



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный технический университет
имени Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет)»
(МГТУ им. Н.Э. Баумана)

Физкультурно-оздоровительный факультет
Кафедра «Здоровьесберегающие технологии и
адаптивная физическая культура»

РЕФЕРАТ

«Оптимизм в повседневной жизни и в критических ситуациях»

Выполнил студент: Гасанзаде Мухаммедали Алиназим оглы

фамилия, имя, отчество

Группа: ИУ7-66Б

Проверил профессор кафедры АФК, д.п.н. Худышева М.К.

подпись, дата

Оценка _____ Дата _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|-----------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. ОПТИМИЗМ | 4 |
| 2. ПЕССИМИЗМ, РЕАЛИЗМ | 7 |
| 3. ЖИТЬ НА МАКСИМУМ..... | 10 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 11 |
| ВЫВОД | 11 |
| ЛИТЕРАТУРА..... | 12 |

ВВЕДЕНИЕ

Я хотел бы начать с самой сути оптимизма: Оптимизм (от лат. *optimus* — «наилучший») — взгляд на жизнь с положительной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. Оптимист утверждает, что мир замечателен, что человек может воплотить многие свои мечты и достичь многих целей, что почти из любой ситуации есть выход, всё получится хорошо, все люди, в общем, хорошие.

Итак, возможно, это самый популярный и избитый пример, но он очень прост и полностью отражает структуру мышления оптимиста:

Взгляните на этот стакан, заполненный жидкостью. Что вы можете про не сказать?



Оптимист считает, что стакан наполовину полон.

Пессимист считает, что стакан наполовину пуст.

Клиент считает, что в стакан не долили.

Бизнес-аналитик считает, что половины стакана хватит.

Тестировщик считает, что в стакане дырка

Программист считает, что стакан в 2 раза больше, чем нужно.

Маркетолог считает, что на стакан можно сделать скидку.

Дизайнер считает, что стакан иллюстрирует полуминимализм.

1.ОПТИМИЗМ

В философии оптимизм ассоциируется с Готфридом Лейбницем, который считал, что мы живём в «лучшем из всех возможных миров».

Научные исследования показывают, что оптимизм способствует укреплению здоровья человека, а именно:

- мешает возникновению состояния выученной беспомощности, а, следовательно, поддерживает в постоянной готовности иммунитет;
- способствует ведению здорового образа жизни и своевременному обращению к врачу;
- оптимистам легче устанавливать и поддерживать дружеские отношения, а наличие социальной поддержки — одно из условий сохранения хорошего здоровья [1].

Во все времена оптимизм символизировал не только веру, но и убеждение в возможности лучшего будущего, в возможности торжества добра над злом, победы справедливости над несправедливостью. В древности оптимистическое мировоззрение так или иначе выражали Аристотель, Эпикур. Оптимистом признавался тот, кто считал окружающий мир безупречным, поскольку он создан совершенным Богом, а живущие в таком мире люди также единственны и неповторимы. Вера в то, что мир, созданный Богом, прекрасен, поддерживалась многими мыслителями на протяжении всей истории. Примером может служить Платон, философы Александрийской школы, в том числе Плотин, а также св. Ансельм, св. Фома и др. Однако, чтобы прийти к оптимизму, самим философам нужно было преодолеть ряд свойств собственной личности, не позволявших позитивно воспринимать мир, чувствовать себя уверенно.

Быть оптимистом для философов нередко означало найти смысл жизни, понимать жизнь как собственное развитие, подчиненное циклам, которые ведут к цели. Оптимист знает, что жизнь не случайна и в конце пути «хорошее» обязательно восторжествует над «плохим». Более того, быть оптимистом — значит верить не только в «хорошее», но и в «лучшее».

Оптимиста не удовлетворяет достигнутое, он желает чего-то более совершенного.

Ниже приведу пример, и варианты реакций современного человека (21го века, благо их достаточно). Рассмотрим поведение человека на примере ситуации, и попробуем понять, что же такое оптимизм:

Итак, нашего «подопытного» уволили с работы, не будем вдаваться в подробности, рассмотрим «оба¹»случая– Да, но давайте подробнее изучим данную ситуацию:

