

Віра у себе з точки зору сучасної психології

*Людина лише там чогось
домагається, де вона сама вірить у свої
сили.*

Л.Фейербах

Різні люди оцінюють себе по-різному. Одні - позитивно, другі - негативно. Чим позитивніше уявлення людини про себе, тим краще в неї життя й упевненіше вона почувається. І навпаки. Перша категорія людей - це, як правило, щасливі везунчики, друга - невдахи. Як це не прикро, але більшість із нас належить до невдах, які незадоволені собою та життям. Тому для багатьох досить характерною є така поведінка:

- боїмося робити помилки в житті й у зв'язку з цим не живемо, а існуємо;
- вважаємо, що неприємні почуття - це результат дій "зовнішніх сил", а не власного мислення;
- перебільшуємо зовнішні обставини і "применшуємо" свої можливості, здібності;
- досить часто "користуємося" негативними емоціями і... часто хворіємо;
- часто сприймаємо негативну інформацію для припинення наших дій, замість тільки їх корекції;
- часто "робимо з муhi слона" і жахаємося його;
- не слідкуємо за своїми думками, забуваємо, що всі вони впливають на наше здоров'я, настрій, зрештою створюють нас;
- не слідкуємо за своїми словами, а вони посилюють вплив думок. І якщо останні несуть "негативну енергію", то руйнують нас і оточуючих людей;
- часто скаржимося на свої негаразди і "програмуємо" себе й оточуючих на хвороби, поганий настрій, поразки;
- часто дозволяємо собі вступати в негативні розмови;
- рідко займаємося самохвалством, говорячи собі: "Який я молодець!";
- рідко усміхаємося, забуваючи про позитивний вплив усмішки для себе і оточуючих;
- плануючи справу, часто зосереджуємося на поразці, забуваючи, що жодна важлива справа не виконувалася людьми без віри в успіх;
- багато часу приділяємо думкам про минуле та майбутнє, а не живемо "сьогоднішнім днем";
- часто дозволяємо собі турбуватися про дрібниці, якими слід нехтувати;
- жахи нашої уяви з'їдають нас, але ж 90 відсотків їх є хибними;
- часто протестуємо проти неминучого і... доводимо себе до нервового зриву замість того, щоб примиритися з тим, що вже сталося;
- страждаємо часто не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як оцінюємо те, що відбувається;
- часто прагнемо звести рахунки з ворогами, забуваючи, що цим завдаємо більше шкоди собі, ніж їм;
- зосереджуємося на негативному боці життя, забуваючи, що "вміння бачити позитивний бік нашого життя коштує понад 1000 франків на рік";
- зосереджуємося на негативному замість того, щоб спробувати перетворити "мінуси" на "плюси";
- часто забуваємо, що майже всі хвороби - від нервів, негативних емоцій, які виникають унаслідок наших думок;

- часто звинувачуємо близьких, навколоїшній світ у своїх поразках, забиваючи, що майже на 100 відсотків вони - результат наших власних думок, які звичайно можна змінити;
- часто очікуємо якихось виняткових сприятливих випадків замість того, щоб користуватися тими, що є. Ці випадки часто виявляються дуже сприятливими, якщо ми розумно діємо.

Мабуть, прочитавши цю "характеристику" невдахи, пессиміста, людини з негативним мисленням, дехто пізнав себе... і, мабуть, йому захотілося змінити і себе,! своє життя (може, вже не вперше). Тому, звичайно ж, нас цікавить, як можна сформувати позитивне уявлення про себе. Максуелл Мольц рекомендує для цього використовувати позитивне мислення. Суть його полягає в тому, щоб, з одного боку, змінювати позитивний образ власного "Я" під впливом вдалих вчинків, а з другого боку, не дати йому зруйнуватися в разі невдачі. Справжній везунчик навіть після катастрофічного провалу ніколи не скаже собі: "Провал відбувся тому, що я дурень". Швидше він подумає, що невдача - наслідок якихось прорахунків. І що наступного разу він обов'язково їх передбачить. А загалом він виглядає в цій ситуації досить пристойно. Тільки за такого ставлення до себе й до своїх дій психологічний образ "Я" може позитивно впливати на "Я" природне. Успіхи підкріплюють Я-концентрацію людини, невдачі виконують корегувальну функцію. Посилується координація "Я", що фактично означає особисте зростання людини.

Людина з позитивним мисленням досить добре підготовлена до життєвих випробувань, звичайно упевнено дивиться в майбутнє. Вона об'єктивно оцінює себе і свої можливості і якщо помічає в собі відсутність якихось талантів, то не дуже засмучується, а просто переключається на ті сфери діяльності, в яких здібності її можуть розкритися краще. Це оптиміст, який завжди досягає поставленої мети. Він щиро вірить в успіх, і в цьому вся справа настроена на перемогу підсвідомість лише виконує закладену в ній програму. Такі люди, як правило, щасливі: вони легко переживають невдачі, всією душою радіють успіхам і надійно захищені від невротичних захворювань.

