



10 глупейших
ошибок,
которые
совершают
люди.



...Оказывается, существует возможность выбрать из сотен тысяч промахов и миллионов глупостей всего десять основных ошибок, совершаемых людьми. Об этом поведал доктор медицины, сотрудник Центра когнитивной терапии Пенсильванского университета Артур Фриман. Существуют специфические ошибки мышления, которые создают для нас новые проблемы, усугубляют существующие и усложняют поиск 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-то поймет, что он делает неправильно, то удача обязательно повернется к нему лицом.

1. Синдром Маленького Цыпленка.

Есть такая детская сказка.

На Маленького Цыпленка упал с дерева орех и стукнул по голове, но Цыпленок подумал, что на него обрушился небесный свод.

Аналогичным образом люди часто приходят к совершенно катастрофическим умозаключениям, не давая себе труда задуматься хотя бы на минуту.

Испуг повергает человека в состояние душевного и умственного паралича.



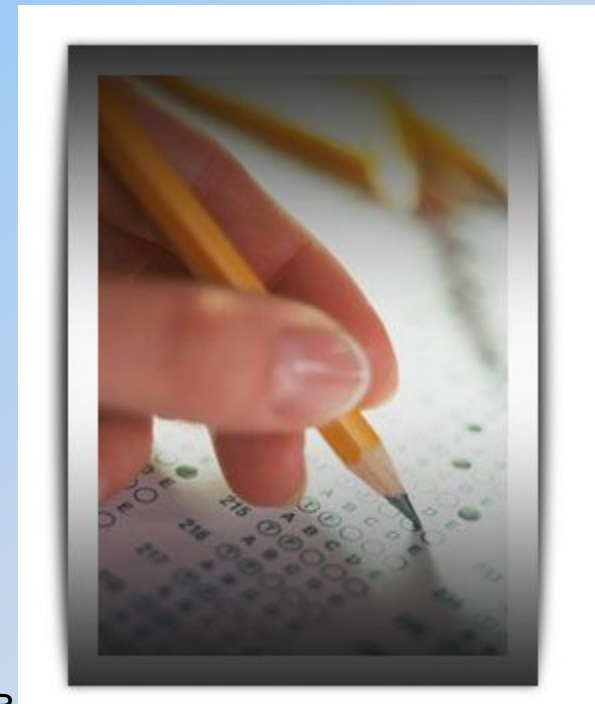
10. "Да, но..."

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



Анкета мастера ошибок

- В разные моменты жизни - вне зависимости от уровня развития интеллекта — вы наверняка совершали какие-то ошибки, описанные в этой книге. Весьма вероятно, что некоторые из них доставляли вам множество неприятностей. Предлагаемая вашему вниманию анкета поможет вам выделить те главы книги, которые представляют для вас наибольший интерес.
- Оцените свою реакцию на перечисленные ниже утверждения по шкале от 0 до 4 баллов, перечеркнув крестиком один из квадратов напротив каждого утверждения. В конце теста даются правила обработки результатов.
- При выборе оценки имейте в виду, что:
 - 0 баллов означает: никогда, ни при каких обстоятельствах к» мне неприменимо данное утверждение;
 - 1 балл означает: утверждение применимо ко мне только в самых крайних случаях;
 - 2 балла означает: иногда ко мне применимо это утверждение;
 - 3 балла означает: это утверждение применимо ко мне очень часто;
 - 4 балла означает: данное утверждение справедливо по отношению ко мне в большинстве случаев.



0

1

2

3

4

1. Я слишком бурно реагирую даже на самые мелкие проблемы.

2. Меня упрекают в том, что я делаю из мухи слона.

3. Я легко прихожу в возбуждение.

4. Не стоит даже пробовать, все равно ничего не выйдет.

5. Я заранее знаю, что все будет плохо.

6. Я могу точно сказать, о чем думают другие.

7. Мои близкие должны знать, чего я хочу.

