

**БОРИС КРИГЕР**



**КРИТИКА  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
МЫШЛЕНИЯ**

БОРИС КРИГЕР

КРИТИКА  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
МЫШЛЕНИЯ



© 2024 Boris Kriger

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to [krigerbruce@gmail.com](mailto:krigerbruce@gmail.com)

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

### *Критика человеческого мышления*

Книга фокусируется на критике человеческого мышления, выделяя его врожденные уязвимости и склонность к самообману. Одной из ключевых идей является концепция когнитивных искажений, которые приводят к систематическим ошибкам в восприятии реальности. Эта склонность к самообману мешает людям адекватно воспринимать реальность, избегать стрессов и успешно адаптироваться к изменениям.

Другой важный аспект книги – это иллюзия контроля. Автор подчеркивает, что люди склонны переоценивать свою способность влиять на события, игнорируя роль случайности и непредсказуемых внешних факторов.

В книге также рассматривается вопрос, как эмоциональные реакции и социальные стереотипы усиливают когнитивные ошибки. Страх неопределенности и стремление к социальному одобрению делают людей уязвимыми для манипуляций и подавляют критическое мышление. Автор призывает к осознанию этих ментальных ловушек и развивает идею о необходимости принятия реальности во всей её сложности, что может помочь освободиться от иллюзий и улучшить качество жизни.

## КРИТИКА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Человеческий разум, с его удивительными возможностями и достижениями, всё же остаётся пленником собственных когнитивных ловушек и искажений. Мозг, устроенный так, чтобы упрощать сложное, подчиняется внутренним шаблонам и иллюзиям, что порой искажает реальное восприятие. С детских лет человек учится интерпретировать окружающий мир, основываясь на ограниченных данных и эмоциональных реакциях, и даже во взрослом возрасте остаётся подвержен предвзятости и иллюзиям, что мешает ему объективно оценивать реальность.

В этой книге мы предпримем смелую попытку разобраться механизмы самообмана, указывая на явные пробелы в нашей способности трезво воспринимать мир. Критика не только нацелена на недостатки мышления, но и на раскрытие глубинных противоречий, которые обрекают человека на бесконечные страдания как на личном так и на общественном уровне.

Уязвимость человеческого мышления заключается в его слабой способности адекватно воспринимать и обрабатывать реальность. Мозг стремится к упрощению сложных явлений, созданию предсказуемости и контроля, что часто приводит к искажениям и ошибкам. Вместо того чтобы объективно оценивать происходящее, человек склонен подстраивать восприятие под свои убеждения, эмоциональные реакции и социальные ожидания, что ведёт к иллюзиям и самообману.

Эти когнитивные уязвимости приводят к тому, что человек сталкивается с реальностью как с непреодолимой силой, которая разрушает его ложные

представления о мире и о себе. Столкновение с реальными фактами и сложностями часто вызывает стресс и тревогу, что заставляет мозг защищаться — игнорировать неприятные истины, искать внешних виновников или цепляться за догмы. Этот процесс порождает бессмысленные страдания, поскольку человек, избегая реальности, продолжает жить в иллюзиях, которые неизбежно рушатся, когда сталкиваются с фактами.<sup>1</sup>

Например, люди могут строить свою жизнь, основываясь на ложных представлениях о контроле над судьбой, избегая принятия случайности и непредсказуемости. Когда неожиданности происходят — будь то личные неудачи, потери или глобальные кризисы — они становятся источником сильного разочарования и боли, поскольку реальность оказывается значительно сложнее и менее управляемой, чем казалось. Эта неготовность принять реальность такой, какова она есть, приводит к тому, что человек оказывается заложником своих искажённых представлений, что в свою очередь усиливает его страдания.<sup>2</sup>

Множество философских систем и психологических теорий подчеркивают, что страдание часто является результатом когнитивных искажений, иллюзий и неготовности принять неизбежность изменений и непостоянство жизни. Вместо того чтобы гибко реагировать на перемены и принимать их как часть реальности, человек предпочитает оставаться в своей зоне комфорта, защищаясь от неприятных фактов.

---

<sup>1</sup> Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Knopf.

<sup>2</sup> Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124–1131.

Однако эта защита оказывается иллюзорной и приводит лишь к ещё большим страданиям, поскольку рано или поздно реальность прорывается сквозь стены, возведённые сознанием.

Рекомендую вам прочесть мою статью "Cognitive Vulnerabilities in Human Perception: Distortions, Illusions, and the Cost of Avoiding Reality" (Когнитивные уязвимости в человеческом восприятии: искажения, иллюзии и цена избегания реальности), опубликованную в Clinical Research News.<sup>3</sup>

Недостаток саморефлексии — распространённое явление, при котором люди не уделяют должного внимания глубокому анализу своих мыслей, действий и эмоций. Этот недостаток препятствует осознанию собственных ошибок, слабостей и причинно-следственных связей в поведении, что ведёт к их постоянному повторению и ограничению личностного роста. В условиях повседневной занятости и быстрого темпа жизни человек часто действует на "автопилоте," не задумываясь о том, что движет его поступками или как его поведение влияет на окружающих и на него самого.

Для того чтобы преодолеть недостаток саморефлексии, необходимо развивать привычку к регулярному самоанализу. Это включает в себя осознанное размышление о своих действиях и мотивах, честную самокритику и готовность признавать ошибки. Такой подход позволяет человеку не только понимать свои ошибки, но и избегать их повторения в будущем. Саморефлексия помогает увидеть закономерности в

---

<sup>3</sup> Kriger, B. (2024). Cognitive vulnerabilities in human perception: Distortions, illusions, and the cost of avoiding reality. Clinical Research News.

собственном поведении, что открывает путь к сознательным изменениям и личностному росту.

Иллюзия контроля представляет собой феномен, в котором человек склонен переоценивать свою способность влиять на события, происходящие вокруг него. Это явление служит психологическим механизмом, обеспечивающим ощущение уверенности и стабильности в условиях неопределенности. Люди часто верят, что могут управлять своей судьбой, полагая, что успехи и неудачи в жизни – результат исключительно их собственных решений и действий. На самом же деле значительная часть жизни определяется случайностями, непредсказуемыми внешними обстоятельствами и взаимодействиями, которые они либо игнорируют, либо недооценивают.

Эта вера в собственный контроль особенно проявляется в попытках рационализировать прошлое. Мы ищем причинно-следственные связи там, где их может и не быть, приписывая себе заслуги за успехи или обвиняя в ошибках, даже если события складывались под влиянием факторов, неподвластных нашему влиянию. Иллюзия контроля создает комфортное пространство, в котором человек убежден в своей способности предвидеть и управлять будущим, однако такая уверенность может обернуться разочарованием при столкновении с реальностью, где случай играет решающую роль.<sup>4</sup>

Важнейший аспект иллюзии контроля заключается в том, что она побуждает человека стремиться к

---

<sup>4</sup> Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(4), 441–485.

совершенствованию своих навыков, предосторожностей и планов. Однако, если влияние случайности и внешних факторов не учитывается, это приводит к чрезмерной ответственности за события, что в свою очередь вызывает стресс, тревогу и чувство вины при неудачах.

