

НОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДСКАЗКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



шпаргалки
для взрослых

Сергей Сергеевич Степанов

Новые психологические подсказки на каждый день

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=649645

Новые психологические подсказки на каждый день: Эксмо; М.; 2009

ISBN 978-5-699-31677-9

Аннотация

Как научиться разбираться в людях? Как себя вести, чтобы произвести благоприятное впечатление на собеседников? Кем лучше быть – оптимистом или пессимистом? Как заработать миллион? Плохо ли быть тщеславным? Можно ли заразиться плохим настроением? Сотни подобных вопросов возникают у нас каждый день. Автор предлагает рецепты, подсказки и шпаргалки на все случаи жизни. Обобщая свой богатый опыт и опыт ученых разных стран мира, Сергей Степанов дает ответы на серьезные и забавные вопросы, которые ставит перед нами жизнь. Воспользуйтесь его психологическими подсказками, чтобы чувствовать себя уверенно в любой ситуации.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
СТРЕМЛЕНИЯ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ	7
Сила преодоления	7
Слишком богатый выбор	10
Берегите силу воли	11
Бронза дороже серебра	12
Драгоценные ошибки	14
Независимость дороже власти	19
Счастье – это путь, а не цель	21
Польза и вред оптимизма	23
Азбука успеха	26
Бремя успеха	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Сергей Степанов

Новые психологические подсказки на каждый день

ПРЕДИСЛОВИЕ

В наши дни психологи стремятся помочь людям в решении их жизненных проблем, опираясь на знание закономерностей человеческого мироощущения и поведения – закономерностей, открытых несколькими поколениями исследователей в ходе разнообразных наблюдений и экспериментов. И знакомство с этими данными и вытекающими из них выводами может помочь каждому из нас даже без обращения к психологу-профессионалу разобраться в себе. С этой целью в данной книге и собраны рассказы об интересных и поучительных опытах, которые представляют не только научный, но и познавательный интерес и могут послужить своеобразными подсказками в поисках путей решения различных психологических проблем.

Сколько денег нужно платить человеку, чтобы он с удовольствием выполнял свою работу, пускай даже скучную и неинтересную? Может ли гороскоп уберечь от грядущего

несчастья? Правда ли, что богатым и красивым живется лучше, чем бедным и неказистым?

Не торопитесь с ответами! Оказывается, то, что подсказывает здравый смысл, отнюдь не истина в последней инстанции. Психологи давно ищут ответы на эти и подобные вопросы, и результаты их экспериментов заставляют нас по-новому взглянуть на себя и на окружающих. О том, какую пользу каждый из нас может извлечь из психологических исследований, рассказывает эта книга.

На протяжении многих лет автор коллекционирует поучительные примеры из истории психологической науки, более того – активно их публикует, преимущественно в периодических изданиях. К настоящему времени таких очерков в различных газетах и журналах вышло уже несколько тысяч, и самые интересные из них собраны под этой обложкой. Кроме того, автором издано уже более двух десятков книг, в которых, в частности, также описаны разнообразные поучительные эксперименты. Поэтому читатель, ранее державший в руках книги Сергея Степанова, может столкнуться с тем, что какие-то фрагменты ему знакомы. Автору, конечно, было бы приятно тешить себя иллюзией, будто существуют его преданные поклонники, которые коллекционируют все его книги. Однако, будучи реалистом, автор не склонен преувеличивать масштабы своей популярности и вполне отдает себе отчет, что читатель данной книги, скорее всего, никаких других его работ не читал. А даже если и читал, то наверняка

и здесь найдет для себя кое-что новенькое – ведь авторская коллекция пополняется день ото дня.

СТРЕМЛЕНИЯ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ

Сила преодоления

«Научился ли ты радоваться препятствиям?» Рассказывают, что такой парадоксальный вопрос высечен на одном из придорожных камней в горах Тибета. Восточную мудрость постичь непросто, и большинство из нас скорее согласится, что в любом деле затруднения и препятствия нежелательны – гораздо лучше, чтобы их не было. И самое лучшее, если мы можем положиться на какую-то поддержку, прибавляющую нам сил, тогда и успех в любом деле наиболее вероятен.

