

Ди-стрес і ой-стрес

<p><i>Переваги</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • забезпечують виживання • сигналізують небезпеки • недовіра • обережність • скепсис • ретельна перевірка перед прийняттям рішення • дбайливе виваження • «підтяжки і пояс» - подвійне «перестраховування» • надійний порадник 	<ul style="list-style-type: none"> • товариськість • радість, забава • ввічливий, люб'язний • альтруїстичний • готовий допомогти • оптиміст • креативний • веселий, радісний • чистосердний, чесний
<p><i>Недоліки</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • страх • песимізм • недієздатність • нерішучість • нестача креативності • упущання шансів • нестача здатності реалізовувати власні цілі чи задуми • «буркотун», скиглії • одинак • дефіцит контактів • дотошний • шукач проблем 	<ul style="list-style-type: none"> • наївність • дає себе використовувати • роль «жертви» • запал • «Де й не посій, то вродиться», «Без нашого Гриця вода не освятиться» • нав'язуватися • нешанобливий, неповажний • поверхневий • довірливий • ненадійний • непередбачуваний, вітряний • наче корова на льоду • замовчувач проблем • заспокоює, замість того, щоб приймати рішення

Ця таблиця дуже чітко показує, що обидві сторони мають як переваги так і недоліки. Крім того стає зрозумілим, наскільки важливими є обидві «системи» для нашого життя, нашого співжиття, але в першу чергу – для нашого виживання. З усвідомлення, що сприйняття і прийняття-за-«правдиве» (тобто погляд на щось, як на дійсне й реальне) може бути відмінною у різних людей, бо

а) наш механізм сприйняття з біологічних причин

- b) наш механізм селекції
- c) наш доповнючий механізм (індивідуальні психологічні механізми, які відрізняються від загальнолюдських фізіологічних) з фізіологічних причин можуть бути різними, постає питання: **«Що робити?»**

...

Уривок із книги Ханса-Вольфа Графа

«Поспостерігай за своїм мисленням»

Переклад з німецької: Анастасія Сидоренко