- *Стоит для начала проанализировать свои ошибки и это не просто из логики оптимизма, выработайте в себе привычку анализа своих действий, как ошибочных, так и верных. Она здорово выручит вас в повторных ситуациях, и вы сможете контролировать ход событий.*
- - У меня ничего не получается, так и знал, я неудачник и всё, зачем я только сюда переезжал, на что я только надеялся? :(– *Это и есть тип мышления пессимиста, вечное уныние и не возможность наслаждаться жизнью в принципе. Какое бы событие не произошло, он старается приписать к нему все беды человечества и очередной раз уточнить, что всё это выпало на его горькую долю**.
- - Возможно мне стоит попробовать себя в ****, помню раньше у меня не плохо получалось. – *О да! Не плохой способ развеяться, найти в себе другие таланты.*
- - Мне стоит отдохнуть, давно хотел прочитать **** книгу, посмотреть *** фильм/сериал. – *Почему бы и нет? Если вы сможете обеспечить себя на время, стоит попробовать составить список дел, которые вы так или иначе откладывали на протяжении последнего времени, аргументируя занятостью.*

1. Подразумевается, что возможно виновато начальство, а возможно и сам «подопытный».

*Примечание автора: такой тип людей также называется «токсичными» или вообще кардинально – «энергетическими вампирами». Всё просто – ему будет лучше только тогда, когда у вас всё будет плохо, и даже если вы счастливы, он найдёт повод вас взгрустнуть.

- - Меня сами работодатели будут искать, только буду ждать лучшее предложение – Нет, неверное суждение, это даже не пессимизм, это самодовольство (не путать самоуверенностью², это разные понятия).
- - Теперь мне открыты новые возможности, как раз хотел попробовать стажироваться в **** компании. – Да, это верный с точки зрения оптимизма подход. Не стоит переживать из-за работы, поверьте её намного больше, чем вы полагаете, а временем и нервами злоупотреблять не стоит (Это, кстати, уже высказывания с точки зрения реалиста, чуть ниже мы её также рассмотрим).
- - Мне стоит отдохнуть, давно хотел прочитать **** книгу, посмотреть *** фильм/сериал. – Почему бы и нет? Если вы сможете обеспечить себя на время, стоит попробовать составить список дел, которые вы так или иначе откладывали на протяжении последнего времени, аргументируя занятостью.

2. Самодовольство является «тормозным» элементом человеческой психологии, в то время как самоуверенность в основном только притягивает к человеку и не является негативной чертой, такой человек готов на риски и надеется только на себя, в то время как самодовольный в случае провала не будет видеть в себе ошибок, лишь искать оправдания и очень кстати успешно находить их.

2. ПЕССИМИЗМ, РЕАЛИЗМ

Пессимизм (нем. *Pessimismus* от лат. *pessimus* – наихудший) – отрицательный, негативный взгляд на жизнь.

Весьма распространённую элементарную форму такой оценки мы находим в пессимизме сравнительно-историческом; от Гесиода и до наших дней каждая эпоха считала себя наихудшей. Очевидно, что люди субъективно особо чувствительны к бедствиям своего времени, и этот вид пессимизма — естественная и практически неизбежная иллюзия.

Пессимистическому взгляду на историю противопоставляется идея постоянного возрастания человеческого благополучия. Сознание, что в мире есть зло* и что оно не упраздняется одним прогрессом социальных условий жизни, вызывает принципиальный вопрос об оценке мирового бытия, причём крайним из отрицательных ответов является пессимизм безусловный, получивший новейшую философскую обработку в системах Шопенгауэра и Э. Гартмана.

Чуть выше мы уже рассмотрели поведение *пессимиста* на примере стакана и «случая из жизни». Но пессимизм часто путают с реализмом. На этом месте мы остановимся чуть-чуть поподробнее.

Реализм (от позднелат. *realis* — вещественный, действительный), идеалистическое философское направление, признающее лежащую вне сознания реальность, которая истолковывается либо как бытие идеальных объектов (Платон, сред. века схоластика), либо как объект познания, независимый от субъекта, познавательного процесса и опыта (ф-кий Р. 20 в.). Реализм в средневековой философии — один из основных наряду с номинализмом и концептуализмом вариантов решения спора об универсалиях, выясняющего онтологический статус общих понятий, т. е.

*Примечание автора: не соглашусь с существованием зла в том виде, в котором нам его преподносят, каждый трактует определённые действия по-своему, т.е. это субъективно: захватчик является злом для поселения на которое напал, хотя он обязан так сделать, чтобы его люди [народ], не голодали. И получается в их глазах он спаситель, добро, а население — злом которые сами едят, а с ними не делятся.

вопрос об их реальном (объективном) существовании. В отличие от номинализма, для которого реальна лишь единичная вещь, а универсалия — общее имя, и от концептуализма, для которого универсалия — основанное на реальном сходстве предметов обобщение в понятии, Р. считает, что универсалии существуют реально и независимо от сознания (*universalia sunt realia*).