Но намеком восточных мудрецов не стоит пренебрегать. По крайней мере, недавнее исследование британских психологов неожиданно продемонстрировало, что тибетский парадокс гораздо ближе к истине, чем наша привычная точка зрения.

Ученые из Эдинбургского университета решили проверить, как влияет внушение на умственную деятельность. Для проведения опыта ими были сформированы три группы испытуемых – одна контрольная и две экспериментальные. Контрольная группа в два приема решала наборы задач-го-

ловоломок наподобие тех, которые обычно используются в тестах интеллекта. Как и предполагалось, успехи в первой и второй попытке были примерно одинаковы. Экспериментальные группы также решали задачи, но перед второй попыткой испытуемым предлагалось принять некую таблетку, которая на самом деле состояла из совершенно нейтрального вещества, то есть являлась «пустышкой» – плацебо. Однако в одной группе испытуемых предупреждали, что им предстоит испытать действие нового препарата – стимулятора мозговой активности. В другой группе таблетка была представлена как средство борьбы со стрессом, которое не просто успокаивает, но и, увы, оказывает тормозящее действие и на протекание мыслительных процессов. Ученых интересовало, как заданные ими установки повлияют на успехи в решении задач.

Гипотеза исследования выдвигалась довольно интересная. Предполагалось, что псевдостимулятор может оказать реальное стимулирующее действие, тогда как лжеуспокоительное вызовет снижение результатов.

К великому удивлению ученых, эффект оказался прямо противоположным – наилучших результатов при второй попытке добилась группа, принявшая якобы тормозящий препарат. Судя по всему, принявшие псевдостимулятор слишком положились на его эффективность и снизили собственные умственные усилия. Те же, кого предупредили, что их умственному труду воспрепятствует помеха, напротив, уси-

лия удвоили.

Так, может быть, и нам не стоит сетовать на Судьбу, воздвигающую препятствия на пути к заветным целям? Если верить выводам британских психологов, на абсолютно гладком пути мы добились бы меньшего.

Слишком богатый выбор

Драгоценная привилегия свободного человека – право на выбор. Но, оказывается, это еще и бремя, которое для многих тягостно. Исследователи из Университета Миннесоты под руководством доктора Кэтлин Вос провели несколько экспериментов, в которых испытуемым следовало сделать выбор из нескольких возможностей, тогда как контрольной группе единственная возможность была предложена без обсуждения. Потом обе группы решали математические задачи, причем первая – гораздо менее успешно. Простой опыт был проведен в торговом центре, где покупателей сначала просили припомнить, сколько раз в течение похода за покупками им пришлось делать выбор, а потом задавали несложные арифметические задачи. Оказалось, что чем больше был выбор, тем больше ошибок допускалось в решении. Похоже, выбор сам по себе требует от нас изрядного умственного усилия (в котором мы даже не отдаем себе отчет), так что на иные задачи сил может и не хватить.

Берегите силу воли

Тем, кто гордится своим самообладанием, умением держать себя в руках, следует иметь в виду, что сила воли, оказывается, – весьма ограниченный ресурс, исчерпав который ради одной цели, мы можем не совладать с собою при столкновении с другой. Например, скрепя сердце сохранив хорошую мину в неприятных переговорах, рискуем не удержаться от импульсивных покупок или нездоровой закуски по пути домой. Американский психолог Рой Баумайстер из Университета Флориды просил своих испытуемых решать задачи, требовавшие сосредоточить внимание вопреки помехам, а потом задачи другого рода (содержание задач не имело особого значения) и сравнивал результаты с контрольной группой. Те, кому в первой серии требовалось усилием воли бороться с помехами, впоследствии справлялись с другими задачами гораздо хуже. Психолог считает, что усилие воли зависит от содержания сахара в крови – ведь глюкоза питает все наши психические процессы. Рецепт сильной воли – повышение уровня глюкозы, а также... тренировка! Правда, следуя логике Баумайстера, от тренировки силы воли лучше воздерживаться накануне решения важных жизненных задач.

Бронза дороже серебра

Доведись вам участвовать в спортивных состязаниях, какую медаль вы хотели бы получить? «Разумеется, золотую», – ответит каждый. Ну а если на верх пьедестала пробиться не удалось? Не торопитесь с ответом! Оказывается, бронзовые финалисты испытывают гораздо большее удовлетворение от своего достижения, чем серебряные призеры.

