартире и угнетала вас.

Вечеринка с друзьями – эффективный психологический способ, позволяющий быстро отвлечься, не погружаясь и не уходя с головой в проблемы, и настроиться на оптимистическое восприятие мира.

Сделать кому-то подарок

Давно известно, что дарить подарки не менее приятно (а порой и более приятно), чем получать их самому. Поэтому для того чтобы вернуть себе хорошее настроение, займитесь тем делом, которое мы всегда откладываем на потом, – поиском подарков для наших друзей и близких. Вы можете подойти к решению этой проблемы основательно: составить список ближайших праздников, а также тех, кого вы хотите одарить. После этого следует придумать то, что порадует каждого из них. Теперь вы смело можете отправляться по магазинам. Даже если у вас нет в данный момент возможности сделать все необходимые покупки, то не отказывайтесь от того, чтобы просто пойти и посмотреть, сколько стоит то, что вы хотите приобрести, и какой имеется выбор.

Возможен и другой вариант: вы бродите в плохом настроении по городу. Присмотритесь внимательно к прилавкам и витринам – скорее всего, вы увидите то, о чем давно мечтает кто-то из ваших друзей или близких. Если у вас есть возможность, подарите ему эту вещь. Просто так, без какого-то повода. Представьте себе его радость и приятное удивление, постарайтесь почувствовать – и все это, вместе с заботой о другом и ощущением собственного великодушия, послужит прекрасным средством поднять вам настроение. Самое важное, что материальная ценность подарка в этом случае не играет решающей роли, поэтому вы можете себе позволить эту роскошь так часто, как вы этого захотите.

Перемерить все свои вещи в различных комбинациях

Этот способ поднять себе настроение имеет что-то общее со сменой имиджа и разбором старых вещей, а также способствует наведению порядка не только в собственной душе, но и в собственном гардеробе. Вполне возможно, что в ваших шкафах скопилось множество вещей, которые вы никогда не комбинировали друг с другом. Если у вас испортилось настроение, а свободного времени хоть отбавляй, то, значит, наконец-то настал момент открыть все тайны своего гардероба.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

А вот и интеллигентный анекдот на заданную тему.

Чем пессимист отличается от оптимиста? Пессимист идет плакаться в жилетку, оптимист предпочитает плакаться в декольте...

Для начала вы можете распахнуть дверцы всех шкафов и выгрести из них все содержимое. Не пренебрегайте даже старыми вещами, которые вы давно не носите: кто знает, может быть, в сочетании с вашей новой юбкой они обретут новую жизнь. Возьмите лист бумаги и разделите его на квадраты. В верхнюю строку впишите названия таких предметов вашего гардероба, как футболки, рубашки, блузки, водолазки и т. д. С левой стороны листа сверху вниз выпишите все брюки и юбки, обозначая их по тем признакам,

которые сразу же дадут вам возможность представить, что вы имели в виду.

После этого приступайте к самому интересному – начинайте примерять все вещи, комбинируя все варианты «верха» со всеми вариантами «низа». Тщательно осмотрите себя со всех сторон в большом зеркале и вынесите заключение по этому сочетанию – удачно оно или нет. Все, что вам понравилось, отмечайте в своем листочке. Для этого в том квадрате, который находится на пересечении колонки и строки с вещами, которые надеты сейчас на вас, поставьте крестик, кружочек, восклицательный знак или нарисуйте что-то другое. После того как вы примерите все вещи из вашего гардероба, вы не только станете обладателем прекрасного настроения, но и обзаведетесь очень удобным руководством по быстрому подбору сочетаний предметов вашей одежды.

Укоротить любимую юбку

Для того чтобы избавиться от плохого настроения, женщине нередко достаточно внести некоторые изменения в свой гардероб. Для этого вовсе не нужно покупать новые вещи, а достаточно просто изменить старые. Если вы не можете назвать себя профессиональной портнихой, то, вероятно, вам не стоит решаться на переделку пальто в пиджак, но знаний и умений любой женщины в этой области обычно хватает на то, чтобы изменить длину своей любимой юбки. Хотя для начала все-таки поэкспериментируйте с нелюбимой, и если вас удовлетворит результат, смело беритесь за дело.