- **2. Чтение мыслей.**

Одна из самых лелеемых иллюзий заключается в том, что мы уверены в своем умении читать чужие мысли и в способности окружающих ориентироваться в скрижалях своей 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 не подозревал о том, чего вы от него ожидали!

- **4. Доверие своему пресс-секретарю**

- 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.

- **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.

Типичные высказывания:

Я могу точно сказать, о чем думают другие.

Мои близкие должны знать, чего я хочу.

Всегда можно определить, что думает человек, понаблюдав за его жестами и мимикой.

Я полагаю, что когда люди проводят много времени вместе, они настраиваются на мысли друг друга.

Я расстраиваюсь из-за того, что, как мне кажется, думает другой человек, а потом оказывается, что я был не прав.

Стереотип "чтение мыслей" проявляется двумя способами:

- Предположениями, что нам известны мысли других людей ("Нет смысла просить его об этом, он никогда этого не сделает"), что мы знаем, чего хотят другие люди, как они оценивают ту или иную ситуацию, как они поступят в том или ином случае.
- Убеждением, что окружающие (особенно близкие) не только могут, но и обязаны знать, о чем мы думаем и чего хотим, так что им ничего не нужно объяснять.



- Чем теснее отношения, тем сильнее иллюзии:
"Я не претендую на знание мыслей незнакомого человека, но уж этого-то человека я давно хорошо знаю, поэтому мне точно известно, о чем он думает, я могу предсказать каждый его ответ"; "Я не говорю, что все должны догадываться, чего я хочу, но с этим человеком мы столько лет вместе, он просто обязан это знать".
- На самом деле люди: а) непредсказуемы и могут в каком-то единичном случае принять нестандартное решение; б) со временем могут изменить свои вкусы, убеждения, точку зрения и манеру поведения; в) каждый человек сохраняет какой-то уголок своей души в тайне даже от самых близких людей.

- "Чтение мыслей" порождает непонимание и конфликты между людьми. Пример ситуации: жена возвращается домой раньше мужа, оставляет ему записку, что пошла в магазин и вернется через час, затем уходит. Возвращаясь, она видит свет в окне и решает, что муж уже дома. Она затаскивает на кухню тяжелые сумки и злится: "Почему он не выходит, чтобы помочь мне? Он же знает, что я пошла в магазин! Я работала весь день, как и он, а теперь таскаю тяжелые сумки, а он валяется на диване с газетой, пока я надрываюсь". При этом жена не говорит мужу, чтобы он ей помог ("Сам должен догадаться!"); она считает, что ей известны его мысли: "Она ждет, что я ей помогу, но я не хочу вставать с дивана, притворюсь-ка я, что не слышу". В то же время возможны варианты:
 - Он действительно не слышит, что она именно в этот момент вошла в квартиру.
 - Он не видел записки, где она пишет, что пошла в магазин.
 - Его вообще нет дома, а свет в комнате она сама забыла выключить, когда уходила.
 - Он слышит, что жена вернулась, но когда он в прошлый, позапрошлый (и т.д.) раз предлагал ей свою помощь, она отказалась, и он предполагает, что и на этот раз ей не понадобится его помощь.
 - Когда она в прошлый раз отказывалась от его помощи, она втайне считала, что он все равно должен ей помочь, несмотря на отказ; он же посчитал ее отказ от помощи искренним.

Что делать?

- Говорить.



"Доверие своему пресс-секретарю"

Типичные высказывания:

- Из-за своей самонадеянности я попадаю в неприятные ситуации.
 - Моя уверенность в себе отталкивает людей.
- Я уверен, что человек, добившийся успеха в одной области, может точно так же преуспеть в другой. Если человек талантлив, то он талантлив во всем.
- В моих промахах виноваты другие.
 - Добившись успеха, можно отдохнуть и удержаться на достигнутом уровне за счет силы инерции.



Что делать?

Живи в реальном мире, и ты победишь.

- Самоинструктаж
- Цель самоинструктажа — помощь самому себе. Вы задаете себе определенные установки, директивы и правила.

