Автор: admin
28.11.2011 15:09 - Обновлено 29.10.2014 16:12

Как не отпугнуть удачу?

Есть бородатый анекдот о том, как дочь звонит матери и рыдает: мужа, мол, долго нет с работы, видно, любовницу завел. А мать ее успокаивает: «Ну что ты сразу о плохом думаешь? Может, он просто попал в аварию»… Смех смехом, но только о плохом и правда думать почему-то легче.

Может, вода какая-то особая, а может, едим что-то не то, но только куда охотнее большинство людей моделирует отрицательные исходы различных ситуаций. Мы вечно тревожимся по самым разным поводам: «Удастся ли получить престижную должность?», «Смогу ли достаточно заработать?», «Не разлюбит ли муж?», «Не изменит ли жена?». Ждем подвоха, вечно напряжены и внутренне собраны. Ощущение опасности живет в нас постоянно, мы культивируем его, отращиваем, как волосы, заботливо пестуем.

Наверное, все дело в том, что многим из нас еще в детствето внушили: легкий путь обязательно выведет на кривую дорожку! Вот мы и стараемся – не ищем этих самых легких путей, не пытаемся действовать по принципу наименьшего сопротивления. Потому что твердо знаем: только страдание облагораживает наши души, а вся жизнь – борьба. И охотно верим, что препятствия обязательно должны встречаться, а если же их нет – что-то тут не так, подозрительно!

Мы убеждены, что дорога к успешной карьере обязательно пролегает через огонь, воду и медные трубы. И что счастье в браке – вещь редкая, трудно обретаемая и эфемерная. Как любит говорить мой отец, готовься к худшему, а лучшее придет само.

Так и живем в пионерской готовности, воспринимаем жизнь в трагических, мрачных красках. «Не знаю, сможем ли поехать в отпуск – наверняка денег не будет», «Как планировать второго ребенка?! Неизвестно еще, как будут складываться отношения с мужем...» и тому подобное.

Из этого и состоит наша жизнь – рассчитывая на плохое, боимся радоваться хорошему. Твердо верим, что в бочке меда обязательно имеется ложка дегтя. Вспомните хотя бы приметы: много смеяться – не к добру, к слезам; все складывается гладко и хорошо – скоро что-то точно случится, жди беды.

Почему так происходит? Психологи объясняют этот феномен просто: рисуя себе страшные картины, человек просчитывает всевозможные риски и морально готовит себя к неудаче, чтоб она не стала ударом. Что-то вроде защитного механизма.

Логично, но если с этим переборщить, то можно начать постоянно программировать себя на плохое, вот в чем штука! Стремление к безопасности, желание не травмировать свою нежную психику может привести к тому, что человек воспитает из себя неудачника. Ждешь провала – провал случается. Настраиваешься, что все мужики козлы и изменники, – получите и распишитесь!

Выходит, если слишком тщательно готовиться к худшему исходу, лучший точно обойдет стороной. И, что самое интересное, когда плохое происходит, человек не понимает, что сам запрограммировал свою неудачу. Парадоксально, но он говорит себе: ну, вот, я так и знал…

Но, заметьте, это происходит не со всеми. Многие просто мысли не допускают, что что-то у них может пойти не так. Таких обычно называют везунчиками, ведь у них все складывается удачно: сама собой находится хорошая работа, водятся деньги, в семье – мир и покой. Вроде бы они не прилагают никаких усилий, а все у них получается.

Но, наверное, это только кажется, потому что одно усилие они все же прикладывают – запрещают себе думать о плохом. Они не «якорят» себя на отрицательных эмоциях и рисуют в своем воображении только положительные результаты и приятные картины. Можно называть это как угодно – позитивным мышлением, оптимизмом или верой в успех, но суть одна: чтобы не отпугнуть удачу, надо в нее верить.

Попробуем?

Автор - **Альбина Нурисламова**

Источник