

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Жизнь современных людей наполнена стрессогенными ситуациями, волнениями, тревожностью. В таких ситуациях одним из немногих путей разрешения этой проблемы является позитивный образ мышления, как оптимальный метод сохранения внутреннего спокойствия и гармонии.

Позитивное мышление – это оптимистичное отношение к жизни, к самому себе и окружающим, к событиям, которые происходят вокруг, позитивный взгляд на мир.

Мыслить позитивно - не значит искоренить из своей жизни негативные эмоции. Неприятности все равно случаются, и запретить реагировать на них невозможно и даже вредно для психики. Зато вполне реально находить в ситуации плюсы, уроки и возможности.

Суть позитивного мышления - это умение находить в любой момент жизни повод для радости и воспринимать неудачи рационально, анализируя причины и принимая, как ценный опыт.

Позитивное мышление выполняет важные функции в жизнедеятельности человека.

1. Оздоровительная функция - изменение сложившегося стиля мышления способствует переосмыслению привычной жизненной позиции, видению благоприятных аспектов в разных ситуациях, а также принятию жизни такой, какая она есть. Тем самым позитивное мышление укрепляет психическое и физическое здоровье человека, способствуя дальнейшему развитию личности.

2. Адаптационная функция - позитивное мышление предполагает использование таких способов реагирования и поведения, которые позволяют субъекту более гибко адаптироваться и приспосабливаться в современном динамичном мире.

3. Функция формирования активной жизненной позиции личности - позитивное мышление не позволяет личности поддаваться влиянию отрицательных эмоций и неблагоприятных жизненных обстоятельств. Такое мышление помогает человеку стать субъектом, активным создателем собственной жизни, конструирующим «свою» реальность и берущим на себя контроль над происходящими событиями.

Позитивное мышление - более высокая ступень развития мыслительного процесса, основанная на том, что положительные стороны имеет всё окружающее нас. Позитивно мыслящий человек уверен, что неудача является очередным шагом к победе. Позитивное мышление дает человеку возможность получать новые сведения, заниматься саморазвитием, экспериментировать, использовать дополнительные возможности. Поскольку личность акцентирует внимание на позитиве, даже в случае неудачи она находит для себя пользу и осознает то, чему удалось научиться благодаря поражению.

Особенности человека с позитивным типом мышления:

- стремление улучшать свою жизнь;
- принятие перемен;
- поиск преимуществ во всем;
- создание идей, планирование их достижения;
- обсуждение идей;
- большой интерес к получению новой информации, поскольку это дополнительные возможности;
- стремление много работать ради достижения поставленных целей;
- нейтральное и позитивное отношение к окружающим людям;
- наблюдение за успешными людьми, благодаря чему учитывается их опыт и знания;
- поиск ответов на вопрос о том, почему запланированное обязательно реализуется;
- рассмотрение разных точек зрения;
- спокойное отношение к своим достижениям;
- разделение победы с другими;
- радость за успех других;
- взятие ответственности за собственные ошибки;
- щедрость в эмоциональном и материальном плане (с соблюдением чувства меры);
- испытание чувства благодарности.