

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Предисловие Д. Ковпака	7
Предисловие	10
Введение	13
Глава 1. Я же все прекрасно знал!	27
Глава 2. Синдром Маленького Цыпленка	42
Глава 3. Чтение мыслей	66
Глава 4. Склонность все относить на свой счет.	92
Глава 5. Доверие своему пресс-секретарю.	113
Глава 6. Доверие своему критику	131
Глава 7. Максимализм.	153
Глава 8. Болезненное сравнение.	180
Глава 9. «Что, если...»	207
Глава 10. Есть такое слово — «должен»	222

Глава 11. «Да, но...»	240
Глава 12. Активизируем умственные способности	262
Глава 13. Более чем просто понять	292
Глава 14. Живите лучше	314
Приложение	318

мывают себе трудности, скандалы, разочарования, тревоги, депрессии и несчастья длиною в жизнь. Их ошибки глупы не потому, что ученые люди навесили на них такой ненаучный ярлык, а потому, что так их впоследствии называют сами люди, *допустившие явные промахи*.

Мы говорим об ошибках, про которые нельзя точно сказать, что именно сделано неправильно; известно только одно — дела пошли вкривь и вкось. Наша книга поможет вам научиться распознавать шаблоны мышления. Она научит вас анализировать глупые ошибки, если они были допущены, *и предпринимать хотя бы что-то в их отношении*.

Новый образ мыслей изменит и ваше восприятие собственной личности, и отношение к окружающему миру. Вы получите возможность преобразовать свою жизнь. Как только вы научитесь исправлять ошибки мышления, вы выйдете на широкую прямую магистраль жизни.

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 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 квадратиков 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 ко мне не применимо данное утверждение;
 - **1 балл означает:** это 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.
1. Я слишком бурно реагирую даже на 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.
 8. Всегда можно определить, что думает человек, понаблюдав за его жестами и мимикой.
 9. Я полагаю, что, когда люди проводят много времени вместе, они настраиваются на мысли друг друга.
 10. Я расстраиваюсь из-за того, что, как мне кажется,
думает другой человек, а потом оказывается, что я был неправ.

11. Я в ответе за то, чтобы любимые мною люди были счастливы.
12. Если что-то не получается, я чувствую, что это моя вина.
13. Меня критикуют чаще, чем других людей.
14. Я всегда могу определить, когда человек нападает именно на меня — даже если он не упоминает моего имени.
15. Я чувствую, что меня несправедливо обвиняют в том, что находится вне моего контроля.
16. Из-за своей самонадеянности я попадаю в неприятные ситуации.
17. Моя уверенность в себе отталкивает людей.
18. Я уверен, что человек, добившийся успеха в одной области, может точно так же преуспеть в другой.
19. В моих промахах виноваты другие.
20. Добившись успеха, можно отдохнуть и удержаться на достигнутом уровне за счет силы инерции.
21. Люди сознательно затрагивают именно те области, в которых я особенно чувствителен к критике.
22. В отношении критики у меня шестое чувство. Я всегда угадываю, когда обо мне говорят.
23. Негативные замечания ранят меня по-настоящему, поэтому иногда я впадаю в депрессию.
24. Я слышу только негативные замечания и не замечаю похвал.
25. Я полагаю, что все замечания стоят одного и того же, одна им цена.

26. Я расстраиваюсь, если мне не удастся завершить дело.
27. Если обо мне говорят, что я «такой, как все» или «один из многих», я чувствую себя оскорбленным.
28. Лучше я ничего не буду делать, чем возьмусь за работу ниже моего достоинства.
29. Для меня очень важно, чтобы люди воспринимали меня как человека, ни на йоту не отступающего от стандартов безупречности.
30. Даже самая незначительная ошибка может испор- тить мне весь день или даже всю жизнь.
31. По сравнению с другими я — неудачник.
32. Во мне силен дух соревнования.
33. Я расстраиваюсь, когда слышу об успехах других людей.
34. Я падаю духом оттого, что нахожусь не там, где должен быть.
35. Мне кажется, что, если хочешь добиться успеха, надо постоянно сравнивать себя с другими.
36. Мир, знаете ли, очень опасное место.
37. Если не хочешь иметь неприятностей, соблюдай осторожность в словах и делах.
38. Не люблю пользоваться случаем.
39. Я упустил хорошую возможность, потому что по- боялся рискнуть.
40. Я избегаю предпринимать какие-то действия из боязни травмы или неудачи.