Негативне мислення (негативний спосіб думок) призводить до прямо противіречних результатів: породжує тривогу й невдоволення, фрустрації та озлобленість, створюючи тим самим підґрунтя для різних хвороб. Негативіст боїться труднощів і не має мети, знає, що його в усьому переслідує невдача, і тому справді на неї приречений. Важко тягне він за собою протягом життя все зростаючий комплекс неповноцінності. Налаштована на поразку підсвідомість природно штовхає його від однієї поразки до другої. Негативіст в усьому вбачає загрозу і завжди очікує гіршого, і, як наслідок, це дає знати про себе значно частіше. Він постійно навіює собі, що зараз неодмінно станеться щось жахливе (літак, мабуть, розіб'ється!) або поринає в думки про щось вірогідне, значно перебільшуючи його негативні наслідки (я, напевно, втрачу роботу і тоді моє життя надовго залежатиме від соціальної допомоги).

За свою суттю позитивне мислення - це віра в успіх. Зрозуміло, від вас не вимагається бути життєрадісним постійно, до того ж це неможливо. Потрібно просто зробити так, щоб упевненість у собі стала звичкою. Позитивізм - це не чародійна паличка, яка позбавляє нас від усіх проблем; від вас же вимагається терпіння, настирливість і володіння методами самотерапії. Не чекайте швидких успіхів, інакше будь-яка тимчасова невдача призведе до стресу і загальмує весь оздоровчий процес. Але вірте в кінцевий успіх: позитивне мислення - прямий шлях у нове, щасливе і здорове життя. Воно і при важкій хворобі діє іноді краще будь-яких ліків. Лікарі знають, як важко видужує пессиміст і як близьку виходить із найбездійніших ситуацій оптиміст.

Ще в давнину лікарі помічали, що хвороба частіше виникає у людей злих,

заздрісних, запальних, а також похмурих, меланхолійних. Хворі думки, негативні емоції та переживання, затьмарене невіглаством хворе життя на Давньому Сході вважали основною причиною хвороби та передчасної смерті.

Великий римлянин, класик античної медицини К. Гален ще в другому столітті нашої ери стверджував, що в боротьбі за здоров'я на першому місці - вміння володіти своїми пристрастями.

Епіктет, великий філософ-стоїк, попереджав, що слід більше уваги приділяти усуненню дурних думок з голови, ніж усуненню "пухлин, які з'являються на нашему тілі".

Епіктет казав про це ще дев'ятнадцять століть тому, а сучасна медицина на всі 100 відсотків підтримує цю думку. Канадський лікар Г. Сельє наголошує: "Похмури думки та емоції ослабляють нас, роблять хворими, а позитивні

- роблять нас сильними та здоровими". Німецький філософ В. Гумболт говорив: "З часом хвороба розглядатиметься як перекручене мислення і хворіти буде соромно".

Але ж багато людей вважають позитивне мислення нереалістичним, бо таким чином позитивіст нібито просто хоче уникнути проблем, трагедій і безнадійності. Проте справа зовсім не в тому. Позитивне мислення характеризує ставлення до своїх проблем і проблем людства, а також сприяє їх вирішенню з допомогою конструктивних дій.

Багато людей з великою "легкістю" сприймають образи, негативні думки і обмірковують план помсти, поганьблення. Таке мислення, коли людина повністю віддається емоціям, називають патогенним, тобто мисленням, яке породжує хворобу, патологію характеру (асоціюється з негативним мисленням). Таке мислення перебуває під сильним впливом "тваринних" автоматизмів. Але якщо людина навчиться керувати своїм мисленням, контролювати емоції, потреби і бажання, то вона володітиме саногенним мисленням (таким, що народжує здоров'я), яке асоціюється з позитивним мисленням.

Несхожість між людьми з позитивним і негативним мисленням також можна продемонструвати на прикладі їх ставлення до склянки, наповненої водою до половини. Людина з негативним мисленням говорить, що склянка напівпорожня; людина з позитивним мисленням каже, що склянка напівповна.

Позитивне мислення дає змогу вам зібрати свої сили, подолати слабкість і обмеження. Воно допомагає зрозуміти, що ви народжені для великих справ, бо ПОЗИТИВНА СИЛА всередині вас може втілити в реальність будь-яку мрію. Вона допомагає зосередитися на добром і дозволяє спрямувати основну увагу на згоду з собою, зі світом і людьми.

