Новосибирский Государственный Технический Университет

Факультет Гуманитарного Образования

Кафедра ПиП

**Реферат**

**Позитивное восприятие мира как свобода выбора**

Выполнила: Шелест А.В. П-72

Проверила: Кадетова Е.Б.

Новосибирск, 2009

**Оглавление**

Введение

Позитивное восприятие мира в религии

Отличие позитивного мышления от аффирмаций и настроя

Избавление от стрессоров

Аутогенная тренировка как способ снятия психоэмоционального напряжения

Заключение

**Введение**

*"Позитивное мировосприятие и четкое*

*определение цели –*

*начало всех человеческих достижений!"*

*Наполеон Хилл*

Выбор- это не иллюзия. И, слава Богу, что он подарил нам такую великую возможность - Выбор. Свободу выбора - от идеалов до построения собственной жизни.

С одной стороны, это вроде легко - воспринимать жизнь с точки зрения оптимиста, все воспринимать позитивно, а с другой стороны - при нашей жизни, когда столько проблем и всяческих неприятностей - сделать это довольно сложно. Начнем с того, что все события в мире сами по себе нейтральны и не окрашены ни какими эмоциями. Это каждый человек придает им отрицательный или положительный (или оставляет нейтральный) оттенок.

Например, поскользнулся человек и упал, если это в кинокомедии, то смешно - позитивное восприятие, если это вы упали - то больно, отрицательное восприятие, а возможно вы на улице прошли мимо и особенно не обратили внимание на этот случай - нейтральное восприятие. То есть мы сами, наш мозг, дает оценку событиям. Причем чаще он, мозг, как бы без нашего участия это делает - выплескиваются эмоции. А если попробовать контролировать свои чувства - это не легко, и не всегда, особенно по началу, удается. Но если стараться, то результаты точно будут. Причем самое трудное - не только внешне не высказывать отрицательные эмоции, а действительно верить, что все отлично (ну или нейтрально).

Как же при этом нам воспринимать неудачи и неприятности, которые встречаются на каждом шагу. К неудачам необходимо относится как к уроку, на пути к достижению цели. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Наполеон Хилл: " Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки - это не Вы".

В конце ХХ века у американских психологов существовала гипотеза о том, что качество жизни человека, а это и уровень доходов, и карьерные достижения, и создание крепкой семьи - определяется, в первую очередь, уровнем развития интеллекта. Но результаты исследований эту гипотезу не подтвердили. Оказалось, что в целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнерадостность. И именно эти качества определяют состояние здоровья человека, ведь большинство наших болезней носит именно психосоматический характер, т.е. состояние здоровья наших органов и систем напрямую зависит от нашей нервной системы, от нашего отношения к болезням вообще и своему организму в частности.

Современная наука говорит нам как факт, что наш мир - не что иное, как проектирование или зеркальное отображение Вашего внутреннего мира. Есть принцип во вселенной, которая заявляет, что для того, чтобы что-то новое жило, кое-что сначала должно умереть. Смерть и жизнь - два противоположных полюса.

Элен Keller сказала, что каждый раз, когда дверь закрывается, новая дверь, открывается, но, к сожалению у нас есть только ограниченное количество внимания. Так, если мы даем свою полную энергию и внимание к закрытой двери, мы пропускаем все открытые двери вокруг нас. Это внимание важно в создании жизни. У большинства из нас дефицит внимания когда дело доходит до вещей, которых мы желаем и заслуживаем, и излишек внимания когда дело доходит до вещей, которые мы не хотим.

Получается, это - вопрос дисциплинирования того мускула внимания и использования этого и использования этого в наших интересах

**Позитивное восприятие мира в религии**

О позитивном мышлении писали наши современники, и те, кто жил намного раньше нас. Такие способы жизни, как христианство, буддизм и суфизм, учат человека ориентироваться в жизни на что-то хорошее, на что-то позитивное.