В богатом оттенками учении Р. обычно выделяют два его вида: крайний Р., считающий универсалии существующими не независимо от вещей, и умеренный Р., полагающий, что они реальны, но существуют в единичных вещах. Так же, как и номинализм, Р. в крайнем своём выражении из-за пантеистических тенденций (см. Пантеизм) вошёл в конфликт с церковью, поэтому в средние века господствовал умеренный Р.

Проблема универсалий исторически восходит к учению Платона об организующих мир и самодовлеющих сущностях — «идеях», которые, находясь вне конкретных вещей, составляют особый идеальный мир. Аристотель, в отличие от Платона, считал, что общее существует в неразрывной связи с единичным, являясь его формой. Оба эти воззрения воспроизводились в схоластике: платоновское — как крайний Р., аристотелевское — как умеренный.

В действительности ведётся много дискуссий на тему возможного отдельного существования *реализма* в принципе. Пока все сходятся на одном мнении реализм — это нечто усреднённое между пессимизмом и оптимизмом. Действительно нельзя утверждать, что мы всегда придерживаемся оптимизма или пессимизма, существует тонкая грань между ними, вот это и называется реализмом, трезвым оцениванием своих возможностей, балансом между паттернами мышления. Здесь не могу описать без юмористического примера:

Пессимист кричит - я падаю!

Оптимист кричит - я лечу!

*Реалист чѐрт - похоже я падаю, ну хоть мечту исполнил, я ведь
полететь хотел...*

Как видите — от всего понемножку.

3. ЖИТЬ НА МАКСИМУМ

Поставьте себе мелкие цели на ближайший год, не ставьте времени большим целям, вам может казаться, что она ближе и когда вы осознаете, что не укладываетесь в срок, это может вас разочаровать.

Рискуйте, как говорится «кто не рискует - тот не пьет шампанское»³, без нарушения правил не бывает прогресса. Конечно, я не имею в виду правила, касающиеся безопасности и вежливого поведения, а устаревшие и часто смехотворные правила, которые уже не актуальны для современной жизни. Если какие-то общественные нормы не кажутся вам правильными, не соблюдайте их.

Выходите из своей зоны комфорта, большие компании обычно не берут один и тот же состав на разные проекты, так ваша продуктивность возрастет. Комфорт обычно означает, что вы довольствуетесь тем, что у вас есть, вместо того чтобы жить «на максимальных мощностях». Нелегко уйти с насущной работы, следуя за интересами, либо подойти к привлекательной особе и познакомиться... Если вы этого не сделаете, вы будете с комфортом сидеть на диване, но жалеть обо всем, чего не сделали.

Как я писал ранее, анализируйте свои действия, учитесь на ошибках. Если бы на Земле не было трудностей, это был бы уже Рай.

Слушайте ваше сердце, балуйте его, не «обижайте», уделяйте себе время – на спорт, книжку, фильм или просто отдохнуть от всего.

3. Употребление алкоголя и сигарет вредит вашему здоровью, а также может оказать дурное влияние на ваше окружение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вы ждёте, что здесь будет философствование на тему смысла жизни, того какова ваша цель именно здесь, а не на Марсе я вас разочарую, всё очень банально и просто – то, что вы появились на свет случайность, представьте, ведь шанс того, что яйцеклетка выберет вас из ста и более миллионов «кандидатов» был крайне мал. Не усложняйте жизнь, старайтесь нести только радость, не суйте нос в чужие дела, максимум искренности и помните *«мы пришли сюда одни и уйдём одни»* после нас останется только память о нас, постарайтесь быть полезными для всего общества, старайтесь не держать негатива, а тем более кому-либо навредить, за всё что мы делали точно нужно будет ответить.

ВЫВОД

Конечно, нужно понимать, невозможно полностью следовать какой-либо парадигме мышления, всегда нужно трезво оценивать свои шансы на победу и, если есть хотя бы 1% возможного успеха, почему бы не попробовать? Где-то стоит побыть жестким реалистом, не поддаваться эмоциям и тем более позволять управлять вашими решениями, вся ответственность на «исполняющем», а где-то наивным оптимистом несмотря на все риски.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь»

Мартин Селигман [Электронный ресурс] URL:

<https://knigogo.net/knigi/kak-nauchitsya-optimizmu-izmenite-vzglyad-na-mir-i-svoyu-zhizn/>

2. Psychologytoday - [Электронный ресурс] URL: www.psychologytoday.com

3. Very well mind - [Электронный ресурс] URL:

<https://www.verywellmind.com/>

4. Psikolojiofisi - [Электронный ресурс] URL: www.psikologofisi.com

5. Реализм философия - [Электронный ресурс] URL:

<https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/095/838.htm>