Сподіваючись на краще, ви генеруєте силу, яка притягає позитивне у ваше життя. Але ж потрібно зрозуміти одну річ. Позитивне мислення марне, якщо воно не призводить до позитивних дій. Думка, або психічна енергія, повинна бути перетворена в дію, або в кінетичну енергію. Кінетична енергія дії змінює позитивізм у підсвідомості.

При правильному застосуванні цей автоматичний механізм досягнення мети виявляє помилки, змінює курс і веде нас точно до наміченої цілі.

Таким чином, позитивне мислення характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки (і не дозволяє укорінюватися негативним думкам), емоції (запобігає конкретними діями виникненню негативних емоцій). При цьому вірить у себе, в кінцевий успіх, залишається за будь-яких обставин оптимістом. Воно характерне, як правило, для позитивної Я-концепції особистості і певною мірою є звичкою.

Правда, в очах багатьох людей з'являється прямо-таки розчарування, коли здоровий глузд, який дається природою кожному, рекомендують використати, щоб позбавитись негативного мислення. Це їм здається надто простим і "ненауковим". Але ж подібні рекомендації дають помітні результати. А крім того, базуються на цілком науковому

фундаменті.

Існують досить поширені погляди, що логічні міркування, наші свідомі думки не мають влади над підсвідомими процесами і механізмами, і для того, щоб змінити негативні переконання, почуття, емоції, звички, потрібно неодмінно "копати глибше", втручаючись у сферу підсвідомого.

Але ваш автоматичний механізм, підсвідомість, вільний від будь-яких емоцій. Підсвідомість функціонує, як комп'ютер, який не має своєї "волі" і завжди реагує згідно з вашими переконаннями, уявленнями. Вона створює необхідний настрій, прагнучи досягти мети, яку ви свідомо визначили. Працює ваш автоматичний механізм тільки з допомогою тієї інформації, яку ви закладаєте в нього у вигляді ідей, переконань, інтерпретацій і поглядів. "Контрольна кнопка" вашої підсвідомості - свідома думка. Саме завдяки свідомим роздумам, нехай не завжди логічним, а іноді й далеким від реальності, і у вас формуються моделі реагування, і тільки через роздум можна змінити ці небажані навички автоматичних відповідних дій, тобто через свідомо контролюване мислення. Великі здобутки отримані останнім часом саме завдяки цьому в лікуванні неврозів. Справа в тому, що проблеми кожного хворого мають загальний знаменник, який полягає в тому, що хворий забув як, а мабуть, ніколи й не вмів контролювати своє теперішнє мислення таким чином, щоб воно давало радість.

Негативне мислення породжує негативні життєві обставини, які, в свою чергу, пригнічують мислення. Результат — безрадісне життя аж до депресії. На емоційному рівні гіркі почуття теж роблять внесок у подавлення духу і створюють постійний фронт поганої погоди у вашій душі. Це паралізує активність і позбавляє радості життя.

Звичайно ж таке існування вам не подобається. І тому краще звернутися до позитивного мислення, при якому не ігнорується неприємна частина життя, а усвідомлюється, що все існуюче добре, бо покликане лише служити вам і допомагати, особливо неприємні обставини (тільки правильно скористайтеся ними).

Мислити позитивно – перший крок до того, щоб стати позитивним. Слово “позитивний” означає: стверджувальний, вигідний, сприятливий, надійний, активний, цілком впевнений у собі – і це справді позитивне мислення. Усвідомлювати силу думки і використовувати цю силу, щоб упевнено досягати своєї мети, - ось що таке позитивне мислення. Таким чином, воно означає мислити в правильному напрямку та дотримуватися його свідомо, наполегливо, аж до самого успіху.

Як із позиції давньої, так і сучасної медицини хвороба загрожує людям – пессимістам, які не вміють керувати ні своїми думками, ні своїми емоціями, постійно незадоволені своїм становищем і життям. Тому хвороба загрожує передовсім людям, які не володіють здатністю глибоко усвідомити своє становище, вороже ставляться до себе й оточуючих, “заstryяють” на негативних думках і емоціях; хворобливо реагують на оцінку себе іншими людьми; важко адаптуватися до швидких змін життя; нестійким у ставленні до неприємностей, невдахам, украй стривоженим за помилки; схильним в усьому поступатися іншим. Але ж якщо наша уява подумки спроможна робити нас хворими, то з таким же успіхом вона може зробити нас і здоровими. Необхідно розуміти, що кожна наша думка викликає психофізіологічні процеси. Спрямовуючи свої духовні сили на позитивне уявлення про здоров’я, гармонію, радість, ви даруєте своєму тілу здоров’я. Орієнтація думок визначає ступінь здоров’я, ми ж у будь-який час можемо керуватися своїм “біокомп’ютером”, визначаючи спрямованість думок.