Иллюзия контроля тесно связана с представлениями об успехе, поскольку люди часто приписывают свои достижения исключительно собственным усилиям и способностям, игнорируя значительную роль внешних обстоятельств и случайностей. Успех, как правило, воспринимается как результат личной заслуги, особенно в обществах, которые ценят индивидуализм и идею о том, что человек "кузнец своей судьбы". В таких условиях возникает иллюзия, что успех можно полностью контролировать: если человек достаточно умен, трудолюбив или настойчив, он обязательно добьется желаемого результата.

Однако в действительности успех чаще всего является совокупностью множества факторов, среди которых случай играет важную роль. Оказаться в нужное время в нужном месте, встретить правильных людей, воспользоваться удачным стечением обстоятельств – все это может стать критически важным для достижения успеха, хотя человек склонен считать, что именно его усилия были решающими. Более того, успех других людей также часто воспринимается через призму иллюзии контроля: "если они добились успеха, значит, они что-то сделали лучше меня", – хотя за этим могут стоять факторы, никак не связанные с их способностями или действиями.

В то же время иллюзия контроля может быть полезной: она помогает поддерживать мотивацию и стремление к



целям. Люди, которые верят в свою способность контролировать исход событий, чаще проявляют настойчивость и не сдаются перед трудностями. Таким образом, иллюзия контроля может действительно способствовать успеху, хотя и не гарантирует его. Она создает внутренний импульс к действию, побуждая людей брать на себя ответственность за свою жизнь и стремиться к улучшению.

Приглашаю вас ознакомиться с моей работой "The Illusion of Control: Psychological Mechanisms and Societal Implications" ("Иллюзия контроля: Психологические механизмы и общественные последствия"), опубликованной в The Common Sense World.<sup>5</sup>

Когнитивные искажения — это систематические ошибки в мышлении, которые возникают в результате предвзятости восприятия, автоматических процессов и упрощенных умозаключений. Эти искажения нарушают способность человека объективно оценивать информацию и принимать рациональные решения, даже когда факты говорят об обратном. Одним из примеров когнитивных искажений является эффект привязки, когда человек чрезмерно полагается на первое впечатление или информацию, которая была предоставлена ему в начале. Это может влиять на последующие оценки, несмотря на наличие новых и более релевантных данных.

Другое распространённое когнитивное искажение — подтверждающая предвзятость. Она проявляется, когда люди склонны искать, интерпретировать и запоминать информацию таким образом, чтобы подтвердить свои

---

<sup>5</sup> Kriger, B. (2024). The illusion of control: Psychological mechanisms and societal implications. The Common Sense World.

уже существующие убеждения, игнорируя или принижая значимость фактов, которые им противоречат. В результате человек может укрепляться в своих заблуждениях, невзирая на наличие доказательств обратного.

Эти искажения не просто мешают рациональному мышлению, но и могут приводить к серьезным ошибкам в суждениях и решениях, поскольку люди строят выводы, основываясь на неточных или неполных данных. Даже имея доступ к фактам, человек может продолжать придерживаться ошибочных мнений, потому что искажения восприятия создают искусственные барьеры для объективного анализа. Этот феномен характерен для всех уровней человеческой жизни, от индивидуальных решений до масштабных общественных и политических суждений, где искажения могут приводить к коллективным заблуждениям и ошибкам.

Иррациональный оптимизм — явление, при котором люди склонны верить, что им повезёт или что они достигнут успеха, даже если объективные данные и статистика указывают на высокие риски или неблагоприятные исходы. Эта форма оптимизма основана не на реальных шансах на успех, а на субъективном ощущении, что удача всегда на их стороне. Люди, подверженные иррациональному оптимизму, часто игнорируют предупреждающие сигналы и риски, принимая решения, которые могут привести к неудачам или потерям.

Примером может быть ситуация, когда человек инвестирует деньги в высокорисковый проект, веря, что он обязательно принесёт большую прибыль, хотя

большинство аналогичных начинаний заканчиваются провалом. Подобное поведение также характерно для азартных игр, где игроки продолжают ставить крупные суммы, несмотря на то, что математическая вероятность выигрыша минимальна. Иррациональный оптимизм не только подталкивает людей к необоснованному риску, но и формирует у них ложное чувство контроля над ситуацией, заставляя игнорировать реальность.

Страх перед неопределённостью – одно из самых глубоких и первичных человеческих переживаний. Люди испытывают сильный дискомфорт, когда сталкиваются с ситуациями, в которых будущее неясно, а исход событий непредсказуем. Этот страх часто подталкивает их искать объяснения, даже если они не основаны на реальных фактах. В попытке обрести иллюзию контроля над хаосом, они могут прибегать к ложным теориям, псевдонаучным концепциям или даже суевериям, которые обещают упрощённые ответы на сложные и многослойные вопросы.<sup>6</sup>

Когда люди сталкиваются с неопределённостью, их когнитивная система стремится к порядку и ясности, часто создавая структуры, которые придают смысл происходящему. Этот процесс порождает разнообразные заблуждения и конспирологические теории, которые дают человеку ощущение контроля над хаосом окружающего мира. Веря в такие объяснения, человек успокаивает свой страх перед непредсказуемостью и хаотичностью жизни, даже если эти объяснения далеки от реальности.

---

<sup>6</sup> Lewandowsky, S., Ecker, U. K. H., Seifert, C. M., Schwarz, N., & Cook, J. (2012). Misinformation and its correction: Continued influence and successful debiasing. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(3), 106–131.

Кроме того, страх перед неопределённостью может влиять на принятие решений. Люди предпочитают выбирать известное, даже если оно сопряжено с рисками, чем сталкиваться с неизвестным, которое потенциально может быть более безопасным или выгодным. Это приводит к избеганию новых возможностей и к чрезмерной осторожности, которая сковывает мышление и развитие.

Рекомендую вам прочесть мою статью "The Fear of Uncertainty: How It Shapes Minds, Drives Choices, and Transforms Societies" (Страх неопределенности: как он формирует умы, управляет выборами и трансформирует общества), опубликованную в Global Science News.<sup>7</sup>

Подчинение стереотипам — механизм, с помощью которого человеческий ум стремится упростить сложные явления и категории, сводя их к знакомым клише и обобщениям. Этот процесс позволяет быстро обрабатывать информацию, однако при этом возникает искажённая, упрощённая картина реальности. Стереотипы часто основаны на культурных, социальных или исторических предубеждениях, и хотя они могут быть удобны для быстрого ориентирования в мире, они редко отражают полноту и многогранность действительности.

Стереотипы особенно опасны тем, что они создают и поддерживают предвзятость в мышлении. Люди начинают оценивать окружающих, события или целые группы через призму этих шаблонов, что приводит к созданию ложных представлений и закреплению негативных установок. Более того, подчинение

---

<sup>7</sup> Kriger, B. (2024). The fear of uncertainty: How it shapes minds, drives choices, and transforms societies. Global Science News.

стереотипам укрепляет склонность к подтверждающей предвзятости: люди будут искать и замечать только те факты, которые подтверждают их существующие стереотипы, и игнорировать все, что противоречит им.

