

Мода на позитив. Где же все-таки его искать?

Последнее время стало модно искать **позитив**. Желая перенять полезный опыт, я тоже озадачилась поисками. Но быстро поняла, что точно не знаю, как выглядит искомый объект, и слабо представляю, где его можно обнаружить.

Что же такое позитив?

Происходит слово от лат. *positivus* «положительный». По отношению к восприятию жизни означает состояние радости, положительного настроения, иногда восторга. Взгляд на жизнь с точки зрения позитива предполагает поиск во всем хорошего и приятного, отсутствие акцента на плохое, выделение лучшего. С этой точки зрения, безвыходная ситуация – это ситуация, в которой надо заняться чем-то другим, взять себя в руки и действовать, а не ждать спасателя.

Значит, позитив определяется нашим состоянием и настроением, которые, в свою очередь, есть результат наиболее устойчивых и постоянных чувств, а чувства – длящаяся основа вспыхивающих эмоций.

Получается, всё дело в эмоциях – искать нужно именно их

Эмоции – это форма психологической адаптации, благодаря которой древние люди стали нашими предками и мы сегодня радуем своим присутствием этот мир. Великая роль эмоций – в мотивации человека к действиям, решающим жизненно важные задачи. Избыток эмоций (и положительных, и отрицательных), равно как и их отсутствие – признак психического заболевания.

Отрицательные эмоции (страх, гнев, отвращение, стыд, испуг, плач, печаль, вина и др.) – мотивируют нас к действию, инициируют специфические виды поведения, спасая при наличии угрозы жизни и здоровью, указывают на наличие проблемы. Они заставляют нас накапливать новую информацию и что-то менять в нашем подходе к решению проблем, помогают нам учиться.

Положительные эмоции (радость, энтузиазм, веселье, интерес, мечтательность, смех, удовольствие и др.) – активизируют наше мышление и деятельность, побуждают к игре, исследованию, наслаждению, создавая нам личные ресурсы: физические, интеллектуальные, социальные – залог успеха в борьбе за выживание. Они возникают в том случае, когда под действием отрицательных эмоций мы выбрали верное направление, дарят нам приятные ощущения, переживаются нами как хорошие. Это делает их полезными и ценными.

Таким образом, позитив предполагает своевременную смену адекватных контролируемых эмоций, создающую нам комфорт, уют, стабильность и защищённость.

Где искать эмоции?

История – благодаря оставленному нам наследию, сегодня мы пользуемся достижениями научно-технического прогресса, плодами духовного и культурного развития, часто недооцениваем великий вклад предков в наше благополучие. Очень полезно с верхней точки спирали эволюции заново пережить былые горечь и гнев, негодование, скорбь и грусть, почувствовать вдохновение, радость, восхищение, восторг, проявить интерес и энтузиазм. Человек, утративший или забывший свою историю, опускается в своем развитии на много веков назад.

Искусство – неразрывно связано с историей, его великое предназначение – запечатлеть образы и события, но в отличие от сухих текстов, схем и карт, оно призвано отразить чувства и эмоции, передать мироощущение. Накопленные веками произведения классики и шедевров могут дать небывалый заряд эмоций. Стоит присмотреться и к современным художественным формам. Многие из них выполнены в новом стиле, новой технике с использованием новых технологий и показывают взгляд авторов на события современности. Наше восприятие во многом зависит от нашего настроения, поэтому попробуйте заново взглянуть на произведения, отвергнутые ранее. Возможно, в нагромождении слов, хаосе звуков и мелькании красок вы увидите что-то новое, что заставит вспыхнуть эмоции.

Средства массовой информации – существует мнение, что в СМИ преобладает

негативная информация. Нас гипнотизируют, зомбируют, шантажируют, запугивают. Газеты не читать, телевизор не смотреть, а интернет... у-у-у...! Но ведь смотрят и читают, смотрят и ахают, ахают и читают (некоторые охают). Создается впечатление, что чаще встречается и требует восполнения дефицит отрицательных эмоций. Необходимо помнить, что для позитива важна своевременная смена эмоций. Главное – не заикливаться на плохом. Есть много доброй, радостной, увлекательной, веселой информации.

