



Кристина Лемайте

**Оптимизм: новая программа  
для улучшения настроения**

«Научная книга»

## **Лемайте К.**

Оптимизм: новая программа для улучшения настроения /  
К. Лемайте — «Научная книга»,

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

## Содержание

Введение	5
Раздел I. Кто не может – научим, кто не хочет – заставим	6
Шаг 1. Немного теории для начинающих оптимистов	7
Современная теория оптимизма и хорошего настроения, или Пара слов о позитивном мышлении	7
Литература	10
Мультфильмы	13
Художественные фильмы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

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

## **Шаг 1. Немного теории для начинающих оптимистов**

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

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

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

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

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

#### **Великие пессимисты**

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

На первый взгляд может показаться, что выбора между двумя этими альтернативами не существует, так как человек, попадая в те или иные жизненные обстоятельства, оказывается перед фактом своего положения в роли жертвы, игрушки судьбы, часто не имеющей возмож-

ности 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 настроения, 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 пожалть плечами и сказать, что современный человек вполне заслуживает названия «человек теряющий». В подобной ситуации если и есть возможность для формирования мировоззрения, то точно не оптимистического.

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

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

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

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

1. В характере каждого человека есть пессимизм и склонность к негативному мышлению, которые требуется 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. Апеллируя ко всем составляющим в целом, воздействуя на них, подобно систематическому курсу психокоррекции, вы сможете избавиться от ненужного пессимизма и начать наконец мыслить и воспринимать мир с оптимизмом.

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

## Литература

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

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

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

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

близким, что для поддержания отличного настроения вам просто необходимо немного отдохнуть.

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

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

### **Великие пессимисты**

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

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

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

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

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

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

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

## **Мультфильмы**

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

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

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

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

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

Ученые выявили, что смех не только способен предотвратить межличностные конфликты, но и благотворно влияет на нервную систему человека, на его самочувствие. Иногда люди излечиваются от своих недугов только потому, что начинают более радостно воспринимать этот мир, перестают вести счет только неприятностям и трудностям, с которыми им пришлось столкнуться, усматривают в нем хорошие радостные моменты.

Не следует думать, что детские мультфильмы примитивны и их юмор рассчитан только на детей. Зачастую режиссеры-мультипликаторы при создании того или иного мультфильма закладывают в свои произведения глубокий смысл. Почему практически в любом возрасте многим людям интересны сказки? Наверное, все дело в том, что в этих коротких произведениях нередко в иносказательной форме затрагиваются глобальные общечеловеческие про-

блемы. 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 проблемами 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, замечен 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 селянина, 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 передраги 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 ребятки, с каким воодушевлением они сопереживают героям, как радуются, когда те успешно преодолевают все трудности и в итоге оказываются победителями. Возможно, именно просмотр мультфильмов прибавит вам оптимизма, вернув в то счастливое время, когда все было легко и просто.

## **Художественные фильмы**

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



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

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

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

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

### **Великие пессимисты**

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

Зачастую из-за того, что спор не завершился благополучно или та или иная потребность так и осталась неудовлетворенной, стрессовая ситуация долгое время сохраняет для человека свою значимость. В это время в кору головного мозга вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь снова выделяются гормоны стресса. Значит, для того чтобы вновь обрести свой оптимизм и хорошее настроение, вам в первую очередь необходимо снизить актуальность того или иного неудовлетворенного желания или все же найти путь для его реализации.

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

Когда ситуация складывается таким образом, что причину плохого настроения просто невозможно устранить, можно использовать и следующий прием. Вспомните среди своих зна-

комых 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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