Этот феномен искажает восприятие, не позволяя увидеть реальную сложность и разнообразие мира. Люди, мыслящие стереотипами, не только упрощают свою картину мира, но и ограничивают собственные возможности для объективного анализа и принятия решений. Стереотипы также формируют препятствия для диалога и взаимопонимания, поскольку они разрушают возможность воспринимать человека или явление без заранее навязанного ярлыка.

Люди игнорируют очевидные факты по ряду психологических, когнитивных и эмоциональных причин, каждая из которых тесно связана с особенностями работы человеческого ума и его защитных механизмов. Одна из ключевых причин заключается в том, что информация, которая не соответствует их уже сложившимся убеждениям, воспринимается как угроза. Люди стремятся поддерживать когнитивную согласованность, то есть внутреннее ощущение логичности и целостности своих взглядов на мир. Когда факты противоречат этим убеждениям, это вызывает когнитивный диссонанс — состояние психологического дискомфорта. Чтобы избежать этого состояния, они склонны отвергать или игнорировать противоречивую информацию.

На протяжении тысячелетий эволюционные механизмы формировали наш разум, чтобы мы могли эффективно реагировать на непосредственные угрозы и возможности окружающей среды. Мозг, адаптированный для

быстрого принятия решений в условиях нехватки информации, сосредоточен на краткосрочных результатах, необходимых для выживания, таких как поиск пищи, укрытие и избежание опасностей.

Этот эволюционный фокус на практическом, а не на абстрактном мышлении, объясняет, почему многим людям сложно воспринимать концепции, которые не имеют прямой связи с повседневной жизнью. Научные и философские идеи, такие как теория относительности, квантовая механика или моральные дилеммы, требуют абстрактного и систематического мышления, которое наш мозг не был изначально «настроен» обрабатывать. Они выходят за пределы интуитивного понимания, к которому мы привыкли, и требуют большего когнитивного напряжения и длительных размышлений.

В социальном контексте человек инстинктивно стремится не выделяться, полагая, что поведение большинства является правильным или безопасным, даже если логика или факты указывают на обратное.

Такое поведение связано с концепцией конформизма, когда человек предпочитает следовать общественным нормам или действиям, чтобы избежать социальной изоляции. Страх оказаться в меньшинстве или быть отвергнутым группой может оказаться сильнее, чем желание поступить рационально или независимо. Даже если человек осознаёт ошибочность поведения большинства, он может не осмелиться противостоять ему из-за возможных социальных последствий — насмешек, осуждения или потери статуса.

Этот феномен проявляется на разных уровнях — от повседневных ситуаций, когда люди следуют модным тенденциям или общественным ожиданиям, до

коллективных ошибок в принятии решений на уровне организаций или общества в целом. Примером может быть эффект массовой истерии или принятие политических решений, которые кажутся популярными, но на деле могут быть вредными.

Социальное подражание также приводит к усилению стереотипов и заблуждений, так как люди продолжают воспроизводить поведение, которое кажется нормой, даже не анализируя его. В коллективном сознании закрепляются определённые шаблоны действий, которые поддерживаются самим фактом того, что большинство следует им.

Эмоции играют важную роль в нашей жизни, помогая быстро реагировать на опасности или радости, но они также могут затуманивать способность объективно оценивать информацию. Когда человек действует под влиянием эмоций, он склонен принимать решения на основе мгновенных импульсов, которые могут не соответствовать реальности или долгосрочным интересам. Например, в состоянии страха человек может преувеличивать угрозы и принимать решения, направленные на немедленное облегчение тревоги, а не на решение проблемы.

Эмоциональная зависимость проявляется и в ситуациях, где человек привязывается к позитивным или негативным переживаниям, не замечая рациональных аспектов ситуации. Положительные эмоции могут заставить переоценить вероятные исходы, создавая иллюзию успеха или безопасности, в то время как негативные эмоции, такие как гнев или разочарование, могут побудить к поспешным решениям, лишённым объективности.

Потребность в авторитетах — глубоко укоренённая психологическая склонность людей доверять мнению тех, кого они считают авторитетными фигурами, даже если их утверждения могут быть ошибочными или недостоверными. Эта склонность основана на желании найти надёжные ориентиры в сложных и неопределённых ситуациях, когда человек чувствует недостаток знаний или уверенности в собственных суждениях. Вместо того чтобы самостоятельно исследовать проблему или критически анализировать информацию, люди зачастую полагаются на мнение экспертов, лидеров или общепризнанных авторитетов, автоматически принимая их суждения за истину.

Проблема возникает, когда такая зависимость от авторитетов подавляет критическое мышление. Люди начинают воспринимать их слова как абсолютную правду, не подвергая их сомнению или проверке. Это приводит к тому, что ошибки, предвзятые мнения или даже намеренные манипуляции авторитетов могут оставаться незамеченными или некритически воспринимаемыми. Авторитеты могут влиять на коллективное сознание, устанавливая стандарты и нормы, которые на деле могут быть ошибочными или устаревшими.

Лень в мышлении — тенденция людей избегать сложных размышлений и анализа в пользу простых, поверхностных ответов на сложные вопросы. Эта склонность обусловлена стремлением к экономии ментальных ресурсов: глубинное обдумывание и взвешивание различных точек зрения требуют усилий и времени, что многие предпочитают избегать. Вместо этого человек выбирает готовые, часто стереотипные



решения или популярные мнения, которые дают мгновенное ощущение уверенности и закрывают вопрос без необходимости глубокого анализа.<sup>8</sup>

Лень в мышлении также проявляется в нежелании искать или учитывать альтернативные точки зрения. Люди часто склонны принимать первую доступную информацию, которая кажется убедительной или соответствует их уже существующим убеждениям, игнорируя другие возможные объяснения. Это явление часто связано с когнитивными искажениями, такими как подтверждающая предвзятость, когда человек ищет и принимает только ту информацию, которая укрепляет его взгляды, избегая материалов, которые требуют сложного анализа или могут привести к пересмотру убеждений.

Сложные вопросы, такие как философские дилеммы, политические или научные проблемы, требуют более тщательного рассмотрения и критического мышления, но большинство людей не готовы тратить на это ресурсы. Вместо этого они удовлетворяются упрощёнными объяснениями или готовыми ответами, часто поддерживаемыми авторитетами, стереотипами или популярными мнениями.<sup>9</sup>

Это явление усиливается в условиях современного информационного перенасыщения, когда человек постоянно сталкивается с потоком данных и новостей. В таких условиях возникает желание свести к минимуму усилия, направленные на анализ и фильтрацию

---

<sup>8</sup> Stanovich, K. E. (2018). *The Rationality Quotient: Toward a Test of Rational Thinking*. MIT Press.

<sup>9</sup> Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175–220.

информации, что способствует лени в мышлении и укреплению поверхностных суждений.

Приглашаю вас ознакомиться с моей работой "Mental Laziness and Erosion of Critical Thinking" (Ментальная лень и эрозия критического мышления), опубликованной в Business Expert News. В этой статье исследуется влияние ментальной лени на ухудшение навыков критического мышления и его значимость в современном обществе. Тема деградации критического мышления рассматривается как важный аспект в формировании навыков анализа и принятия решений.<sup>10</sup>

Фрагментарное восприятие — это склонность человеческого мышления к упрощению сложных систем, разбивая их на отдельные части, при этом утрачивая понимание целостной картины. Человек, сталкиваясь с многослойной проблемой, часто сосредотачивается на отдельных аспектах, упуская взаимосвязи между ними. Такое восприятие ведёт к поверхностному пониманию проблемы и ограничивает способность видеть её во всей полноте.