Наверное, вы согласитесь, что изменить длину юбки проще всего, укоротив ее. Для этого нужно прежде всего решить, какая длина вас устроит. Наденьте юбку и подойдите к зеркалу. Возможно, что вам так понравится, как вы в ней выглядите, что хорошее настроение немедленно вернется к вам и переделывать юбку уже не понадобится. Если же вы нравитесь себе, но уверены, что с более открытыми ногами понравитесь еще больше, то отметьте, насколько бы вы хотели их открыть. И не поддавайтесь порыву изменить длину своей юбки слишком кардинально – после того как в дело пойдут ножницы, изменить что-то будет практически невозможно. Не забудьте и о том, что вам необходимо оставить небольшой запас ткани на подгибку.

Отрезав подол юбки по отмеченной линии, аккуратно подогните подол и подшейте. В вашем гардеробе появилась новая вещь, одно это уже может поднять настроение. Но то, что вы сделали эту вещь новой самостоятельно, наполнит вас гордостью и поможет почувствовать себя гораздо увереннее в своих силах.

Рыбалка

Рыбалка уже очень давно считается одним из лучших способом расслабления и избавления от отрицательного восприятия мира. И это неудивительно, поскольку среди неоспоримых достоинств данного метода особенно выделяется то, что рыбалка позволяет размышлять. Возможно, в некоторых случаях это вовсе и необязательно, однако при определенных обстоятельствах, когда необходимо собраться с мыслями и подумать, данный вид отдыха и одновременно способа формирования оптимистического мировидения оказывается очень действенным.

Сама атмосфера, сопровождающая рыбалку, невероятно способствует спокойному,

умиротворенному течению мыслей человека. Он находится в спокойной обстановке на берегу водоема и наслаждается тишиной и беззаботностью.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Следующий анекдот – о том, как порой оптимизм одного человека становится жертвой пессимизма другого.

Муж, возвращающийся домой с охоты, звонит жене с вокзала:

– Маша, это я. Еду домой.

– Как охота, милый?

– Все нормально, месяц не будем покупать мясо.

– Ты убил лося?

– Нет. Пропил всю зарплату.

Процесс ловли рыбы несколько не отвлекает от созерцания мира во всей его красе, только иногда требуется совершать исключительно механические действия, которые, впрочем, не отвлекают от хода мыслей. Тишина, которая необходима для рыбалки, является одной из неотъемлемых составляющих для плавно текущих дум. Особенно способствует размышлениям рыбалка в одиночестве или же в компании молчаливого спутника, который не склонен отвлекать. Большое значение имеют и погодные условия, которые непременно должны способствовать расслаблению, но ни в коем случае не напоминать экстремальные, иначе рыбалка приобретет принципиально иной оттенок.

Посещение памятных мест прошлого

Человеку свойственна ностальгия по прошлому, даже если какие-то определенные события (в момент своего совершения) не слишком-то ему нравились. Тем не менее отношение к тому, что уже имело место, редко бывает объективным, впрочем, так же, как и отношение к будущим событиям. Местность, где прошло собственное детство, большинство людей считает сосредоточением всего самого позитивного в жизни. Годы младенчества и юности принято считать лучшей порой, когда все плохое еще так далеко и нереально, а все, что присутствует в нынешней жизни, близко и впечатляюще. Что и говорить, во взрослой жизни мы с удовольствием оказываемся в родных местах, ходим по тем дорогам, по которым бегали, будучи детьми, сидим на тех же лавочках, на которых целовались со своими первыми возлюбленными.

