

Психология в притче

Внимательность

Как-то старый китайский учитель сказал своему ученику:

— Пожалуйста, осмотри эту комнату и попытайся найти в ней все, что имеет коричневый цвет. Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

— А теперь закрой глаза и перечисли все предметы... голубого цвета, — попросил учитель. Молодой человек растерялся:

— Но я ничего не заметил! Тогда учитель сказал:

— Открой глаза. Посмотри только какое здесь множество голубых предметов!!! Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер... Ученик ответил:

— Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы! Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

— Именно это я и хотел тебе показать! Ты искал и находил только коричневый цвет. Так же происходит с тобой и в жизни: ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь из виду все хорошее!

— Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не произойдет, то меня ожидает приятный сюрприз. Ну, а если я всегда буду надеется на лучшее, то подвергну себя риску разочарования!

— Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем что-то положительное!



Ваш педагог-психолог Елена Викторовна Шурнач 8029 262 51 01