41. Я испытываю чувство вины из-за того, что должен был что-то сделать в прошлом, но не сделал.
42. Я считаю, что надо жить по правилам.
43. Оглядываясь на прожитую жизнь, я вижу больше неудач, нежели успехов.
44. На меня давит необходимость поступать правильно.
45. Меня угнетает необходимость сделать все дела.
46. Мне безразлично мнение окружающих.
47. Люди упрекают меня в том, что я не умею слушать.
48. Когда меня просят что-то сделать, я ощетиливаюсь.
49. Я считаю, что все должно делаться по-моему или не делаться вовсе.
50. Я склонен откладывать даже очень важные дела и весьма медлителен.

Как оценить результат теста

Посмотрите на рисунок, который получился в результате зачеркивания квадратиков. Если зачеркнутыми оказались в основном квадратики, соответствующие баллам 0 и 1, то проблем у вас совсем немного, а значит, и в жизни у вас не возникает особых затруднений, связанных с рассматриваемыми в книге ошибками.

Однако мы уверены: многие из читателей обнаружат, что они зачеркнули немало квадратиков, соответствующих оценке в 2 балла и выше. Ну а если вы увидите целые группы крестиков, отмечающих оценки 3 и 4, вы получите воз-

возможность понять, какие же конкретно ошибки мышления представляют для вас наибольшую опасность.

Итак, если вы обнаружили группу крестиков в диапазоне от 2 до 4 баллов:

- **в вопросах 1–5** — обратите внимание на главу вторую;
- **в вопросах 6–10** — обратите внимание на главу третью;
- **в вопросах 11–15** — обратите внимание на главу четвертую;
- **в вопросах 16–20** — обратите внимание на главу пятую;
- **в вопросах 21–25** — обратите внимание на главу шестую;
- **в вопросах 26–30** — обратите внимание на главу седьмую;
- **в вопросах 31–35** — обратите внимание на главу восьмую;
- **в вопросах 36–40** — обратите внимание на главу девятую;
- **в вопросах 41–45** — обратите внимание на главу десятую;
- **в вопросах 46–50** — обратите внимание на главу одиннадцатую.

1

Я ЖЕ ВСЕ ПРЕКРАСНО ЗНАЛ!

.....

Отдельные сцены из фильмов «Индиана Джонс» и «Последний крестовый поход» дают наглядный пример известной общечеловеческой тенденции «все знать» и одновременно игнорировать имеющуюся информацию.

Неустршимый исследователь Индиана Джонс и красивая, но с повадками дьяволицы Эльза Шнайдер после долгих приключений находят Святой Грааль — некий похожий на вазу предмет, ради которого они претерпели всевозможные испытания, преодолевая трудности и опасности. Но как только Эльза берет Грааль в руки, начинается землетрясение, почва разверзается у нее под ногами. Внезапно женщина замечает, что она балансирует над бездной. И спасает Эльзу только Индиана Джонс, отважно удерживающий ее за руку.

Грааль выскальзывает из другой руки женщины и падает на земляной выступ за пределами досягаемости наших героев. Эльза тянет свободную руку в отчаянной попытке добраться до Грааля. Индиана предупреждает, что у него не хватит сил удержать ее. «Дай мне вторую руку, — умоляет он, — у меня не хватает сил!» Однако красотка игнорирует жизненно важный призыв, она тянется к Граалю. И вот когда наконец в последнем усилии женщина дотягивается до чаши, ее рука выскальзывает из руки Индианы Джонса, и неразумная красотка летит навстречу неминуемой гибели.