Умение позитивно мыслить и говорить - это большой труд. Правда, интересный и увлекательный, но труд.

В июне этого года в Москву прибыл глава одной из основных тибетских буддийских школ – школы Карма Кагью – Кармапа 17 – й Тринле Тхайе Дордже. Он призвал тысячи россиян, пришедших на встречу с ним в Москве, внимательно следить за тем, чтобы мысли, слова и действия всегда были позитивными, и отметил, что в этом - ключ к счастью.

"Буддизм - это руководство, метод, чтобы всегда сохранять очень позитивный подход", - сказал Тринле Тхайе Дордже.

По его словам, суть метода - в том, чтобы придерживаться позитивного взгляда на само существование, "постоянно поддерживать сознание и внимательно следить за тем, что мы думаем, говорим и делаем".

"Обычно, если человек не позитивно смотрит на свою жизнь, возникают различные путаницы", - добавил Кармапа.

Именно из-за невнимательности человеком завладевают эмоции, которые отнюдь не являются его "подлинной природой". Дхарма (учение Будды) дает возможность увидеть это.

"Дхарма помогает изменить отношение к жизни с пессимистического на позитивное, дает надежду на радость в любой ситуации", - отметил глава Карма Кагью.

Для выработки и сохранения позитивного отношения к жизни Тринле Тхайе Дордже посоветовал использовать следующий подход: "Каждая ситуация - это наилучшая ситуация. Каждый человек, каждое обстоятельство - могут быть учителями". Кармапа сравнил это с понятием "крещения огнем" (боевого крещения).

Отвечая на вопрос об осознанности и внимательности, учитель назвал последнюю "ключом к здоровой и счастливой жизни".

При отсутствии внимательности человек, согласно буддийскому учению, начинает совершать ошибки. Пусть эти ошибки мелкие, но они накапливаются и могут сформировать соответствующую привычку. Тогда спустя какое-то время это накопление "берет над нами верх", и когда-то ошибка становится очень большой.

По его словам, если человек понимает, что совершил ошибку, не стоит впадать в депрессию, а надо "учиться на ошибках и радоваться тому правильному, что делаешь".

"Главное - применять этот метод каждый день. И в конце концов это становится очень хорошей привычкой", - добавил Кармапа.

"В этой восхитительной, но короткой жизни надо постараться успокоиться, жить в гармонии. И лучший способ достичь этого - проявлять безграничное сочувствие и любящую доброту", - убежден Кармапа.

Говоря о том, как сочетать имеющее место в мире страдание и позитивное восприятие, Кармапа подчеркнул, что в буддизме "речь не идет о кромешном страдании", и "не для всех жизнь полна страдания и боли". "Если человек чрезвычайно ленив и отвлечен и не понимает природу жизни, тогда поучения, говорящие о страдании как природе сансары (цепи перерождений), становятся полезными. Но это не означает, что этот метод нужно применять ко всем", - добавил Тринле Тхайе Дордже.

По его словам, человек может "воспринимать так много всего физически и ментально" в результате пожеланий. "Желание - это нечто очень мощное. Поэтому в дхарме, данной Буддой, подчеркивается важность желаний. Если мы неуклонно делаем позитивные пожелания для себя и других, наше переживание ума и материи меняется к лучшему, и для себя, и для других", - пояснил Кармапа.

Он убежден, что если раз за разом человек желает "стать добрым, щедрым, мудрым", то "в конце концов, эти пожелания обретают форму, привычки меняются".

**В чем отличие позитивного мышления от аффирмаций и настроя?**

Как правило, позитивное убеждение (аффирмация) и позитивный настрой связаны с тем, чтобы убеждать самого себя, эффективно распоряжаться своим временем и быстрей достигать намеченных целей. Этими приемами широко пользуются в бизнесе и повседневной жизни, их легче осваивать и пользоваться, потому что позитивный настрой, аффирмации связаны с процессами и действиями.