Как удалось это выяснить? Во-первых, существует простейший метод – попросить самого человека оценить (допустим, по 20-балльной шкале: от 1 балла – «полное безразличие» до 20 – «полный восторг») свое душевное состояние. Конечно, такая методика очень субъективна и достоверность ее сомнительна. Но современная наука располагает и более надежным средством – магнитно-резонансной томографией головного мозга. С ее помощью можно довольно точно измерить уровень возбуждения в тех участках мозга, которые ответственны за наше эмоциональное состояние, то есть в буквальном смысле измерить степень радости.

С использованием обоих этих приемов достоверно установлено – третье место радует больше, чем второе! Чем объяснить этот парадокс, противоречащий, казалось бы, здравому смыслу?

Американский психолог Питер Юбель из Университета Мичигана, осуществивший данное исследование, полагает,

что в оценке своих достижений люди всегда руководствуются сравнением с другими. Серебряные медалисты считают, что чуть-чуть «не дотянули» до «золота» и сильно из-за этого переживают. Занявшие третье место чаще оглядываются на тех, кто вообще не достиг пьедестала, – бронзовый призер чуть было не оказался среди них, однако вырвался вперед и получил-таки свою медаль!

Поучительный урок для всех нас – душевное самочувствие напрямую зависит от того, с кем мы себя сравниваем!

Драгоценные ошибки

Невозможно представить человека, который никогда в жизни не совершал бы ошибок. Каждый из нас может припомнить, как когда-то не рассчитал свои силы, доверился недостоверной информации, положился на ненадежных партнеров, и т. д., и т. п. Но в том-то и беда, что вспоминать об этом мы не любим. Любое воспоминание о совершенных ошибках задевает нашу самооценку: «Ведь это ж надо было быть таким наивным, недалеким, непрактичным! Неужели я в самом деле таков?!» Не желая поколебать свое самоуважение, мы безотчетно стараемся отмахнуться от негативного опыта, списывая свои ошибки на неудачное стечение обстоятельств, происки недругов и прочие не зависящие от нас условия. И тем самым сильно себя обделяем!

Впрочем, бывает и так, что невольные воспоминания о прошлых ошибках лишают нас покоя, постоянно пробуждая чувства огорчения, разочарования и вины. Груз прошлых ошибок тяготит нас, словно пудовая гиря, прикованная к ноге каторжника, мешает двигаться по жизни спокойно и уверенно.

Так или иначе, любой, пожалуй, согласится с тем, что прошлые ошибки – это огорчительное бремя, которое мы, стиснув зубы, тащим за собой по жизни.

Простое решение этой проблемы предлагают всевозмож-

ные специалисты по духовному совершенствованию, которые в последние годы активно насаждают в массах свои идеи о душевной гармонии. По их почти единодушному мнению, жить следует «здесь и теперь», не отягощая себя воспоминаниями о прошлом и беспокойством о будущем. Ведь прошлое минуло, его уже нет! Значит, надо гнать от себя деструктивные воспоминания и с легким сердцем сосредоточиться на решении текущих задач.

Но в том-то всё и дело, что и в данный, текущий момент никто не застрахован от возможной ошибки и неизбежного огорчения. И хотя абсолютно исключить эту вероятность нельзя, снизить ее возможно как раз за счет трезвого, рационального учета своего прошлого опыта, в первую очередь, неудачного, негативного. Недаром народная мудрость призывает учиться на ошибках. Отчего же мы так неохотно к ней прислушиваемся?

«Люди слишком сосредоточены на отрицательных аспектах того, что с ними произошло, – считает психолог Шарон Бойд-Джексон из Университета штата Нью-Джерси. – С детства нас воспитывают в стремлении к успеху, к победе, внушают, что правильное поведение вознаграждается, а неправильное влечет за собой наказание. Эту установку мы безотчетно усваиваем с малых лет».