Религия (от лат. *religio* – «святыня», набожность, благочестие) – представление о мире, основанное на вере в существование сверхъестественной силы. Предпосылки для возникновения религии возникли в момент формирования словесного общения и эмоций. Страх перед неизвестным, неопределенным, непознанным толкает нас найти способ реагирования, чтобы уменьшить отрицательную значимость ситуации. Религиозность – обязательный этап развития личности. Положительным является её присутствие в каждом из нас в той мере, которая необходима для создания психологической устойчивости, выхода из неразрешимых на данном этапе конфликтов и противоречий. Степень этого присутствия определяется уровнем развития личности. Не стоит использовать религию как средство для ухода от действительности, решения проблем и ответственности.

Вера безусловна и основана на эмпирическом знании, внутреннем убеждении, не требующем доказательств. Психофизиологические основы веры закладываются в раннем детстве, в период, когда обучение проходит на основе примера и подражания. В этом возрасте в ней заключена главная защита от неизвестных и опасных ситуаций. Мы с раннего детства кому-нибудь верим без оговорок, условий и возражений. Вначале этими могущественными лицами становятся родители, затем их может заменить другой лидер, действительный или мнимый. Есть много примеров, когда глубокая вера в Бога, этот мир, свою внутреннюю силу творила чудеса, давала возможность получить желаемое. Истинно верующий человек каждое событие, хорошее или плохое, воспринимает как бесценный опыт, способствующий личностному и духовному росту. Осознав его и осмыслив, он идет дальше по жизни, вместо того, чтобы ныть и скулить.

Свод моральных норм и типов поведения созданы с учетом традиций, морали и этики и составляют основу взаимопонимания. Они возникли в процессе формирования социума. Будь то Заповеди Христа, Моральный кодекс строителя коммунизма, Конституция или Правила дорожного движения, их существование обусловлено необходимостью регулировать взаимоотношения между людьми. В них заключено множество положительных моментов, даже такой, как факт нашего существования. Осознать это хорошо помогает сочинение на тему «Что бы было на Земле, если...». Главное при написании – быть правдивым. Отрицательные эмоции требуют действий.

Если вас гнетет несправедливость, важно правильно понять и осознать причины, которые спрятаны у вас внутри. Можно придумать наиболее приемлемую для вас форму протеста и озадачиться поисками сторонников. Это лучше, чем копить в себе негатив. Ведь с точки зрения позитива безвыходных ситуаций не бывает.

«100 грамм» – выпив «100 грамм», человек ощущает подъем настроения, комфорт, уверенность в себе, легко входит в контакт, легко снимается стресс и излишнее эмоциональное напряжение. В чём зло этого божественного напитка? Алкоголь блокирует отрицательные эмоции – сигнализатор опасности и неблагополучия, мощный рычаг для решения проблем. Когда его действие заканчивается, проблемы возвращаются с ещё большей силой и в ещё большем количестве. Таким образом, возникает стойкая ассоциация положительных эмоций и алкоголя, приводящая к алкоголизму.

Многие источники могут дать нам заряд эмоций, как положительных, так и отрицательных. Главное, научиться использовать их себе во благо, как стимул для принятия решений и поиска выхода из создавшихся ситуаций, личностного и духовного роста, создания уюта, комфорта, стабильности и защищенности. Где бы вы ни искали эмоции для своего позитива, важно присутствовать здесь и сейчас, не уходить от реальности, не перекладывать ответственность и решение проблем на чужие плечи.

Искать позитив надо в первую очередь в нас самих: в нашем восприятии и отношении к жизни, обществу, окружающему миру.

Автор - **Эсфирь Хорольская**

[Источник](#)