Автор: Administrator
13.08.2008 07:14 -

Ошибаются все. Такова суть человеческой природы. Мы делим ошибки на мелкие (вы вдруг заметили - ай-ай-ай! - что надели свитер наизнанку) и крупные (вы поняли - ну и ну! - что человек, которого вы одарили своей любовью или доверием, вовсе их не заслуживает), и относим промахи к разряду глупых, если считаем, что их вполне можно было бы предвидеть заранее. Но, увы, почему-то мы повторяем их вновь и вновь.

- Допускаю, может показаться невероятным, что существует возможность выбрать из сотен тысяч промахов и миллионов глупостей всего десять основных ошибок, совершаемых людьми, - говорит доктор медицины, сотрудник Центра когнитивной терапии (изучающей воображение и ассоциативное мышление.) Пенсильванского университета Артур ФРИМАН. - Но существуют специфические ошибки мышления, которые создают для нас новые проблемы, усугубляют существующие и усложняют поиски их решений. Такие просчеты мышления приводят к неправильному толкованию жизненного опыта, ложным суждениям о других людях и неправильной самооценке. И если человек, которому постоянно не везет наконец поймет, что он делает неправильно, то удача обязательно повернется к нему лицом.

1. Синдром маленького цыпленка

Есть такая детская сказочка. На маленького цыпленка упал с дерева орех и стукнул по голове. Но цыпленок подумал, что на него обрушился весь небесный свод. Аналогичным образом люди часто приходят к совершенно катастрофическим умозаключениям, не давая себе труда задуматься хотя бы на минуту на тему «А может, я что-то неправильно понял?». Испуг повергает человека в состояние душевного и умственного паралича.

2. Чтение мыслей

Одна из самых бережно лелеемых иллюзий заключается в том, что мы уверены в своем умении читать чужие мысли, и в способности окружающих ориентироваться в скрижалях нашей души. «Я ничего не стану ему говорить, он должен сам догадаться!» - очень распространенное утверждение, неизменно ведущее к глубокому разочарованию, когда в конце концов становится ясно, что человек не только не знал того, что он якобы должен сделать, но даже и не подозревал о том, чего вы от него ожидали.

3. Склонность все относить на свой счет

Многие готовы нести личную ответственность абсолютно за все происходящее. Они в ответе и за чье-то плохое настроение, и за плохую погоду, и за землетрясение на краю света. Естественно, им не остается ничего другого, как только сердиться или расстраиваться.

4. Самоуверенность, основанная на неприкрытой лести окружающих

Просчет заключается в святой уверенности, подкрепляемой льстецами, что некое достижение в какой-то одной области автоматически гарантирует успех и во всех остальных сферах жизни без тех усилий, которые в свое время были приложены для первой победы.

5. Доверие критикам

Ошибка, противоположная предыдущей, но неприятностей доставляет не меньше. Она заключается в том, что вы без рассуждений принимаете на веру любую критику в свой адрес, не задумываясь: «А судьи кто?» - и вообще существует ли в природе ваш гипотетический Зоил? (придирчивый критик Платона, Исократа и Гомера; имя Зоил стало нарицательным для злобного критика).

6. Максимализм

Данное качество означает стремление к совершенству во всех областях. Звучит тезис просто замечательно: вряд ли кто-либо будет спорить с тем, что установление высоких стандартов - дело хорошее. Но требовательность становится неуместной, когда ваши стандарты оказываются настолько высокими, что вы не можете даже приблизиться к их уровню. Поэтому глупо стремиться к стопроцентному совершенству, чтобы в итоге получить нулевой результат.

7. Болезненное сравнение

Сравнение и выявление контрастов - достойный способ анализа различий. Но люди часто страдают оттого, что обращают внимание только на те из них, которые говорят не в их пользу, либо когда слепо принимают на веру негативные оценки окружающих. Такой подход просто обескураживает.

8. «А что, если...»

Тревога! Тревога! Тревога! Вот к чему ведет мышление типа «А что, если...». Вас беспокоит нечто, чего вообще не существует или вероятность чего близка к нулю. Таким образом, обоснованные тревоги о здоровье и благосостоянии дополняются пустыми хлопотами, снижающими потенциал, который вы могли бы использовать для противостояния реальным трудностям.

9. «Ты должен!»

«Должен». Обычное, повседневное слово, но только не тогда, когда оно означает приказ, не подлежащий обсуждению. Иначе самое обиходное слово превращается в указующий перст, категорически требующий: «Не смей уклоняться от указанного пути хотя бы на сотую долю миллиметра, не то горько пожалеешь! Ты будешь виноват, тебе будет стыдно!» Люди, которые часто применяют по отношению к себе слово «должен», сами строят вокруг себя тюремные стены. Они настолько сосредоточены на том, что должны или должны были бы сделать в прошлом, что у них просто не остается времени задуматься, как это делается в настоящем и что им предстоит совершить в будущем.

10. «Да, но...»

Человек, часто употребляющий такое выражение, всегда и во всем находит какие-то отрицательные стороны, которые перевешивают все положительное, или сочиняет фантастические оправдания любым негативным явлениям. Люди такого склада часто перекрывают дорогу окружающим, да и самим себе.

Как всё исправить

Процесс изменения неправильной манеры мышления ничем не отличается от коррекции дурных привычек поведения. «В наших силах выработать новые традиции, куда более здоровые и полезные, чем старые, - считает доктор Фриман. - Самое сложное заключается не в отказе от вредных привычек мышления и даже не в усвоении новых, а в доведении их до автоматизма. Это все равно, что научиться правильно держать теннисную ракетку. Тренер поставит вам руку, и вы без всякого труда будете держать ракетку так, как следует, но только до тех пор, пока вы о ней думаете. А ведь главное - добиться того, чтобы менять неправильный захват в разгар трудного матча. А для этого нужна практика. Так же, как и для исправления жизненных ошибок».