Однако, считает Бойд-Джексон, наиболее полезны для нас не столько уроки побед, сколько поражений. Они указывают на те наши поступки, которые привели к неудаче и от кото-

рых в дальнейшем надлежит воздерживаться. И на те наши суждения и оценки, которые оказались неверными и потому требуют пересмотра. Не желая трезво отдать себе отчет в своих ложных шагах, мы замыкаем порочный круг невезения, рискуя снова и снова повторять старые ошибки на новый лад. И только спокойное здравомыслие помогает нам вырваться из этого круга.

Нэнси Бирнбаум-Гербер, профессиональный тренер-психолог из штата Атланта, разработала специальный курс занятий по самосовершенствованию, помогающий людям превратить тягостное бремя прошлых ошибок в сокровищницу бесценных уроков. Не у каждого из нас найдутся время и средства, чтобы отправиться на тренинг в далекую Атланту, но к некоторым рекомендациям американского специалиста мы можем прислушаться, не отправляясь в дальний путь. Вот что советует Бирнбаум-Гербер тем, кто устал от собственных ошибок.

- Примиритесь с тем фактом, что ошибки – это неотъемлемая часть жизни любого человека – как самого выдающегося, так и заурядного, – и вы не составляете исключения. Вы, как и любой другой человек, делали, делаете и всегда будете делать ошибки. Как гласит пословица: «Человеку свойственно ошибаться». Примите это как данность.

- Найдите людей, которые могли бы вам помочь трезво разобраться в неприятной ситуации. Это должны быть честные, открытые, заслуживающие доверия люди, которые го-

товы оказать вам поддержку, не облекая горькую конфету в сладкую облатку. Профессиональный психолог может тут оказать ценную помощь, но не менее полезными могут стать ваши друзья и близкие, искренне заинтересованные в вашем благополучии.

- Не уклоняйтесь от ответственности за совершенные ошибки. Вместо неуклюжих самооправданий постарайтесь трезво оценить, какую роль вы сами сыграли в возникновении неприятной ситуации, с тем чтобы впредь воздерживаться от неправильных шагов.

- Научитесь отличать мелкие неловкости и оплошности от действительно серьезных промахов. Люди склонны переоценивать значение мелочей и недооценивать настоящие опасности. Не корите себя за пустяки, никому не принесшие большого вреда, но не закрывайте глаза на настоящие проблемы, которые требуют решения.

- Сознательно воздерживайтесь от повторения тех шагов, которые однажды уже привели вас в незавидное положение. Сблaзн их повторить в надежде, что на сей раз дела пойдут по-другому, может быть очень велик. Но всякий раз задайте себе вопросы: «На чем основана эта моя надежда? Не наивна ли она? С какой стати дела пойдут по-другому, если мне уже доподлинно известно, чем всё это кончается?»

И, пожалуй, самый главный вывод, который следует из подобных рекомендаций. Приготовьтесь к тому, что промахи

и неудачи еще не раз произойдут в вашей жизни. Как мудро заметил австрийский композитор Арнольд Шенберг: «Не придавай слишком большого значения сегодняшним огорчениям. Завтра у тебя будут новые». Надо лишь постараться, чтобы эти огорчения не были теми же самыми, а для этого, однажды наступив на грабли, следует в дальнейшем использовать этот полезный инструмент по другому назначению.

Независимость дороже власти

Считается, что жажда власти – один из главных мотивов человеческого поведения. Однако еще много лет назад премудрый Пифагор поучал: «Научись властвовать собой, и тогда ты получишь в свое распоряжение самое выгодное предприятие и самую почетную должность».

Похоже, большинство людей предпочитают следовать именно этой доктрине, стремясь не столько властвовать над другими, сколько самостоятельно распоряжаться собой. Это продемонстрировали голландские психологи Мариус Ван Дейк и Маттис Поппе в ходе несложного эксперимента. Испытуемым предлагали сыграть в игру, имитировавшую работу биржи. Каждому назначался анонимный партнер, общение с которым осуществлялось с помощью компьютера (на самом деле безличный компьютер и выступал этим «партнером», генерируя свои действия в случайном порядке). Каждый партнер мог влиять на решения другого, ограничивая по своему усмотрению его инвестиции определенной суммой. В некоторых сериях испытуемый имел над партнером большую власть, то есть распоряжался большей суммой, в других сериях – наоборот, а иногда партнерство было равноправным. По окончании игры испытуемых спрашивали, как они хотели бы изменить свои отношения с партнером в следующей серии. Независимо от того, как складывались отно-

шения ранее, большинство заявили, что предпочли бы меньшую степень контроля со стороны партнера, но почти никто не пожелал повесить свои резервы контроля. Оказывается, не так уж много людей мечтает о власти, зато мало кому нравится подчиняться!

