

Кристина ЛЕМАЙТЕ

**ОПТИМИЗМ:
НОВАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
НАСТРОЕНИЯ**

УДК 159.9
ББК 56.14
Λ44

Кристина Лемайте

Λ44 Оптимизм: новая программа для улучшения настроения /
Кристина Лемайте — М. : Т8 Издательские технологии /
RUGRAM, 2020. — 384 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75606-3

В современной жизни есть много факторов, в той или иной степени влияющих на настроение человека. Что-то радует, другое, наоборот, огорчает. Степень огорчения тем больше, чем сильнее каждый из нас реагирует на внешние раздражители. И в зависимости от тяжести огорчения следует либо справляться с ситуацией самостоятельно, либо прибегать к чьей-либо помощи. Великолепным помощником может стать книга, содержащая ряд советов, способствующих улучшению настроения. Роль такого вспомогательного пособия выполняет книга «Оптимизм: новая программа для улучшения настроения», которая способна помочь как оптимистам, так и закоренелым пессимистам и немного скрасить серые будни. Издание будет интересно широкому кругу читателей, а также станет великолепным подарком для друзей и близких.

BIC VS
BISAC HEA018000

ISBN 978-5-521-75606-3

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

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 достаточной 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, 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.

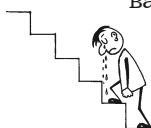


Всего несколько шагов — и ваше мировосприятие изменится. Вы вдруг заметите, что наш мир не так уж плох, и если в него привносить добро, светлые мысли, шутки и юмор, то и он обязательно повернется к человеку своей светлой стороной. Конечно же процесс перерождения закоренелого пессимиста в беззаботного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

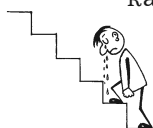
С тех самых пор, как человек начал задумываться над своим настроением и психическим состоянием, он не перестает задаваться вопросом: почему



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, пытались 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 настрой 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 самоощущение 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 скла-



дываются 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 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.

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 за-