Эта тенденция заложена в когнитивной экономии — мозг стремится обрабатывать информацию с минимальными затратами усилий, поэтому сложные системы интуитивно разбиваются на более простые фрагменты. Такой подход облегчает обработку данных, но создаёт иллюзию, что каждая часть существует отдельно, не влияя на другие, хотя в реальности они могут быть тесно связаны. Это приводит к тому, что человек упускает важные аспекты или контексты, которые могли бы изменить его восприятие или решение

---

<sup>10</sup> Kriger, B. (2024). Mental laziness and erosion of critical thinking. Business Expert News.

проблемы.

Примером может служить восприятие сложных социальных, экономических или экологических систем. Люди могут сосредоточиться на одном элементе — например, на конкретной статистике или отдельном событии — не учитывая, как множество факторов взаимодействуют между собой, и не видя, как их решение по одному вопросу может повлиять на другие. Это порождает иллюзию простоты там, где на самом деле требуется многоуровневый анализ.

Фрагментарное восприятие особенно ярко проявляется в попытках найти быстрые решения сложных проблем. Люди ищут простые ответы, игнорируя то, что системные проблемы требуют комплексного подхода и понимания взаимозависимости всех элементов. Такое упрощение может приводить к неверным выводам и ошибочным действиям, поскольку упущенные взаимосвязи часто оказываются критически важными для решения проблемы.

Моральные иллюзии — это убеждение, что существуют объективные, неизменные моральные нормы, которым должны следовать все люди, независимо от контекста. Однако на практике моральные нормы релятивны: они варьируются в зависимости от времени, культуры, социальных условий и исторических обстоятельств. Тем не менее, многие люди продолжают верить в универсальные моральные принципы, что создаёт иллюзию объективности, скрывающую их изменчивость.

Одной из проблем моральных иллюзий является то, что они создают жёсткость в этических суждениях и ограничивают способность к моральной гибкости.

Люди, придерживающиеся идеи объективной морали, часто сопротивляются рассмотрению альтернативных точек зрения, особенно если они исходят из других культур или эпох. Это может приводить к конфликтам, нетерпимости и неспособности адаптировать моральные принципы к новым условиям.

Слепая вера в прогресс — это распространённое убеждение, что технологии и наука неизбежно ведут к улучшению мира, делая его более справедливым, безопасным и благополучным. Люди, придерживающиеся этой веры, склонны полагать, что любое новое открытие или технологическая инновация автоматически решат существующие проблемы, улучшат качество жизни и принесут благополучие человечеству. Однако такой оптимизм игнорирует множество сложностей, рисков и негативных последствий, которые могут сопровождать научный и технологический прогресс.

Технологии и наука, хотя и приносят значительные достижения, также могут усугубить существующие проблемы или создавать новые. Например, в результате индустриализации и технологического роста мир столкнулся с экологическими катастрофами, изменением климата и ростом неравенства. Технологии, которые призваны облегчить труд или улучшить коммуникации, также могут стать инструментами массового контроля, слежки или манипуляции. Кроме того, многие научные достижения несут в себе моральные и этические дилеммы, которые общество ещё не готово полностью осмыслить.

Непонимание случайности — это распространённая когнитивная ошибка, при которой люди не способны

адекватно оценивать вероятность случайных событий. Это приводит к искажённому восприятию реальности, появлению суеверий и ложных убеждений. Человеческий мозг, эволюционно запрограммированный на поиск закономерностей, склонен находить причинно-следственные связи даже там, где их нет. Это стремление к объяснению случайных событий создаёт иллюзию порядка в хаотичных ситуациях, что порождает ошибочные выводы.

Непонимание случайности также способствует развитию конспирологических теорий. Когда люди сталкиваются с непредсказуемыми или хаотичными явлениями, они часто создают объяснения, основываясь на ложных причинно-следственных связях, полагая, что за случайными событиями стоят некие силы или заговоры. Эти убеждения позволяют людям справляться с неопределённостью и страхом перед случайными факторами, предоставляя иллюзию контроля над ситуацией.

Краткосрочная ориентация являет собой склонность человеческого мышления сосредотачиваться на немедленных выгодах и удовольствиях, при этом игнорируя или недооценивая долгосрочные последствия своих действий. Этот феномен имеет эволюционные корни: для выживания наши предки должны были реагировать на непосредственные угрозы и использовать имеющиеся ресурсы здесь и сейчас, не имея уверенности в будущем. В современном мире этот эволюционный механизм продолжает оказывать влияние, часто мешая человеку принимать рациональные и обоснованные решения в долгосрочной перспективе.

Одним из проявлений краткосрочной ориентации

является откладывание долгосрочных целей в пользу мгновенного удовлетворения потребностей. Например, человек может предпочесть купить ненужную вещь сейчас, вместо того чтобы откладывать деньги на будущее. В бизнесе и политике краткосрочная ориентация часто выражается в принятии решений, которые приносят немедленную выгоду, но могут иметь разрушительные последствия в будущем, такие как неустойчивое использование ресурсов или пренебрежение долгосрочным планированием.

Однако, противоречие заключается в следующем: если случайность играет главную роль в жизни, и её невозможно предсказать или контролировать, то зачем принимать долгосрочные решения? Кажется логичным действовать исходя из текущего момента и приспосабливаться к обстоятельствам, ведь они постоянно меняются. Ведь долгосрочные решения предполагают устойчивый план, который как будто бы игнорирует хаотичность и непредсказуемость жизни.

Разрешение противоречия заключается в том, что долгосрочные планы не направлены на устранение случайности, а на создание гибкой структуры, которая позволяет адаптироваться к ней. Случайности неизбежны, но долгосрочные планы помогают нам оставаться на курсе, обеспечивая некоторую устойчивость, даже если временные события вынуждают корректировать путь. Стратегическое мышление позволяет человеку не теряться в хаосе кратковременных изменений, но и не пренебрегать ими, создавая баланс между стабильностью и адаптацией.

Хотя иногда действительно разумно, как говорится eat

dessert first - съесть десерт первым — это как раз о гибкости мышления в условиях непредсказуемости жизни. В этом и заключается глубина идеи: долгосрочные планы важны, но они не должны превращаться в жёсткую систему, подавляющую любые спонтанные решения. Если есть осознание, что определённые моменты или возможности могут не повториться, или ситуация требует немедленного отклика, тогда "съесть десерт первым" становится не только оправданным, но и мудрым выбором.

Смысл в том, что долгосрочное планирование и моментальные решения не противоречат друг другу, а дополняют: планы обеспечивают направление, но жизнь иногда требует отклонения от строгого курса, чтобы использовать неожиданные возможности, которые случайность приносит на нашем пути.