Счастье – это путь, а не цель

Что нужно человеку для счастья? Психологи разных стран расспрашивали об этом множество людей и получили вполне ожидаемые ответы. «Я буду счастлив, когда... куплю просторный новый дом, женюсь, заработаю миллион, и т. д., и т. п.». То есть люди рассказывали о том, чего им нужно достичь, что приобрести, дабы почувствовать себя счастливыми. Некоторые, правда, указывали, что ощущение душевного благополучия главным образом приносит какое-то дело – любимая работа, хобби, интересный досуг, общение с близкими. Наверное, важно и то, и другое. Но что важнее?

Американские психологи Кеннон Шелдон и Соня Любомирски на протяжении нескольких месяцев фиксировали душевное состояние сотен студентов, сопоставляя его с разнообразными обстоятельствами их жизни – чем те были заняты, чего им удавалось достичь, получить. И в итоге установили: любое позитивное изменение жизненных обстоятельств (когда исполняются планы, сбываются мечты) повышает душевное благополучие, но... ненадолго!

Новые, лучшие обстоятельства жизни очень быстро становятся привычными. Если же человек занят каким-то делом, приносящим ему удовлетворение и радость, то этот источник счастья практически неисчерпаем. Вывод прост и очень поучителен: невозможно достичь счастья раз и навсегда.

гда, но оно не покидает тех, кто занят делом, к которому лежит душа.

Польза и вред оптимизма

В последние годы огромную популярность во всем мире приобрели всевозможные тренинги позитивного мышления, призванные привить людям более оптимистичный взгляд на жизнь и тем самым способствовать успехам во всех начинаниях. Идеологи этого нового направления – позитивной психологии – исходят из очевидной идеи: пессимисты, озабоченные возможными грядущими неприятностями, тем самым невольно повышают их вероятность – ведь с человеком действительно происходит то, на что он себя настраивает. К тому же пессимистический взгляд сильно сужает круг жизненных перспектив, выступая тормозом профессионального и личностного роста. Так или иначе, оптимистическая позиция явно предпочтительнее, и ее формированию надо всемерно способствовать.

Однако и тут необходимо знать меру, ибо избыток оптимизма не идет человеку на пользу. К такому выводу пришли американские исследователи М. Пьюри и Д. Робинсон из Университета Дьюка. Для оценки уровня оптимизма они избрали простой метод – просили людей высказать свой прогноз насчет продолжительности их жизни. Полученные ответы потом сопоставлялись с оценками, которые с высокой долей достоверности могут быть получены с учетом множества социальных и медицинских факторов – особенностей на-

следственности, образа жизни, склонности к вредным привычкам и т. п. Людей, которые рассчитывали прожить дольше, чем на то указывают объективные данные, исследователи отнесли к оптимистам. Среди них примерно 5 % составили крайние оптимисты – те, кто намеревался прожить на 20 и более лет дольше, чем на то позволяли надеяться объективные данные. Затем Пьюри и Робинсон тщательно проанализировали экономическое поведение каждого из обследованных.

Результаты в целом подтвердили гипотезу о преимуществах оптимистической позиции. В сравнении с пессимистами оптимисты больше времени и сил отдавали работе, рассчитывали на увеличение своих доходов в ближайшие годы и прилагали к этому изрядные усилия, большую часть заработанных денег инвестировали, вовремя гасили задолженности, не позволяя им накапливаться. Иными словами, вели себя в экономическом плане рассудительно и прозорливо, что позволяло им крепко стоять на ногах и рассчитывать на повышение благосостояния.