Не стоит лишать себя такой радости, как возможность погрузиться в прекрасный мир детства или юности. Зачем ошибочно полагать, что ностальгия – плохое чувство, если она способна вернуть давно забытый мир детства, волшебства и хорошего настроения? Не лишайте себя этой радости – пройти по старым улочкам, среди которых прошло ваше детство. Будьте уверены, что после посещения своей малой родины вы почувствуете прилив новых сил и эмоций. У каждого из нас есть свои памятные места родом из прошлого, так пусть же они станут неотъемлемой частью вашей теперешней жизни.

Скоростная езда на автомобиле

Этот способ избавления от тревожащих душу проблем можно по праву отнести к экстремальным, однако в большинстве случаев он оказывается очень действенным. Многие люди, имеющие автомобиль, при возникновении проблем прибегают к своему излюбленному методу, когда, сидя за рулем своей машины, они на немисливо бешеной скорости несутся по ночной пустынной дороге, не думая практически ни о чем. Конечно, прежде чем описывать преимущества данного метода, нужно оговориться, что применять его следует только в исключительных случаях и, разумеется, только тем, кто считается признанным асом в плане вождения автомобиля. Увы, данный способ избавления от бед небезопасен, конечно, если неправильно понимать саму формулировку. При недостаточном мастерстве водителя ситуация может окончиться трагически, и вот тогда беды уже точно не побеспокоят.

Нестись в автомобиле многие предпочитают именно ночью по ряду вполне объяснимых причин. Во-первых, сама атмосфера ночного города с его бесконечными огнями и особой магнетической энергетикой чрезвычайно располагает к полному отсутствию каких-либо мыслей, таким образом исключается появление негативных воспоминаний. Во-вторых, человек ставит себя в такие условия, когда очень возможен выброс адреналина в кровь, а это, как мы уже говорили, стимулирует возникновение позитивных ощущений впоследствии. С выходом отрицательной энергии, который происходит в результате стремительной езды, наступает желанное избавление от тревожащих душу трудностей.

Ремонт

Выше уже говорилось о том, какое благоприятное воздействие на плохое настроение и на расшатанную психику (от постоянных тяжелых раздумий по поводу наболевших проблем) оказывает смена окружающей обстановки (путешествие, отдых на природе, баня и др.). Польза перемен в привычном образе жизни очевидна и бесспорна. Одним из способов психологической разрядки является ремонт.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Вот замечательный пример позитивного мышления, помогающего достойно выбираться из любой ситуации.

Стоит ежик на пеньке и хвалит сам себя:

– Я сильный, я сильный, сильный я...

Тут порывом ветра унесло его в кучу дерьма. Ежик вылезает из кучи, отряхивается:

– ...но легкий!

Нередко психологи рекомендуют людям, постоянно или очень часто испытывающим депрессивные состояния, в результате чего они начинают испытывать душевный дискомфорт, первым делом поменять не место работы, заняться не поиском новых друзей и не изменением устоявшегося образа жизни, поскольку все это крайне сложно и требует еще более серьезного душевного переустройства. Прежде всего, как советуют психологи, следует изменить то привычное, что изменить легче всего, – внешний вид своего жилья, интерьер своей квартиры.

В данном случае имеется в виду не только изменение цветовой гаммы, оттенков, доминирующих в интерьере. Психологи считают, что обои годами впитывают ту энергию,

которая преобладает в доме, поэтому чем чаще вы будете их менять, тем меньше негатива будет в вашей квартире.

Кроме того, делая ремонт, вы не только меняете привычную и уже изрядно поднадоевшую домашнюю обстановку, вы при этом еще и занимаетесь полезным делом, что уже само по себе должно благоприятно сказываться на вашем душевном состоянии. Занимая себя столь оригинальным образом, вы невольно отвлекаетесь от грустных мыслей. Вас радуют мечты о том, как красиво и по-новому будет выглядеть ваше жилье после ремонта, вы уточняете детали, советуетесь с людьми, узнаете о каких-то новинках в области дизайна интерьера.

Психологи уверены, что изменяя что-то во внешней обстановке, окружающей его, человек тем самым изменяется сам и приходит к гармонии с самим собой, после чего жизнь его приобретает новый смысл.