Максимализм

Типичные высказывания

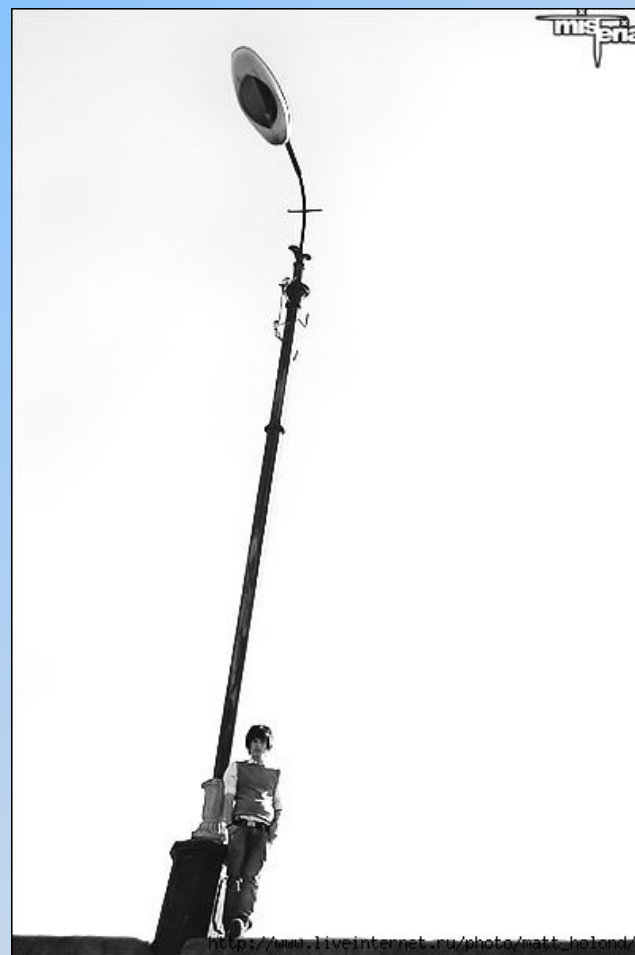
Я расстраиваюсь, если мне не удастся завершить дело.

Если обо мне говорят, что я "такой как все" или "один из многих", я чувствую себя оскорбленным.

Лучше я ничего не буду делать, чем возьмусь за работу ниже моего достоинства.

Для меня очень важно, чтобы люди воспринимали меня как человека, ни на йоту не отступающего от стандартов безупречности.

Даже самая незначительная ошибка может испортить мне весь день или даже всю жизнь.



Что делать?

Нельзя объять необъятное. Если вы хотите добиться "абсолютного успеха" во всем (буквально во всем), вам не хватит на это всей жизни (даже если вы проживете двести лет).

Определите для себя достижимый уровень успешности, выделите те области, в которых вы хотите добиться успеха в первую очередь (не может быть первоочередным сразу все).

Никто не мешает вам повысить требования к себе после того, как вы достигнете первоначально поставленных целей.

- Если вы хотите сделать что-то идеально, но уверены, что не получится, попробуйте несколько снизить стандарты. Двигайтесь к цели постепенно, шаг за шагом, лишь немного поднимая планку по мере того, как осилите предыдущий уровень; каждый раз ставьте перед собой выполнимые задачи. Не откусывайте больше, чем сможете проглотить (иначе попросту "подавитесь" непосильной задачей). Если вы поняли, что это уже произошло, ничего страшного нет в том, чтобы признать: на данном этапе мне под силу только часть задачи.

- Будьте гибкими. Существует не один путь к одной и той же цели. Выберите свой путь. Придерживайтесь собственных принципов и руководствуйтесь собственными критериями, и позволяйте себе менять эти критерии в зависимости от ситуации.
- Позволяйте себе иногда расслабиться - не обязательно постоянно быть совершенством (или, что точнее, демонстрировать окружающим, что Вы - "совершенство во всех отношениях"). Вы имеете право расслабиться.