Эту благополучную картину сильно подпортили крайние оптимисты. Они, как оказалось, старались уделять работе как можно меньше времени, сберегали меньшую часть заработанных средств, а те деньги, что инвестировали, часто вкладывали в крайне рискованные проекты. К тому же почти все они были отягчены серьезными долгами, поскольку с легкостью брали кредиты и превышали лимиты расхода-

ния средств по кредитным картам, но гасить задолженности не спешили, позволяя им непомерно разрастаться. То есть в целом их экономическое поведение было неосмотрительным и недостаточно серьезным.

Обобщая полученные результаты, Пьюри и Робинсон пишут: «В наши дни многие врачи считают, что бокал красного вина может быть даже полезен для здоровья, однако ни один врач не посоветует вам пить вино литрами. С оптимизмом, похоже, происходит то же самое – в умеренных дозах он полезен, в чрезмерных может погубить. Люди, стоящие на позициях крайнего оптимизма, необъективно оценивают реальность и в силу этого ведут себя недостаточно разумно, порой просто глупо».

Поэтому, наверное, не стоит слишком увлекаться позитивным мышлением. Разумеется, позитивные установки гораздо полезнее унылого пессимизма. Однако и оптимистические иллюзии могут привести к весьма печальным результатам. Как и в большинстве иных случаев, в выигрыше оказывается тот, кто умеет найти золотую середину.

Азбука успеха

Являетесь ли вы миллиардером, премьер-министром, лауреатом международной премии? Неужели нет? А вы не задумывались – почему? По мнению английского психолога Ричарда Вайзмана из Хартфордширского университета, все дело в том, что вы унаследовали от родителей «неудачную» фамилию и не позаботились вовремя ее сменить. А какие же фамилии носят те, кому посчастливилось достичь вершин жизненного успеха?

По подсчетам Вайзмана, фамилии большинства «хозяев жизни» начинаются на первые буквы алфавита.

За всю историю США фамилии 26 президентов страны начинались на буквы из первой половины алфавита, и лишь 16 – из второй. Еще более впечатляюще выглядят 6 из 7 фамилий премьеров «Большой семерки» (на момент публикации): Берлускони, Блэр, Буш, Ширак (Chirac), Кретьен (Chretien), Коизуми. А вот пять самых богатых людей планеты – Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Пол Аллен, Лэрри Эллисон (Allyson), Карл Альбрехт (публикуя свои наблюдения, Вайзман мог еще не знать, что самым богатым человеком Великобритании в 2003 г. признан бывший детдомовец со скромной русской фамилией Абрамович).

По мнению британского психолога, жизненный успех определяется суммой личных амбиций и благоприятных

условий. К последним, в частности, относится постоянное стимулирование амбиций, истоки которого можно увидеть еще в школе. В английской школе издавна существует негласная традиция рассказывать детей по фамилиям в алфавитном порядке от первых парт к последним, чтобы учителю легче было ориентироваться в классе. К тому же возглавляющих список класса чаще вызывают отвечать, а какой-нибудь близорукий Циммерман оказывается «на галерке», и о нем все забывают.

(Правда, по крайней мере одному Циммерману удалось-таки пробиться. Неказистый, безголосый внук эмигранта из России Роберт Циммерман в начале 60-х почти в одночасье стал всемирной знаменитостью, буквально создав музыкальный жанр фолк-рока. Однако предварительно он взял себе псевдоним – Боб Дилан...)

По мнению Вайзмана, сидящие на передних партах вырастают более коммуникабельными и чаще становятся общественными деятелями, а обитатели задних парт страдают от заниженной самооценки.

Унижение «задних» продолжается и дальше: «передние» первыми гордо получают награды и дипломы, попадают в списки для работодателей, возглавляют списки кандидатов на выборные должности и в итоге набирают больше голосов и предпочтений – ведь на любой список люди привыкли смотреть как на выстроенный по заслугам!

Вероятно, многие Тихоновы, Ушаковы и Яковлевы, вздох-

нув, согласятся с этой гипотезой. Но каково Архиповым, Борисовым или Волковым, пребывающим в скромной должности на мизерном жалованье? Разве таких мало?