Приглашаю вас ознакомиться с моей работой "Balancing Long-Term Planning and Flexibility: A Critical Analysis of Decision-Making in an Unpredictable World" ("Балансирование долгосрочного планирования и гибкости: Критический анализ принятия решений в непредсказуемом мире"), опубликованной в Business Expert News.<sup>11</sup>

Двойные стандарты — явление, при котором люди применяют разные критерии оценки к себе и другим, оправдывая свои слабости, ошибки или проступки, но осуждая других за аналогичные действия. Это когнитивное искажение глубоко укоренено в психологии человека и связано с желанием защитить свою самооценку и избежать дискомфорта от признания

---

<sup>11</sup> Kriger, B. (2024). Balancing long-term planning and flexibility: A critical analysis of decision-making in an unpredictable world. Business Expert News.

собственных недостатков.

Когда человек сталкивается с собственными ошибками, он склонен искать внешние оправдания, такие как обстоятельства, давление или случайность. Это помогает смягчить восприятие своих недостатков и сохранить положительное мнение о себе. Однако при оценке поведения других людей такие же факторы игнорируются, и внимание сосредотачивается на самом поступке, который воспринимается как показатель личных качеств человека. Например, если человек опоздал на встречу, он может оправдываться плохой погодой или транспортными проблемами, но если кто-то другой опоздает, это будет воспринято как безответственность или неуважение.

Двойные стандарты также усиливаются социальными факторами, такими как принадлежность к определённой группе или кругу. Люди более склонны прощать ошибки тех, кто ближе им по социальным или культурным признакам, и, наоборот, строже судить тех, кто относится к «другой» группе. Это создаёт дополнительные барьеры для объективного и справедливого восприятия поведения других людей.

Этот феномен мешает честной самооценке и конструктивной критике. Люди, применяющие двойные стандарты, не только несправедливы к другим, но и затрудняют своё собственное развитие, так как избегают признания собственных недостатков и возможностей для их исправления. Такой подход препятствует развитию эмпатии и взаимопонимания, создавая почву для конфликтов и недоразумений в отношениях.

Рекомендую вам прочесть мою статью "Double Standards: How Cognitive Biases Undermine Fairness"



(Двойные стандарты: как когнитивные предвзятости подрывают справедливость), опубликованную в The Common Sense World.<sup>12</sup>

Миф о свободной воле — распространённое убеждение, что люди обладают полной свободой в принятии решений и контролем над своими действиями. Однако реальность гораздо сложнее: большинство человеческого поведения определяется биологическими, социальными и внешними факторами, которые ограничивают и направляют свободу выбора. Это включает генетические предрасположенности, воспитание, культурные нормы, окружение и влияние других людей. Всё это оказывает мощное воздействие на то, как человек мыслит, чувствует и действует.

Идея свободной воли предполагает, что люди могут независимо принимать решения, основываясь на собственных предпочтениях и ценностях. Однако множество исследований в психологии, нейробиологии и социологии показывает, что многие решения принимаются автоматически, на основе бессознательных процессов, и лишь постфактум осознаются как "свободные". Например, поведение часто обусловлено биологическими факторами, такими как гормоны, нейрохимические реакции или реакции мозга на стимулы. Влияние генетики и наследственности также формирует склонности и предпочтения, которые человек может воспринимать как собственный выбор.

Хотя люди могут ощущать, что они свободно принимают решения, эти решения часто являются продуктом совокупности внешних и внутренних факторов, не

---

<sup>12</sup> Kriger, B. (2024). Double standards: How cognitive biases undermine fairness. The Common Sense World.

всегда осознаваемых. Признание этого факта не отменяет необходимость личной ответственности, но позволяет более трезво оценивать влияние обстоятельств и среды на человеческое поведение.

Излишняя самоуверенность — это склонность людей переоценивать свои знания, способности и уровень контроля над ситуацией. Этот когнитивный феномен ведёт к тому, что человек убеждён в своей правоте или компетентности даже в тех областях, где его реальные знания ограничены. Такая уверенность в своих силах и суждениях может казаться полезной для достижения целей, однако она часто приводит к серьёзным ошибкам и неправильным решениям, которые могут иметь катастрофические последствия.

Часто излишняя самоуверенность проявляется в том, что люди недооценивают сложность задач или ситуаций, считая, что могут легко справиться с любыми трудностями. Это может проявляться в различных аспектах жизни — от личных финансов до бизнеса и политики. Например, в бизнесе излишняя уверенность в своих управленческих навыках может приводить к провальным инвестициям или неспособности распознать и вовремя исправить ошибки. В политике переоценка собственных знаний может способствовать принятию решений, основанных на ограниченной информации или ложных предположениях.

Также существует феномен эффекта Даннинга-Крюгера, при котором люди с низким уровнем компетенции в определённой области не осознают своей некомпетентности и считают, что обладают знаниями, которые им на самом деле недоступны. Это создаёт иллюзию мастерства и мешает осознанию собственных

пробелов в знаниях.

Недооценка знаний — явление, при котором люди, несмотря на доступ к огромным объёмам информации, удовлетворяются поверхностными знаниями и склонны отвергать мнение экспертов в пользу псевдонаучных теорий или популистских утверждений. Эта тенденция, особенно заметная в современную эпоху информационного перенасыщения, приводит к тому, что многие люди игнорируют сложные, научно обоснованные объяснения, предпочитая упрощённые и часто ложные версии реальности.

Одной из причин этого явления становится когнитивная лень — нежелание тратить время и усилия на глубокий анализ и изучение информации. Получение и понимание сложных знаний требует времени, критического мышления и способности рассматривать различные точки зрения. Однако многие люди, столкнувшись с избытком информации, предпочитают доверять лёгким и понятным объяснениям, которые часто предлагают псевдонаучные источники или популистские лидеры. Эти упрощённые ответы кажутся более доступными и менее требовательными, чем сложные научные теории или объяснения экспертов.

Популяризация псевдонауки также усиливается социальными медиа и информационными платформами, где упрощённые и сенсационные заявления получают больше внимания, чем сложные и научно обоснованные факты. Это создаёт эффект информационного пузыря, в котором люди, уже склонные отвергать экспертов, получают подтверждение своим ложным убеждениям. В результате даже при наличии обширной и доступной информации многие люди продолжают придерживаться

поверхностных и неверных взглядов.

Недооценка знаний и отказ от экспертизы создают серьёзные проблемы для общества. Это подрывает авторитет науки и способствует распространению дезинформации, что особенно опасно в таких областях, как здравоохранение, экология и политика. Люди, игнорирующие мнения специалистов, могут принимать решения, основанные на ложных данных, что ведёт к ошибкам и негативным последствиям не только для них самих, но и для общества в целом.

Но всё сказанное совсем не учитывает того, что эксперты могут сами ошибаться и придерживаться диаметрально противоположных точек зрения. Для неспециалиста, чтобы разобраться в противоречивой информации, нужно применять несколько подходов. Во-первых, важно развивать критическое мышление. Это значит не принимать все на веру, даже если информация исходит от авторитетного источника. Важно задавать вопросы: на чём основано утверждение? Какие факты или данные приводятся в подтверждение? Есть ли другие мнения по этому вопросу? Во-вторых, доверие стоит оказывать проверенным источникам, таким как научные организации, академические публикации и независимые институты, где исследования проходят рецензирование и проверку коллегами. Такие источники менее подвержены влиянию политических или коммерческих интересов. В-третьих, важно искать консенсус среди экспертов. Когда несколько независимых специалистов сходятся на одной точке зрения, это признак того, что выводы основаны на прочной доказательной базе. Тем не

менее, не стоит забывать, что наука — это процесс, и новые открытия могут изменить существующие представления. Поэтому важно быть открытым к обновлению знаний и корректировке мнений, но при этом оставаться на стороне данных и логики.