К позитивному мышлению больше подходит такое определение как способ жизни, это уже наша жизненная позиция

Согласно последним исследованиям английских ученых, существуют модификации гена, который отвечает за транспортацию гормона серотонина и влияет на приверженность человека к восприятию позитивных или негативных аспектов окружающего мира.

Те, у кого этот ген более «длинный», обычно оптимисты, люди с «коротким»геном склонны к пессимизму.

Недавно ученые открыли, что гены - это энергоинформационные образования, которые могут менять свою структуру в связи с изменениями энергоинформационного потока своего владельца. И если задача гена - переносить наработки предыдущих поколений потомству, то вполне логично, что гены могут менять свою форму и структуру. Из этого можно сделать, исключительно приятный вывод – меняя привычки, образ мыслей, человек не только улучшает свою жизнь, но и передает эти наработки через гены своим детям.

**Избавление от стрессоров**

Как же избавится от стрессоров, которые мешают нам позитивно воспринимать мир?

Для нейтрализации стрессоров важно выйти за рамки проблемы и определить, в каком направлении вам следует двигаться – то есть вместо стратегии «Бегство ОТ…» применить стратегию «Движение К…». Например вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?».

|  |  |
| --- | --- |
| ТИПЫ СТРЕССОРОВ | СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ |
| Стрессоры, которые нам неподвластны | МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ  ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ  ВИЗУАЛИЗАЦИЯ  РЕФРЕЙМИНГ  Прогулки на свежем воздухе  Сон  Вкусная еда  Секс |
| Стрессоры, на которые мы можем непосредственно влиять | ПОИСК ПОДХОДЯЩИХ РЕСУРСОВ  ПОСТАНОВКА АДЕКВАТНЫХ ЦЕЛЕЙ  ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ (общения и др.)  ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ  ТРЕНИНГ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ  Анализ причин и выводы на будущее  Тренировка соответствующих качеств  Советы и помощь близких людей  Настойчивость |
|  |  |
| Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации. | РЕФРЕЙМИНГ  НАВЫКИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ  ИЗМЕНЕНИЕ НЕАДЕКВАТНЫХ УБЕЖДЕНИЙ  НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ  Развитие оптимистических взглядов  Юмор  Равнодушие |

**Аутогенная тренировка как способ снятия психоэмоционального напряжения**

Истоки аутогенной тренировки восходят к практике индийский йогов, которые могли при помощи самовнушения влиять на многие психические и физиологические процессы своего организма. В настоящее время признано, что аутогенная тренировка (АТ) является достаточно эффективным приемом коррекции психоэмоционального напряжения ( Лобзин В.С., Решетников М.М., 1986; Свядощ А.М., 1997; Щербатых Ю.В. 1998). В основе АТ лежит самовнушение, которое способно оказывать огромное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе - на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции. Механизмы происходящих при этом явлений пока остаются неясными, а созданная еще в начале века «периферическая теория эмоций» Джеймса - Ланге до сих пор сохраняет свое значение для понимания процессов, связывающих наши мысли и наше тело. Согласно этой гипотезе, каждому физиологическому состоянию организма соответствует определенное состояние сознания, причем влияние этих состояний зеркально взаимообразно. Из парадоксального на первый взгляд утверждения У.Джеймса «мы плачем не потому, что нам плохо, а нам плохо, потому, что мы плачем» вытекает достаточно подтвержденный на практике эмпирический вывод. Если у человека плохое настроение, печаль и горе, то ему очень трудно усилием воли заставить себя испытывать радость или хотя бы умиротворение. Но если он изобразит на лице улыбку и удержит это выражение в течение пары минут, то его эмоции автоматически изменятся и сдвинутся в позитивную сторону.

Многочисленные исследования установили, что если усилием воли, во-первых, изменить характер возбуждения скелетной мускулатуры, сделав его соответствующим другой эмоции, а, во-вторых, изменить свои мысли, сделав допущение, что нужная эмоция уже имеется в организме, то вероятность возникновения искомой эмоции резко возрастет. Примером первого из вышеназванных подходов по воздействию на собственное тело может служить метод Джекобсон, а образцом второго способа - метод Е. Куэ.