Вот и получается, что мистер Вайзман в своем стремлении к сенсации сам невольно поставил себя под удар критики. Еще древние говорили: «Пример – не доказательство». Да, приводимые им примеры звучат убедительно. Но разве нет примеров противоположных? Гипотеза Вайзмана, конечно, интересная. Но, что ни говори, научного доказательства она не имеет и вряд ли найдет. Как, впрочем, и другая его гипотеза насчет даты рождения удачливых людей. Обобщив обширные статистические данные, ученый пришел к выводу, что «счастливчики» рождаются преимущественно весной. Этому феномену Вайман видит вполне рациональное объяснение.

В ходе исследования было опрошено 40 тысяч человек, каждый из которых оценивал степень своей удачливости. Оказалось, что наиболее благосклонно судьба относится к тем, кто увидел свет в мае. А вот пик рождаемости «неудачников» приходится на октябрь. В целом ученые выяснили, что процент «счастливчиков» среди новорожденных начинает расти весной и достигает своего максимума в мае. Осенью же этот показатель снова снижается.

Как отмечает Ричард Вайзман, этот феномен частично объясняется тем, что у родившихся в мае детей первые месяцы жизни приходятся на благоприятный летний сезон. А

вот октябрьских малышей сразу ожидает суровая зима.

Вайзман утверждает, что его подход не имеет ничего общего с астрологией, но определенные ассоциации, согласитесь, возникают. Из всех подобных наблюдений следует печальный вывод: коли ты родился в «неудачную» пору, да еще и унаследовал «неправильную» фамилию, приходится оставить всякую надежду на успех...

Независимые психологи отмечают: такая закономерность действительно существует. Дата рождения, имя и фамилия, пальцевые узоры и прочие «необъяснимые» феномены влияют на нашу судьбу, но... только для тех, кто в это верит. С человеком удивительным образом происходит именно то, на что он внутренне, психологически себя настраивает. Когда с трепетом ждешь неприятностей, они обязательно случаются. И наоборот, если человек верит, что благоприятная примета посулила ему удачу, – какая-то, пусть маленькая, радость не замедлит появиться. Просто окружающий мир смотрит на нас так же, как мы на него. Когда ты открыт добру и свету, ты их обязательно встретишь. Если смотришь на мир исподлобья, с затаенным страхом, – считай, что уже заслужил свою роль жертвы. Замечено: любая беда подобна трусливому хулигану – нападает на того, кто перед ней трепещет, и отступает перед тем, кто готов дать отпор.

Впрочем, на это указывает и сам английский психолог. Не стоит падать духом, если ваш день рождения приходится на «несчастливое» время года. По мнению Вайзмана, те, кто

родился зимой, имеют возможность самостоятельно улучшить показатели своей удачливости, если будут более оптимистичными и не упустят те шансы, которые им выпадают. И это, наверное, самый правильный его вывод.

Время успеха

Сотни психологических руководств написаны о том, как преодолевать жизненные невзгоды, как правильно реагировать на поражения и неудачи. Однако оказывается, что удача и успех тоже могут оказаться непосильным бременем – некоторые люди не умеют воспользоваться их плодами, не верят в свой успех, избегают новых возможностей, которые он открывает. Что же это за люди, что им мешает преуспеть?

Канадский психолог Джейсон Плакс пишет: «Люди склонны считать, что они умеют хорошо предвидеть, каких результатов им удастся добиться. И когда реальный результат не соответствует их ожиданиям, они порой бывают обескуражены, даже если результат объективно очень хорош». Если сам человек верит, что способен превзойти свой нынешний уровень достижений, успех его окрыляет. Если же он считает свои способности неизменными, то неожиданный успех вызывает у него недоверие и опаску. Кстати, и ту и другую особенность легко выявить с помощью специального вопросника, что Плакс и проделал с большой группой испытуемых. Всем им затем предлагалось решать задачи наподобие интеллектуального теста и сообщалось, что результат очень высокий. Впрочем, его якобы можно еще повысить за счет специальных приложенных упражнений, после которых тест проводился снова. Те, кто верил в возможность повышения сво-

их способностей, справились со вторым тестом по крайней мере не хуже, чем с первым. Остальные показали худшие результаты – их первоначальный «успех» озадачил и вызвал тревогу. Эти данные подтверждают правоту старого афоризма: «Если вы верите в свои силы или если не верите – в любом случае вы, скорее всего, правы».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.