Перестановка мебели

Перестановка мебели – еще один эффективный способ, способствующий отвлечению, избавлению от плохого настроения. Этот метод, как и предыдущий, позволяет изменить внутреннее душевное состояние за счет перемен во внешней обстановке. Но в отличие от ремонта квартиры, он не требует никаких материальных затрат, нужно только приложить некоторые физические усилия, которые, как вы уже поняли, являются замечательным средством для избавления от различных стрессов и внутреннего напряжения.

Перестановка мебели в квартире – это не просто передвижение предметов интерьера с места на место, когда вы ставите кровать на место, где раньше стоял стол, а стол – на место кровати. Перестанавливать можно не только мебель, находящуюся в одной комнате, но и кардинально изменить внешний вид квартиры, полностью поменяв предметы интерьера местами. Кроме того, можно соорудить оригинальную подсветку, купить пару-тройку новых вещиц, которые могут украсить вашу квартиру и внести в домашнюю атмосферу новое дыхание. В общем, перестанавливать нужно с умом.

Вы, наверное, слышали об уникальном китайском искусстве Фэн Шуй, суть которого заключается в том, что каждая вещь в доме должна располагаться в особом, предназначенном именно для нее месте. По мнению проповедников учения, только в этом случае данная вещь (предмет мебели) будет полезна и станет выполнять свое основное предназначение, радуя человеческий глаз и благотворно влияя на его психику. Вы, скорее всего, слышали об энергетических полях? Так вот, они бывают разными (поле любви, поле знаний и т. д.), поэтому и каждый предмет мебели должен находиться на своем месте. Современные дизайнеры из многих стран применяют технику Фэн Шуй в оформлении интерьера помещений, убеждаясь в ее эффективности и позитивном влиянии на жизнь человека, его самочувствие, успех и т. д.

Будьте уверены, перестановка мебели, а тем более расстановка ее по правилам Фэн Шуй поможет вам избавиться от многих душевных проблем, изменит вашу жизнь к лучшему.

Что-то смастерить

Механическая работа по изготовлению какой-то поделки, которая будет радовать вас своим видом, является одним из эффективных способов избавления от сменяющихся негативных ощущений. Здесь срабатывает простой принцип, который всегда советуют использовать для борьбы с плохим настроением, – переключение внимания с проблем на отвлеченные вещи. Таким образом, ваши мысли оказываются свободными от тех событий, которые вам так хотелось бы забыть.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Вот пример пессимистического настроения из жизни животного мира.

Мышка вышла замуж за слона, через день слон умер. Мышка безутешно рыдает в кругу других зверей:

– Боже! Что же теперь мне делать?!

– Не расстраивайся! Не так уж долго ты с ним и жила!

– Да! Жила только один день, а закапывать теперь – всю жизнь!

В качестве конечного объекта вашей деятельности может выступать, например, мягкая игрушка. Если вы любите мастерить из дерева, то будет великолепно, если вы возьметесь за выполнение красивой шкатулки или любой другой поделки. В любом случае, независимо от того, что вы решили смастерить, этот предмет обязательно должен впоследствии найти свое применение, чтобы не только его изготовление радовало вас, но и окончательный вид напоминал о том, что вами сделано нечто не просто оригинальное, но и способное пригодиться. Поэтому если вы мастерите игрушку, представьте ребенка, которому вы ее подарите, постарайтесь мысленно увидеть его радость от полученного подарка. Настроив себя таким образом на позитивный лад, вы начнете получать удовольствие от самого процесса изготовления подарка.

Вы можете не только смастерить какую-то игрушку, но и сшить или связать какую-то вещь из одежды, изначально предназначив ее кому-то из своих близких. Поверьте, их благодарность будет для вас той наградой, от которой вы почувствуете прилив сил и оптимизма.

Забить дюжину гвоздей

В то время, когда вы переживаете по поводу какой-либо неудачи, неплохо было бы воспользоваться одной из предлагаемых в данной книге техник, помогающих избавиться от охватившего вас дурного расположения духа. Если вы готовы скинуть с себя оковы плохого настроения и уже предвкушаете, каким образом будете это делать, то не забудьте про силу самовнушения. Она понадобится вам в выполнении вашей благородной задачи.