В основе метода, предложенного Джекобсоном, лежит представление о том, что между мозгом и скелетными мышцами существует тесная взаимосвязь, при которой психическое напряжение тут же отражается в виде повышенного тонуса мускулатуры, а напряжение мышц усиливает эмоциональное напряжение. По мнению Джекобсона образующийся при этом порочный круг можно разорвать только с «периферического конца», то есть путем специальных упражнений, направленных на полное расслабление скелетной мускулатуры. Исходя из этого, автором была разработана техника произвольного расслабления мышц при аффективных состояниях (страх, тревога, смущение и т. д.), что способствовало снятию эмоциональной напряженности, а так же использовалось для предупреждения возникновения -8-

этих состояний. А. Свядощ рекомендует использовать данный метод в качестве симптоматического средства при тревожных состояниях, неврозе тревожного ожидания, неврозе страха и различных фобиях.

В отличие от метода мышечной релаксации, в котором имеет место косвенное влияние мышц на сознание человека, предложенный более ста лет назад метод Куэ предполагает прямое воздействие на настроение и эмоции человека путем сознательного формирования соответствующих мысленных образов. Для этого человек должен представить, что зачатки нужной эмоции (спокойствия, радости и т. д.) уже есть в организме и внушать себе, что сила этих чувств постепенно нарастает. В принципе, достаточно несколько десятков раз повторить фразу «Я чувствую себя хорошо», сопровождая эти слова яркими и детальными представлениями, как бывает вам хорошо, чтобы ваше состояние на самом деле улучшилось. Куэ рекомендовал делать подобные упражнения дважды в день – утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед засыпаением).

В 30-х годах нашего века J. Schultz, проинтегрировав опыт как западной, так и восточной психотерапии (в частности, систему йогов), создал свое направление самовнушения, назвав его аутогенной тренировкой. Упражнения АТ по Шульцу разделяются на две ступени - начальную и высшую. В начальную ступень входят 6 упражнений, благодаря которым можно научиться произвольно влиять на ряд процессов организма, в норме не подчиняющихся сознательному контролю. Итогом этого этапа АТ является умение вызывать ощущение тяжести и тепла в конечностях, регулировать ритм сердечной деятельности и дыхания, вызывать ощущение тепла в области солнечного сплетения и прохлады в области лба. На высшей ступени АТ больные учатся вызывать у себя «особые душевные состояния» Пациенты, осваивающие классический вариант АТ, на данном этапе последовательно учатся способности ярко представлять перед внутренним взором какой-нибудь цвет, затем заданный объект, и, наконец, представлять себе образы абстрактных понятий («красоты», «счастья», «справедливости» и т. п.). В заключение, занимающиеся АТ, находясь в состоянии глубокого погружения, задают себе вопросы типа «В чем смысл работы?», получая ответ на них в виде зрительных образов. В дальнейшем метод аутогенной тренировки широко применялся различными психотерапевтами и был значительно модифицирован в соответствии с прикладными задачами.

**Заключение**

Необходимо постоянно развивать позитивное мышление. Позитивное восприятие действительности означает, что мы должны направить свои усилия на решение стоящих перед нами проблем, а не сетовать по поводу их существования. Победитель "вгрызается" в проблему, тогда как неудачник всячески старается ее обойти, но постоянно на нее наталкивается. Есть только два типа проблем: проблемы, которые мы в состоянии решить, и проблемы, с которыми мы ничего поделать не можем. Позитивное мышление предполагает отказ от бесплодных сетований по поводу надуманных и еще не существующих трудностей. Тем более непродуктивно завидовать другим - лучше радоваться их продвижению и просить у них советов, как нам добиться успеха в своей деятельности.