

УДК 159.9

Крамар І. - ст. гр. БП-41

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ

Науковий керівник: к.психол.н., Періг І.М.

“Людина лише там чогось домагається, де вона сама вірить у свої сили”, - стверджував Л. Фейербах.

Людина з позитивним мисленням добре підготовлена до життєвих випробувань, у неї формується асертивна поведінка, котра дозволяє впевнено дивитися у майбутнє. Вона об'єктивно оцінює себе і свої можливості. Це оптиміст, який завжди досягає поставленої мети. Такі люди, як правило, щасливі: вони легко переживають невдачі, всією душею радіють успіхам своїм і чужим, чим надійно захищені від невротичних захворювань.

Негативне мислення (негативний спосіб думок) призводить до прямо протилежних результатів. Воно є джерелом тривоги й невдоволення, фрустрації та озлобленості, що створює підґрунтя для різних хвороб. Негативіст боїться труднощів і не має мети, впевнений, що його в усьому переслідують невдачі, і тому справді на неї приречений. За своєю суттю позитивне мислення – це віра в успіх. Воно і при важкій хворобі діє іноді краще будь-яких ліків. Основа плацебо-ефекту саме в силі слова і навіювання, за допомогою чого людина швидше одужує. 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 нашому тілі". Проте неправильно ототожнювати позитивізм і уникнення проблем або байдуже ставлення до них. Таке мислення, коли людина повністю віддається емоціям, називають патогенним, таким, яке породжує хворобу, патологію характеру. Але, коли людина навчиться керувати своїм мисленням, контролювати емоції, потреби і бажання, то вона володітиме саногенним мисленням, яке асоціюється з позитивним.

Сподіваючись на краще, ми генеруємо силу, яка притягує позитивне у наше життя. Але потрібно зрозуміти одну річ. Позитивне мислення марне, якщо воно не призводить до позитивних дій, а завершується лише словами. Думка повинна бути перетворена в дію, або в кінетичну енергію. Кінетична енергія дії зміцнює позитивізм у підсвідомості, що створює між ними безперервний зв'язок. Позитивне мислення характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки та емоції, запобігаючи виникненню й укоріненню негативних.

Слід зауважити, що кожна наша думка викликає психофізіологічні процеси. Спрямовуючи свої духовні сили на позитивне уявлення про здоров'я, гармонію, радість, ми даруємо своєму тілу здоров'я. Орієнтація думок визначає ступінь здоров'я. Ми ж у будь-який час можемо визначати спрямованість думок.

Мислити позитивно – перший крок до того, щоб стати позитивним і зробити таким своє життя. Слово “позитивний” означає: стверджувальний, вигідний, сприятливий, надійний, активний, цілком впевнений у собі. Усвідомлювати силу думки і використовувати цю силу, щоб упевнено досягати своєї мети – ось, що таке позитивне мислення.