Итак, дайте себе примерно следующую установку. Сначала вы подробно анализируете сложившиеся обстоятельства и рассматриваете собственное участие в них. Вы можете слегка покритиковать себя, поругать, но не оскорбляйте своего достоинства. Затем вы говорите, что прощаете себе все, что совершили вследствие недостаточного понимания ситуации или нехватки жизненного опыта, а после этого совершаете своеобразный ритуал, который закроет ваш возврат к самопоричанию. В качестве примера такого ритуала может выступить забивание гвоздей. Почему именно это? Просто таким образом вы переходите

на образы, и предмет, в который вы будете забивать гвозди, становится у вас символом жизненных неудач или конкретного поступка, а гвозди – это меры душевного спокойствия, которые вы накладываете на собственное участие в неприятной вам ситуации. Иными словами, вы забиваете свои проблемы гвоздями – и таким образом не даете им никаких шансов вас когда-либо еще побеспокоить.

Прополка огорода

Работа на приусадебном участке является прекрасным способом отвлечься от тех мыслей, которые мешают достижению психологического комфорта. Когда душу тревожат какие-то отрицательные эмоции, то необходимо найти какое-то занятие, желательно такое, в котором требуются чисто механические действия. В борьбе против хандры и плохого настроения может помочь любая физическая деятельность. Вот, например, прополка огорода является верным способом не только отвлечь мысли от гнетущих неприятностей, но и получить огромный заряд положительной энергии.

Действие данного способа не исчерпывается каким-то одним положительным свойством. Как мы уже говорили, работа на огороде требует физических усилий, вместе с которыми будет выходить весь негатив, долгое время копившийся в человеке. Это и неудивительно, ведь человек работает на свежем воздухе, на природе, а это, как известно, способствует снятию вредного напряжения.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Крокодил, покинутый своей возлюбленной, хочет покончить счеты с жизнью. Он подходит к телефону, набирает номер и говорит в трубку:

– Алло! Это фабрика по изготовлению кожаных бумажников?

Данный способ хорош еще и тем, что, выполняя определенные хозяйственные работы, человек тем самым совершает реальную пользу. Дело в том, что когда человек испытывает психологический дискомфорт, он может чувствовать свою ненужность, невостребованность. В этом случае просто необходимо иметь возможность лицезреть реальный результат своей деятельности. Если она приносит определенные плоды, то это наверняка будет способствовать вожделенной эмоциональной разгрузке.

Пересадка цветов

Как способ избавления от эмоций и чувств, мешающих наслаждаться жизнью, пересадка цветов подходит просто великолепно по целому ряду причин. Во-первых, как мы уже говорили, любая работа, так или иначе связанная с матушкой-природой, в значительной степени способствует психологической разгрузке. Во-вторых, механические действия, связанные с физическим трудом, отвлекают человека от грустных и нерадостных мыслей, кроме того, вызывают усталость, а при депрессии это является наиболее желанным. И, наконец, пересадка цветов дает ощутимые результаты, и вряд ли еще что-либо способно так радовать глаз, как прекрасные бутоны или уже распустившиеся цветы, посаженные собственными руками.

Многие люди уверены в том, что каждый цветок имеет свою душу. Если принять это за истину, то можно получить еще одно объяснение действенности данного способа борьбы с плохим настроением. Ведь в ходе работы по пересадке цветов человек общается с этими прекрасными созданиями, и возможно, они-то и сообщают ему положительный настрой. Кстати, это подтверждает тот факт, что у каждого человека есть любимые цветы, те, среди которых он чувствует себя особенно хорошо.

Для того чтобы избавиться от тоски и отчаяния, порой бывает достаточно просто посидеть в цветнике. Один вид газонов и зеленых лужаек навеивает позитивные мысли и ликвидирует последствия стресса. То, что растения успокаивают, известно еще с давних времен, а для того чтобы получить это успокаивающее действие, порой бывает достаточно... поговорить со своим любимым цветком. Ведь существует предположение, что цветы воспринимают обращенную к ним человеческую речь.

