

# Как обрести власть над собственными мыслями?

«Ведь каждый день я могу думать о том, что я зебра, – но зеркало все равно будет доказывать, что эта мысль нереалистична»  
**Роберт Лихи**  
«Техники когнитивной психотерапии»



Наукой давно доказано, что мысли оказывают огромное влияние на самочувствие, поведение и жизнь человека в целом. Безусловно, жизненные события играют немаловажную роль, и тем не менее, основополагающей движущей силой реакций служит наша интерпретация окружающей действительности.

Давайте представим следующую ситуацию.

Мужчину по имени Андрей вызывает к себе начальник и говорит о том, что его работа недостаточно хороша, ее нужно исправить в срочном порядке.

Как вы думаете, какие эмоции может испытать мужчина? Нередко в данном случае возникает тревога. Андрей подумает что-то в духе «я ничего не успею и всех подведу», и эти мысли вызовут у него сильнейшее сердцебиение и панику. Не исключено, что на эмоциях мужчина сорвется и наругает коллегу. Или же из-за мыслей, что ничего не успеет, будет откладывать исправления до последнего, заполняя свободное время всем, чем угодно, но не основной работой (прокрастинация).

Но! У Андрея есть выбор. Одно и то же событие может вызывать у разных людей различные мысли и, соответственно, чувства. Кто-то ощутит не тревогу, а мотивацию сосредоточиться и приложить максимум усилий, подумав что-то вроде «пришло

время взять себя в руки и хорошенько потрудиться». Эти позитивные мысли придадут Андрею уверенности, и это непременно скажется на его продуктивности лучшим образом.

Что же получается? Наши мысли являются посредником между ситуацией и реакцией (телесной, эмоциональной, поведенческой). Не эмоции формируют поведение человека, не его чувства, а именно мыслительная оценка. Восприняв ситуацию как опасную – испытали страх и ощутили неприятные чувства в области груди. Никак не наоборот.

Мысли, возникающие в ответ на происходящее вокруг, называют автоматическими. Уловить их непросто, но они всегда есть. Это первая оценка ситуации, которая формируется на основе различных убеждений под влиянием жизненного опыта. Данные мысли не всегда достоверно отражают реальность, искажая ее. Например, иногда мы считаем себя экстраверсами и предполагаем, о чем думают другие, не имея на это объективных оснований: «Он считает меня неудачником». Или

же чрезмерно преувеличиваем, считая ситуацию безвыходной: «Если мы разведемся, я больше не смогу выйти замуж». Иногда мы обесцениваем положительный опыт, считая достижения не результатом собственных усилий, а волей случая: «Мне просто повезло». Случается, что воспринимаем других людей как источник наших негативных чувств и отказываемся брать на себя ответственность за изменения: «Он виноват в том, что я не чувствую себя счастливой». Нередко мы заикаемся на прошлых ошибках и в связи с этим упускаем возможности изменить настоящую реальность: «Надо было тогда ответить по-другому».

Таким образом, необходимо понимать, что мысли – это представления и догадки. Моя вера в истинность чего-либо не делает это истинным на самом деле. Я могу думать, что я зебра, но эта мысль не превратит меня в животное. Нужно научиться раз-

**Мысли – это представления и догадки. Вера в истинность чего-либо не делает это истинным на самом деле**

делять мысли и факты. Признание того, что мысли не являются фактами, – важный шаг к поиску альтернативных интерпретаций происходящего. Таким образом, важно сформировать не столько позитивное мышление, сколько реалистичное, которое поможет реально посмотреть на ситуацию и найти пути выхода из нее. Например, можно поиграть в прокурора и адвоката, отыскивая доказательства в пользу негативной мысли, а также факты, противоречащие ей.

Иногда происходит так, что размышления буквально не дают покоя и возникают вновь и вновь, вызывая волнение. На самом деле, появление подобных навязчивых мыслей не всегда обязывает оспаривать их и предпринимать какие-либо действия. **Важно не столько то, о чем мы думаем, сколько степень погружения в мыслительный процесс.** Таким образом, иногда полезно понаблюдать за неприятной мыслью со стороны. Для этого можно использовать следующий прием. Когда вы заметите появление навязчивой мысли, то представьте ее в виде улетающего самолета или уезжающего вдаль поезда и просто дайте ей уйти. Кроме того, мысль может быть визуализирована в виде мыльного пузыря (пусть он лопнет!) или воздушного шарика на нитке (отпустите его). Ваши мысли существуют отдельно от вас.

Порой кажется, что для того, чтобы не произошло беды, нужно как-то нейтрализовать мысль, победить ее, избавиться любой ценой. Попробуйте не думать о серой жабе! Получилось? Нет. Так и с мыслью: чем больше мы

стареемся не думать о ней, тем чаще она начинает возникать в нашем мозгу, создавая тревогу и затмевая все прекрасное вокруг. Важно понимать, что мысль не равна событию! Отнеситесь к ней как к неожиданному гостю. Немного чудаковатому, странному, смешному. Гость пришел – примите со всеми особенностями. Позвольте ему быть, не пытайтесь прогнать или изменить. А быть может, он провокатор? Примите вызов – игнорируйте и не поддавайтесь на провокации.