Даже консенсус среди экспертов не гарантирует абсолютной истины. В истории науки есть примеры, когда общепринятые научные взгляды оказывались ошибочными. Однако сила науки как раз в том, что она способна пересматривать свои позиции по мере появления новых данных. Консенсус — это не финальная точка, а скорее временное соглашение на основе текущих знаний. Когда новые факты противоречат этому консенсусу, наука должна адаптироваться, и именно благодаря этой гибкости она и продвигается.

Для неспециалиста важно учитывать, что в случае, если несколько экспертов придерживаются одной позиции, это может свидетельствовать о надёжности этих выводов на данный момент. Но также стоит быть готовым к тому, что со временем эта позиция может измениться. Поэтому ключевым подходом является не слепое доверие консенсусу, а постоянное следование за развитием знаний, открытость новым фактам и независимым исследованиям.

Проверка ангажированности экспертов — задача непростая, но существуют несколько способов снизить риск доверия предвзятой информации:

Во-первых, стоит посмотреть на источники финансирования исследований и деятельности эксперта.

Если эксперта поддерживают организации с явным интересом к результатам его работы, это может сигнализировать о возможной предвзятости. Например, если учёный, продвигающий определённые лекарства, финансируется фармацевтическими компаниями, это повод проявить осторожность.

Во-вторых, стоит обратить внимание на репутацию и историю работы эксперта. Специалисты с долгой историей научных достижений, публикаций в рецензируемых журналах и признанием среди коллег, как правило, более надёжны. Эксперты, часто меняющие свои взгляды или участвующие в скандалах, могут быть менее надёжными.

Третьим шагом является проверка того, как его работа рецензируется другими специалистами. Рецензирование (peer review) — это важный элемент научного процесса. Если исследования эксперта подвергались тщательной проверке и получили поддержку среди других учёных, вероятность ангажированности снижается.

Четвёртый способ — это выяснение, насколько эксперт открыт к критике и альтернативным точкам зрения. Учёный, который готов обсуждать и признавать ошибки, скорее всего, стремится к объективности. Напротив, если эксперт категорически отвергает все критические замечания, это может говорить о его ангажированности.

Наконец, можно изучить, как часто эксперт

привлекается к обсуждению темы в независимых СМИ и научных организациях. Если его мнение постоянно цитируется исключительно в специализированных изданиях с односторонней позицией, это может быть сигналом о том, что его мнение подкреплено узкими интересами.

Чувство исключительности — это склонность людей считать себя особенными, уникальными и отличающимися от других, что может приводить к эгоцентризму и искажённому восприятию реальности. Такое ощущение собственной уникальности часто подкрепляется желанием выделяться среди окружающих и ощущать свою значимость. Хотя стремление к индивидуальности само по себе естественно и не всегда отрицательно, оно может становиться проблемой, когда превращается в преувеличенное чувство исключительности.

Люди с выраженным чувством исключительности склонны видеть себя в центре событий, переоценивать своё влияние и считать, что их жизненные обстоятельства или переживания уникальны, не поддающиеся сравнению с опытом других. Это убеждение создаёт барьеры для объективного восприятия реальности, поскольку человек начинает

воспринимать себя как "выше" общих норм и правил. Такой взгляд может порождать проблемы во взаимодействии с другими людьми, затрудняя способность к эмпатии и пониманию чужих точек зрения.

Чувство исключительности также способствует формированию нарциссических черт личности, когда человек убеждён в своей превосходности и ожидает особого отношения к себе. Это часто ведёт к конфликтам, когда реальность не оправдывает его завышенные ожидания. Взаимодействие с окружающими становится сложным, так как другие люди воспринимаются не как равные партнёры, а как инструмент для подтверждения собственной значимости.

Склонность к поляризации — это когнитивная тенденция, при которой человеческое мышление движется к крайностям, упрощая сложные ситуации до дихотомий: "чёрное или белое," "всё или ничего," "право или неправо." Такая поляризация ограничивает способность воспринимать мир с его многогранностью и нюансами, что в свою очередь усложняет принятие сложных решений и ведёт к искажённому восприятию реальности.

Этот феномен связан с тем, что наш мозг стремится к упрощению информации, чтобы быстрее принимать решения в условиях неопределённости. Поляризация помогает создавать ясные и понятные схемы для оценки происходящего, но при этом теряются нюансы, которые играют ключевую роль в понимании сложных вопросов. Например, в социальных или политических дискуссиях люди часто разделяются на два противоположных



лагеря, полностью игнорируя промежуточные точки зрения или компромиссные решения.

Поляризация проявляется также в отношениях и межличностных взаимодействиях. Люди склонны категоризировать других по принципу "друг или враг," не учитывая, что большинство ситуаций и людей сложно свести к таким однозначным оценкам. Это приводит к усилению конфликтов, неспособности к диалогу и формированию барьеров между людьми, даже когда существуют общие интересы или цели.

Склонность к поляризации также препятствует пониманию сложных явлений, таких как социальные проблемы, наука или политика, где ответы редко бывают однозначными. Поляризированное мышление создаёт ложное ощущение уверенности, заставляя человека выбирать крайние позиции, вместо того чтобы рассматривать многообразие факторов и перспектив. Это особенно опасно в условиях информационной среды, где простые и крайние объяснения часто получают больше внимания и поддержки, чем сложные и сбалансированные точки зрения.

Рекомендую вам прочесть мою статью "The Psychology of Exceptionalism and Polarized Thinking" ("Психология исключительности и поляризованного мышления"), опубликованную в The Common Sense World.<sup>13</sup>

Игнорирование обратной связи — распространённое явление, при котором люди не корректируют свои взгляды и действия, даже когда сталкиваются с очевидными фактами, противоречащими их

---

<sup>13</sup> Kriger, B. (2024). The psychology of exceptionalism and polarized thinking. The Common Sense World.

убеждениям. Эта тенденция связана с психологическим сопротивлением признанию собственных ошибок и страха за свою самооценку. Признание ошибки или пересмотр своих убеждений требует внутренней смелости и готовности признать, что прежние решения или убеждения могли быть неправильными, что вызывает дискомфорт и когнитивный диссонанс.

Человеческий ум стремится к сохранению целостности и согласованности мышления. Когда человек сталкивается с информацией, которая противоречит его взглядам, это вызывает внутренний конфликт. Вместо того чтобы пересмотреть своё мнение, люди часто предпочитают игнорировать или отрицать обратную связь, чтобы избежать психологического стресса, связанного с признанием своих ошибок. Это особенно заметно в ситуациях, когда убеждения глубоко укоренены или поддерживаются социальными и культурными факторами.