Покупка нового цветка

Для людей, которые любят растения, приобретение нового питомца является таким радостным событием, перед которым меркнут все остальные. Поэтому если вы являетесь любителем цветов и ваша коллекция время от времени пополняется еще одним экземпляром, то при возникновении плохого настроения вам будет совсем просто побороть отрицательные ощущения. Для этого достаточно будет приобрести нового члена своей большой и красивой семьи.

Собственно говоря, приобретение нового красивого цветка способно поднять настроение и отвлечь от грустных мыслей даже тех, кто не считает себя заядлым комнатным цветоводом. Зайдите в любой цветочный магазин и убедитесь воочию, какая неповторимая атмосфера царит в этих заведениях. Сознание даже отказывается связывать эти цветочные оазисы с торговлей: кажется, что эти райские уголки являются общими для всех. А представьте себе, что именно такой вид будет иметь ваша комната или, еще лучше, дом. Нравится такая картина? Тогда, может быть, у вас появится новое увлечение, которое позволит вам избавиться от плохого настроения и раздражающих мыслей. Можно начать с покупки самого первого цветка, в выборе которого вы будете руководствоваться исключительно своими пристрастиями и вкусами. Пусть ваш будущий питомец будет радовать ваши глаза и душу.

Плоды вашего ухода за ним не заставят себя ждать и вознаградят вас за приложенные усилия.

Увлекательная игра

Всем приятно смотреть на маленьких детей, которые участвуют в своих играх и так ими увлекаются. Став взрослыми, мы тоже продолжаем играть, только теперь смотреть на это хочется гораздо меньше, ведь игрой иногда можно назвать и некоторые человеческие поступки.

Тем не менее даже у взрослых людей сохраняются любимые игры, которые даруют радость и снимают напряжение. Они могут быть использованы в качестве меры по борьбе с плохим настроением. Особенно подходят для этой цели несложные подвижные игры, а

также азартные. Первые снимают физическое напряжение за счет того, что приносят приятную усталость, а вместе с ней и расслабление, а вторые настолько захватывают, что при участии в них просто невозможно думать о грустном.

Анекдоты, байки про пессимистов и оптимистов

Следующий анекдот – образец позитивного мышления, которое может пригодиться в любой момент.

Молодая жена переезжает жить к своей матери. Она говорит:

– Мама, решено, я переезжаю жить к тебе.

Мама:

– Все ясно! Я тебе всегда говорила, что твой муж – подлец и негодяй! Он тебе изменил?

– Не совсем. Понимаешь, мама, он неожиданно застал меня со своим другом.

– Все ясно! Оказывается, он еще более отвратительный тип, чем я предполагала.

Людам, подверженным частой смене настроения, обязательно необходимо найти себе какое-то увлечение, например в виде игры, участвуя в которой, они будут коротать свободное время, вместо того чтобы размышлять о сложностях и несправедливостях собственной жизни. После любимой игры человек чувствует себя отдохнувшим, он настраивается на приятное времяпрепровождение и получает от этого истинное удовольствие. Достоинства данного метода борьбы с плохим настроением являются неоспоримыми, это легко можно доказать, просто поучаствовав в давно забытых играх. К тому же очень приятно зимним вечером, когда за окном метет вьюга, сразиться с товарищем (или несколькими приятелями) в партию захватывающей игры.

Интернет

Такая неотъемлемая составляющая нашей современной жизни, как компьютеризация, настолько захватила общественное сознание, что многие люди постепенно забывают о других повседневных вещах, которые выходят за рамки пресловутого Интернета. Однако на самом деле всемирная компьютерная сеть может оказать свое бесспорное положительное влияние, если, конечно, пользоваться ею «с умом».