Человек думает, что нужно что-то сделать, чтобы навязчивая мысль ушла, т.е. она как бы подталкивает к определенным действиям: «Помою 25 раз руки, и не прилипнет микроб». Представьте, что мысль – автобус с чужим маршрутом (не садитесь), шум в толпе (вы же не станете кричать людям: «Замолчите!»), письма-спам в вашей почте, проплывающие мимо облака. Навязчивая мысль – как неожиданный звонок незнакомца с предложением купить что-то. Проявив вежливость, вы выслушаете человека, но совершенно не обязательно приобретать его продукт.

В завершение отмечу: обретая власть над собственными мыслями, человек ощущает внутреннюю свободу. Дорогие читатели, думая о чем-то неприятном в следующий раз, спросите себя: «Насколько сейчас я объективен? Не нахожусь ли я во власти мыслительных искажений?» Не старайтесь избавиться от мыслей, измените степень доверия к ним и силу влияния, отнеситесь к ним снисходительно, как к чудаковатому клоуну.

Всем здорового мышления!

**Оксана ЛУНИНА,**  
педагог-психолог Центра семьи «Минусинский»

## Правила посадки саженцев

**Когда лучше — весной или осенью? Многие садоводы склоняются именно к ранневесенней посадке плодовых деревьев. Дело в том, что, посадив саженец весной, вы получаете возможность контролировать его развитие вплоть до поздней осени.**

К тому же весной можно сажать любые плодовые культуры, тогда как на осень обычно оставляют самые морозостойкие. Весна является наилучшим периодом для посадки «молодняка» практически всех плодовых деревьев. Ведь, чтобы растение могло самостоятельно извлекать из почвы влагу со всеми необходимыми для полноценного развития веществами, нужно не менее двух месяцев.

Самая лучшая погода для посадки саженцев плодовых деревьев – сухая, безветренная, с повышенной облачностью. Саженцы, а особенно их корневая система, легко подвергаются внешним воздействиям

(палящие лучи солнца, порывы ветра), и это обязательно нужно учитывать. Срок высадки плодовых деревьев начинается с середины апреля и длится до середины мая. Для проверки готовности грунта просто копните его лопатой: штык должен довольно легко входить в почву. Не ждите полного оттаивания почвы или начала сокодвижения. При слишком поздней посадке дереву не хватит влаги, оно станет болеть и отставать в росте. Необходимо произвести посадку саженцев до того, как раскроются почки.

**Подготовка саженцев плодовых деревьев к посадке**

Перед посадкой саженцев необходимо срезать все недееспособные корни (черные, засохшие, размочаленные). Для улучшения приживаемости саженца за сутки до посадки целесообразно погрузить его корневую систему в раствор коровяка и гумата. Эта процедура оживит и активизирует всасывающие функции.

Если саженец приобретается в специальном контейнере, то приживаемость его гораздо

лучше, поскольку деревце не тратит силы на восстановление корневой системы. Стоит такой материал подороже, но его можно высаживать в любое время сезона без риска гибели.

Если в районе подвоя есть поросль, то она аккуратно срезается около ствола. Впредь не следует допускать ее появления и развития. Также удаляются все лишние ветки кроны (оптимально оставить три основных). Ранки после подсыхания замазываются садовым варом.

**Правильная посадка плодовых саженцев**

Сначала посадочная яма проливается водой. После ее впитывания можно приступать к посадке саженца. Его корневая система аккуратно размещается по бокам холмика на дне ямы. Затем производится поэтапная засыпка саженца грунтом, который периодически утрамбовывается по краям (чтобы минимизировать усадку дерева).

**Основные правила посадки саженцев**

● Корневая шейка саженца после посадки должна нахо-

диться на уровне поверхности почвы (этот уровень легко определить, положив поперек ямы черенок лопаты).

● Место прививки (пенек на стволе сбоку) возвышается на расстоянии 5 см над поверхностью грунта.

● Прививка должна быть ориентирована на север, пенек подвоя – на юг.

После фиксации саженца к колышку вокруг молодого деревца делается небольшой бортик из земли, чтобы вода не растекалась при поливе. Затем производят и сам полив, расходуя около 2-3 ведер воды (если почва глинистая, то достаточно и одного). Грунт проливается постепенно до тех пор, пока не перестанет впитывать влагу. Затем приствольный круг посаженного деревца мульчируется. Обычно насыпается 5-7 см торфа или перегноя. ВАЖНО: область в радиусе 3-5 см от ствола саженца мульчей не покрывается.

**Уход за саженцами плодовых деревьев после посадки**

Корешки молодого растения очень нежные, поэтому их

следует оберегать даже после того, как они присыпаны грунтом. Именно с этой целью вокруг деревца насыпается защитный слой (мульча). Его задача – не допустить перегрева почвы в этом месте. Использовать можно все, что есть под рукой – измельченную древесину или кору (опилки, стружку), сухую хвою, перегной из компостной ямы.

Все, что требуется молодому деревцу вскоре после посадки – коррекция положения (при необходимости) и полив. Последнее особенно актуально в том случае, если время года засушливое, а почва песчаная. Корневая система не должна испытывать дефицита влаги.

Через пару недель после посадки необходимо побелить ствол саженца, чтобы убереечь его от ожогов и вредителей.

**К. ПЫЩЕВА,**  
начальник Минусинского межрайонного отдела филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Красноярскому краю