Одним из последствий игнорирования обратной связи является застой в развитии. Когда человек отказывается учитывать новые данные или признать ошибки, он лишает себя возможности для личностного роста и улучшения своих навыков или знаний. Это может проявляться как в личных, так и в профессиональных аспектах жизни. Например, в бизнесе или на рабочем месте неспособность учесть критику и корректировать свои действия может привести к повторению одних и тех же ошибок, что в конечном итоге негативно сказывается на результатах.

Привязанность к догмам — это склонность человеческого разума удерживаться на устаревших или неактуальных идеях, которые обеспечивают чувство

стабильности и смысла в жизни. Догмы, будь то социальные, религиозные, политические или личные убеждения, создают ментальные опоры, благодаря которым человек чувствует себя защищённым в условиях неопределённости и сложных изменений. Однако эта привязанность к фиксированным идеям часто мешает адаптироваться к новым реалиям, обесценивая способность к гибкости мышления и обновлению знаний.

Иррациональная сексуальная мотивация в принятии решений — явление, при котором сексуальные желания и импульсы оказывают непропорциональное и неосознанное влияние на поведение и выборы человека. Хотя сексуальные инстинкты являются естественной частью человеческой природы, их влияние может стать иррациональным, когда они начинают доминировать над логикой, моральными принципами или долгосрочными целями. Это может приводить к принятию решений, которые на первый взгляд кажутся необоснованными, рискованными или даже саморазрушительными.

Сексуальная мотивация часто побуждает человека к импульсивным действиям, игнорирующим возможные последствия. Например, многие люди могут принимать решения, связанные с карьерой, личной жизнью или финансами, под влиянием сексуального влечения, даже если эти решения противоречат их интересам или долгосрочным планам. Это проявляется в романтических отношениях, где иррациональные поступки совершаются ради достижения краткосрочного сексуального удовлетворения, без учета эмоциональных или социальных последствий.

Иррациональная сексуальная мотивация также может

затруднять объективную оценку ситуаций. Люди могут идеализировать партнёров или принимать неправильные решения о взаимоотношениях, основываясь на физическом влечении, а не на совместимости, личностных качествах или общих интересах. В деловой или политической сфере подобное влияние может вести к неправильным решениям, особенно если сексуальные импульсы влияют на профессиональные взаимоотношения, что нередко приводит к конфликтам интересов и этическим проблемам.

Этот феномен также объясняется тем, что сексуальная мотивация — одна из самых сильных человеческих движущих сил, глубоко укоренённая в эволюции и биологии. Влечения могут подавлять рациональное мышление, поскольку они связаны с эмоциональной и гормональной реакцией, которые могут искажать восприятие реальности. В то время как в некоторых ситуациях сексуальные импульсы могут мотивировать человека на действия, связанные с поиском партнера, их иррациональное влияние может стать источником проблем, если не удастся контролировать эти импульсы или сбалансировать их с другими факторами.

Рекомендую вам прочесть мою статью "Irrational Sexual Motivation in Decision-Making: Biological Imperatives Versus Rational Choice" ("Иррациональная сексуальная мотивация в принятии решений: биологические императивы против рационального выбора"), опубликованную в Clinical Research News.<sup>14</sup>

Поиск врагов — врождённая склонность человека искать внешние причины своих проблем и обвинять в них

---

<sup>14</sup> Kriger, B. B. (2024). Irrational sexual motivation in decision-making: Biological imperatives versus rational choice. Clinical Research News.

других людей, группы или внешние силы, что часто приводит к ненависти, конфликтам и агрессии. Этот феномен укоренён в человеческой психологии и эволюции, поскольку в условиях древнего мира разделение на «своих» и «чужих» играло важную роль в выживании. Столкнувшись с угрозой или стрессом, человек инстинктивно ищет виновников, чтобы снизить внутреннее напряжение и создать иллюзию контроля над ситуацией.

Такое мышление побуждает людей обвинять «врагов» или группы, отличающиеся по культурным, этническим, религиозным или социальным признакам, вместо того чтобы исследовать более сложные причины своих проблем. В современном мире эта склонность проявляется в политике, межгрупповых отношениях и общественной жизни, когда одни группы или индивидуумы становятся козлами отпущения за экономические, социальные или личные трудности. Обвинение других предоставляет удобное, упрощённое объяснение проблем, не требующее глубокого анализа или самоанализа.

Боязнь смерти — глубинный и универсальный страх, который оказывает мощное влияние на человеческую психологию, в основе многих религиозных, философских и культурных систем. Страх перед неизбежностью конца жизни заставляет людей искать утешение в убеждениях, которые обещают жизнь после смерти, духовное возрождение или бессмертие в каком-то виде. Однако при этом люди часто избегают осознанного осмысления самой идеи смертности, что ограничивает их мышление и приводит к выбору жизненных решений, продиктованных этим страхом, а

не реальными потребностями или интересами.

Этот страх обусловлен тем, что смерть воспринимается как нечто неизвестное и неконтролируемое, что выходит за пределы человеческого понимания. Столкновение с мыслью о своей смертности вызывает сильный психологический дискомфорт, а часто и экзистенциальный ужас, поскольку разрушает иллюзию постоянства и бессмертия, к которой человек стремится для ощущения стабильности. В результате люди, даже осознавая неизбежность конца, стараются избегать прямого размышления о смерти, вытесняя её в подсознание и занимая себя повседневными заботами.

Многие религиозные системы предлагают концепции, которые помогают справиться с этим страхом, предлагая веру в загробную жизнь или реинкарнацию, давая человеку чувство, что смерть — это не конец, а переход. Эти системы смягчают страх перед концом, создавая иллюзию продолжения существования в другой форме. Однако они также могут удерживать людей в рамках догм, которые ограничивают их мышление и принятие решений. Вместо того чтобы принимать жизнь в её конечности, человек может прожить её, ориентируясь на обещания загробного вознаграждения или страха перед посмертным наказанием, что влияет на выборы и поведение.

Боязнь смерти также ведёт к избеганию глубоких философских и экзистенциальных вопросов, касающихся смысла жизни. В стремлении уклониться от размышлений о своей смертности, люди могут следовать шаблонам и избегать принятия сложных решений, которые требуют осознания конечности жизни. Это ограничивает способность к принятию осознанных,

свободных от страха решений, заставляя человека откладывать или избегать возможности для личного роста, приключений или реализации своих истинных желаний.

Однако осознание смерти и принятие её неизбежности может стать мощным источником личностного роста. Философы, такие как стоики, утверждали, что понимание конечности жизни может помочь человеку жить более полноценно, ценить каждое мгновение и принимать решения, исходя из истинных ценностей, а не страха. Признание смерти как неотъемлемой части жизни открывает путь к осознанию настоящего момента и к проживанию жизни с более глубоким смыслом.

Неумение справляться с изменениями — это распространённая черта человеческой психологии, при которой большинство людей испытывает трудности с адаптацией к переменам, даже когда эти изменения необходимы или неизбежны. Привязанность к привычкам, страх перед неизвестным и желание сохранять стабильность делают процесс адаптации особенно сложным, вызывая тревогу и сопротивление. Это сопротивление переменам часто мешает людям принимать новые возможности и приспосабливаться к изменяющимся условиям, что может негативно сказываться на их личной и профессиональной жизни.