В избавлении от тоски самым главным моментом является выбор подходящего занятия, которое было бы способно отвлечь от негативных размышлений и переключить мысли на что-то другое. Это могут быть как чисто механические действия, которые вообще не требуют каких-либо размышлений и работы мысли, так и всевозможные захватывающие занятия, которые приносят в жизнь новые впечатления. Интернет как нельзя лучше подходит для человека, решившего разогнать свою тоску.

У любого индивида, имеющего хотя бы поверхностное знакомство со всемирной компьютерной сетью, имеются представления о том, по каким причинам Интернет считают болотом, безудержно затягивающим в свою трясику. В нем можно найти все и даже больше, Интернет способен заменить реальную жизнь. Конечно, эта замена является лишь суррогатом действительности, однако для избавления от депрессии и пессимизма она подойдет лучшим образом. Нет сомнений в том, что Интернет способен отвлечь от тех проблем, которые мешают наслаждаться жизнью, он представляет собой искусственно созданную радость, которую нужно применять в особых случаях в строго определенных

количествах. Передозировка недопустима, потому что всем известна высокая степень привыкаемости к Интернету.

Компьютерные игры

Играть в компьютерные игры в равной степени любят как дети, так и взрослые. Последние, кстати, видят в них своеобразный способ избавления от снedaющего их пессимизма. Тот парадоксальный факт, что компьютерные игры заполняют сознание и при этом оставляют незанятыми мысли, не вызывает сомнений, и как раз это и сообщает то полезное действие, которое используется для стабилизации психического состояния.

Что касается индивидуальных пристрастий относительно компьютерных игр, то по этому поводу можно сказать следующее. Неважно, какие именно игры вам понравились, гораздо значительнее здесь другое, а именно, чтобы они были способны помочь снять напряжение. Поэтому если какая-то определенная игра понравилась вам, то ее непременно нужно внести в личный арсенал средств по борьбе с плохим настроением.

Многие солидные люди стесняются признать свое пристрастие к компьютерным играм, так как полагают, что это испортит их имидж. Другие же в обеденные перерывы с упоением развлекаются тем, что переживают компьютерные сражения и принимают в них самое непосредственное участие. Как бы там ни было, нужно иметь в виду, что передозировка этого «лекарства» крайне нежелательна, но в то же время не стоит снимать его со счетов вовсе. Вы должны определить границы и время, уместные для того, чтобы поиграть в компьютерные игры и получить заряд бодрости и новых сил.

Заключение

Прочитав этот своеобразный учебник по становлению оптимистом, мы надеемся, что вы многое вынесете для себя, научитесь любую ситуацию рассматривать прежде всего с позитивных позиций, овладеете приемами поднятия настроения, постараетесь открыться миру и окружающим людям и станете воспринимать их более дружелюбно. Нередко, сам того не подозревая, человек просто не пускает в свою жизнь радость и благополучие, постоянно думая о плохом. Вспомните, что еще древние римляне знали, что мысль материальна: все то, о чем мы думаем, неминуемо материализуется в мире реальных вещей.

Иногда бывает трудно простить или просто не осудить другого человека, но подобное поведение тут же скажется в первую очередь на нашей жизни. И мы попадаем в ситуацию, сходную с той, в которой осуждали или презирали участвующих в ней людей. Жизнь постоянно преподносит нам уроки добра и милосердия, и именно оптимизм и доброе расположение ко всему окружающему делают болезненными либо вообще исключают из нашего бытия. Все дело в том, что человек, настроенный оптимистично, начинает немного по-другому смотреть на, казалось бы, обычные вещи. Он более терпимо относится к людям, в каждом происшествии видит что-то хорошее. А следовательно, меняется и его жизнь, меняется и он сам. Мы желаем вам освободиться от старых предрассудков и

ограничений и стать руководителем своей жизни, своей судьбы. Мы будем рады, если эта книга помогла вам на этом трудном, однако необходимом для каждого человека пути.

Автор: Кристина Лемайте

Издательство: Центрполиграф

ISBN: 5-9524-0220-8

Год: 2003

Страниц: 384