

Как перестать идти на поводу у сомнений?

Кому незнакомо, что такое сомнение? - поднимите руки. Что-то не вижу ни одной. Неужто вы тоже с этим сталкивались? Тогда нам есть о чем с вами поговорить.

Впрочем, это я так спросил - для разогрева. Здесь я не буду говорить о сомнениях типа «есть ли жизнь на Марсе?». Всем и так известно, что она там есть. Если мне не верите, купите Doom III!

Я лучше коснусь сомнений в правильности и целесообразности своих начинаний и сопутствующую им злую тетку самокритику.

Сколько раз в вашей голове мелькала светлая мысль сменить работу на более достойную, получить новую профессию, начать свой маленький бизнес или интернет-проект, а вы, повинувшись кладбищенскому сторожу сомнению и гробовщице самокритике, позволяли им хоронить ваши благие намерения глубоко в землю?

А потом еще и самоедствовали по поводу своей бесхребетности?

Можете не говорить. По своему опыту знаю, что это счету не поддается. А если б вы воплотили в жизнь хотя бы малую часть того, что могли бы сделать, но не сделали из-за подгибающихся от тяжести сомнений коленей? Где бы вы были? Кем бы вы были сейчас?

Ни мне, ни вам это не известно, но я точно знаю, что даже если бы что-то не получилось, то у вас осталось бы самое ценное - опыт. Сын ошибок трудных. Внук преодоленных сомнений и побежденной самокритики.

А если б вы преуспели, то и говорить нечего. Остается только радоваться, что в свое время не пошел на поводу у вышеупомянутых работников сервиса ритуальных услуг для замечательных идей, и наслаждаться плодами своих усилий.

Как перестать идти на поводу у сомнений

Автор: admin

09.07.2011 17:57 - Обновлено 29.10.2014 16:57

Я не хочу сказать, что сомнения и самокритика - есть абсолютное и величайшее зло, против которого нужно собирать крестовый поход. Они так же необходимы человеку, как и уверенность в себе. Они помогают отделить действительно безумные и невоплотимые в данный момент идеи от мыслей, кажущихся на первый взгляд глупыми, но имеющих рациональное зерно.

В этом вопросе, как и везде, нужен разумный баланс между уверенностью и неуверенностью и сомнениями.

Те случаи, которые мы тут обсуждаем, имеют одну особенность. Это неопределенность в том, какой результат будет получен. Причем, примерно 50 на 50.

Давайте разбирать на пальцах, т.е. на конкретных примерах. Если вы никогда не водили автомобиль, то ваши сомнения в том, что научитесь вождению за час, вполне резонны.

Но вы почти на 100% уверены в том, что сможете сделать это за большее количество времени. Вы делаете такой вывод, обобщая опыт множества людей, большинству из которых это удалось.

Другое дело, если вы хотите, к примеру, заняться интернет-бизнесом. Здесь у вас нет ни опыта, ни достаточного количества знаний, ни живого примера множества людей.

Те, кто успешен и на виду, малочисленны, что только наводит на печальные мысли о том, что раз уж их не так много, то это действительно сложно и трудоемко.

Вот тут и начинают приходить сомнения, которые обрубают на корню еще не окрепшие до степени конкретных действий намерения.

Но мы не для того тут собрались, чтобы вскрывать нагноившиеся раны с целью присыпать их спорами сибирской язвы. Нам ведь и лечение нужно, так ведь.

Тогда приступим. Для наглядности приведу такое сравнение. Представьте, что вы новичок в горных лыжах и хотите спуститься по склону умеренной сложности. Вы можете, посмотрев вниз, испугаться и передумать, убедив себя в том, что то, что описываемые вам друзьями непередаваемые ощущения не стоят тех возможных неблагоприятных последствий в виде синяков и переломанных ребер.

Либо можете начать спуск. Но вы никогда не будете знать, чем этот спуск закончится. Может быть, вы благополучно скатитесь до конца трассы. Может быть, упадете на середине пути, а затем встанете и продолжите путь. А может быть, так навернетесь в самом начале, что не сможете и подняться.

Так же обстоят дела и с вашими начинаниями и стремлениями. Вы никогда не сможете учесть все факторы, у вас никогда не будет всей необходимой информации.

Но это не значит, что нужно лежать 33 года на печи и плевать в потолок, говоря самому себе: «У меня недостаточно статистических данных для расчета вероятности успеха» или «Да, это хорошая идея, вот только я понаблюдаю, как у других получается, а там и видно будет». Только это «потом» так никогда и не наступает.

В общем, самокритику и сомнения надо брать в ежовые рукавицы, пока они добрые, дают хорошие советы и еще не выросли в монструозные ментальные установки для уничтожения вашей инициативности.

В конце концов, ничто не мешает вам выбрать посильный для вас спуск и получить пару-тройку уроков у инструктора. Но уж потом все ваши оправдания бездействию должны быть аннулированы.

Ваши сомнения никуда не денутся. Нужно это признать, как то, что Солнце встает на востоке. Они будут возникать у вас даже, когда вы уже начали делать то, в чем так долго сомневались. А иногда даже тогда, когда вы знаете, что у вас просто нет причин, чтобы что-то не получилось. Но не следует считать себя слабее ваших же сомнений.

Как же с ними бороться? Каратэ, греко-римская борьба или сумо? Сейчас разберемся.

Всякий раз, когда вы намереваетесь что-то начать делать, что-то воплотить в жизнь, будь то написание статьи, подготовка доклада или решение уволиться с работы, сомнения будут появляться. И самый радикальный способ с ними справиться - просто напросто начать делать задуманное. Что-то типа «ввяжемся в драку, а там будь, что будет».

Большинство дезорганизирующих мыслей в это время отступают, потому что ваш мозг уже занят происходящим. Некогда тут еще всякие тревожные мысли плодить. Если их не кормить, то онидохнут быстрее рыбы, выброшенной на берег.

Еще раз предупреждаю: я говорю не о необдуманных поступках и импульсивных порывах, а о конструктивных начинаниях на пользу себе и благо людям.

Если же сомнения появляются уже во время выполнения того, что вы и так с большим трудом начинали, то тут можно применить такую фишку.

Вы ставите в голове своеобразного качка-секьюрити. Пусть он наблюдает за мыслями, проносящимися в голове, и проводит их фейс-контроль.

Как только вы с его помощью замечаете «вражеские» мысли сомнений, страха, неуверенности и самокритики, то говорите им: «Стоп, я вас узнал. С вами я разберусь потом». И продолжаете заниматься своим делом. Сомнения пусть подождут. Дела важнее.

Вернитесь к результатам проделанной работы (если они имеют физическое воплощение) через сутки. Вы будете удивлены, как это вы могли критиковать сами себя за такой хороший труд. Ну а там, где критика действительно была уместна, исправьте.

Конечно, все не так просто. Для таких выкрутасов нужно определенное самообладание

Как перестать идти на поводу у сомнений

Автор: admin

09.07.2011 17:57 - Обновлено 29.10.2014 16:57

и сноровка. Но это дело наживное, с практикой придет.

А теперь вспомните, сколько дел и свершений было загублено вами за последний месяц из-за беспричинных сомнений и, не долго думая, воплотите хотя бы одно из них в жизнь! Как там в песне поется: «Только смелым покоряются моря!»?

Будьте смелыми и помните, что неудачная попытка в 100 раз лучше бездействия.

Пожалуй, на этом у меня всё. Конечно, на этом тема далеко не исчерпана. Но даже эти простые приемы помогут вам стать более продуктивным и успешным. Ради чего, собственно, и писалась эта статья.

Автор - **Айнур Сафин**

[Источник](#)