Человеческий мозг запрограммирован на поиск предсказуемости и безопасности, так как это способствует чувству контроля и уверенности. Перемены, особенно если они резкие или непредсказуемые, создают ощущение нестабильности, что вызывает дискомфорт и тревогу. Даже если изменения объективно необходимы — например, в

случае карьерного роста, смены образа жизни или принятия новых технологий — люди часто предпочитают оставаться в зоне комфорта, полагаясь на старые привычки и модели поведения.

Этот страх перед изменениями нередко связан с негативными ожиданиями. Люди склонны преувеличивать возможные трудности или неудачи, связанные с переменами, и недооценивать свои способности к адаптации. Такой пессимистический взгляд усиливает сопротивление и мешает объективно оценивать потенциальные выгоды и новые возможности. В результате человек упускает шанс развиваться, учиться новому и находить более эффективные способы достижения своих целей.

Склонность к самообману — явление, при котором люди сознательно или бессознательно создают для себя иллюзии и ложные убеждения, чтобы избежать осознания неприятной правды о себе или окружающем мире. Этот психологический механизм позволяет защитить собственное «я» от стресса, тревоги и дискомфорта, который может возникнуть при столкновении с реальностью, противоречащей желаемым представлениям. В результате самообман даёт временное облегчение, но одновременно препятствует личностному росту и эффективному принятию решений.

Самообман проявляется в разных формах. Люди могут идеализировать себя, свои способности или своё положение в мире, что даёт им чувство уверенности и защищённости. Например, человек может переоценивать свои достижения или игнорировать свои недостатки, чтобы поддерживать положительную



самооценку. Это приводит к искажённому восприятию реальности, когда вместо конструктивного анализа своих ошибок человек склонен искать внешние причины неудач, оправдывая себя и избегая критики.

Потребность в похвале и признании — фундаментальная черта человеческой психики, которая выражается в стремлении получить внешнее одобрение и подтверждение своей значимости от окружающих. Этот механизм укоренён в социальном взаимодействии, поскольку одобрение со стороны других людей исторически способствовало выживанию и принятию в группу. Однако чрезмерная зависимость от похвалы и признания может серьёзно исказить восприятие самого себя, влияя на поведение и приводя к решениям, которые идут вразрез с личными ценностями.

Когда человек ставит внешнее одобрение выше внутренних ориентиров, он начинает подстраиваться под ожидания окружающих, вместо того чтобы следовать собственным убеждениям и желаниям. Это может привести к самоцензуре и подавлению истинных чувств, поскольку человек начинает выбирать путь, который принесёт ему больше похвалы, а не тот, который соответствует его личным принципам. Таким образом, потребность в признании способна сделать человека заложником общественного мнения, и он рискует потерять свою индивидуальность в погоне за одобрением.

Несмотря на все недостатки, человеческое мышление обладает удивительными качествами, благодаря которым человечество достигло невероятных высот. Вот несколько ключевых плюсов:

Творчество и воображение — способность создавать что-

то новое, будь то искусство, технологии или идеи. Воображение позволяет нам выходить за рамки реальности и мечтать о будущем, что является основой инноваций.

Абстрактное мышление – люди способны представлять концепции, которые не существуют физически, такие как математика, философия, этика. Это позволяет создавать сложные системы знаний и применять их для решения практических задач.

Адаптивность – человеческий разум способен приспосабливаться к любым условиям. Мы можем изменить наши убеждения, привычки и стратегии выживания в зависимости от обстоятельств.

Сотрудничество и социальное взаимодействие – способность к кооперации привела к созданию сложных обществ и культур. Человечество смогло объединить усилия, чтобы строить города, государства и цивилизации, развивая науку и культуру.

Любопытство – стремление к познанию мира движет прогрессом. Люди задаются вопросами, ищут ответы, исследуют окружающее пространство и даже заглядывают в тайны Вселенной.

Эмпатия – способность к сочувствию и пониманию других людей помогает строить сложные социальные связи и создавать общественные институты, основанные на взаимопомощи и поддержке.

Обучаемость и накопление знаний – человечество способно накапливать знания и передавать их следующим поколениям через письменность, образование и культуру. Это позволяет новым поколениям начинать с более высокого уровня, чем

предыдущие.

Планирование и прогнозирование – способность предвидеть будущее и разрабатывать стратегии позволяет не только адаптироваться, но и создавать мир, в котором риски минимизируются, а успехи достигаются более уверенно.

Моральное мышление – люди могут размышлять о добре и зле, справедливости и несправедливости. Хотя мораль субъективна, это стремление помогло создать правовые системы, институты прав человека и общее стремление к миру и справедливости.

Коммуникация и язык – человеческая способность к сложному языковому общению позволила передавать не только факты, но и сложные идеи, эмоции и культурные ценности, что сделало возможным создание цивилизаций.

Инновации – человеческий разум не останавливается на достигнутом. Мы постоянно стремимся улучшать, придумывать новые способы решения проблем, будь то технологии, медицина или общественные структуры.

Самоосознание – люди осознают себя как часть Вселенной, способны рефлексировать и анализировать свои мысли, действия и мотивы, что позволяет развиваться не только физически, но и интеллектуально, морально и духовно.

Стремление к совершенству – человеческое стремление к идеалу, будь то в искусстве, науке или философии, позволило нам создавать шедевры, открывать законы природы и развивать этические системы.

Настойчивость и выносливость – несмотря на все

трудности и неудачи, человеческий разум продолжает стремиться к цели. Эта настойчивость помогла нам преодолеть войны, катастрофы и кризисы, ставить перед собой новые задачи и достигать их.

Способность к самопожертвованию – в человеческой природе есть готовность жертвовать собственными интересами ради других, будь то семья, друзья или общество в целом. Это качество укрепляет социальные связи и содействует выживанию группы.

Множественность перспектив – способность рассматривать мир с разных точек зрения, включая философские, научные, культурные и личные, позволяет видеть реальность более полно и комплексно.

Способность к комплексному решению проблем – человек способен анализировать множество факторов одновременно, разрабатывать многосложные стратегии для решения проблем, будь то строительство городов или изучение космоса.

Символическое мышление – благодаря символам, такие как числа или слова, люди могут передавать сложные идеи на огромные расстояния и сохранять информацию на протяжении веков.

Интуиция – человеческое мышление иногда действует быстрее логики через интуитивные процессы, которые могут подсказывать правильные решения в условиях неопределённости.

Смелость в исследованиях – несмотря на страхи и неизвестность, люди продолжают исследовать мир, отправляясь в космос, глубины океанов или границы научного познания. Эта смелость движет человечество вперёд.

Эти качества позволили человечеству подняться из пещер и стать доминирующим видом на планете, создать сложные культуры, развивать науку и технологию, а также задаваться вопросами о природе самого существования.

Одна из ключевых причин, почему искусственный интеллект может стать важнейшим инструментом для человечества это то, что искусственный интеллект способен усиливать сильные стороны человеческого мышления, при этом смягчая или даже устраняя его слабости.

Например, искусственный интеллект помогает в таких областях, как:

Обработка данных и аналитика – искусственный интеллект способен обрабатывать огромные массивы данных гораздо быстрее и точнее, чем человек. Это помогает избегать когнитивных искажений и эмоций, которые часто влияют на наши решения.

Рациональность и логика – в отличие от человеческого мышления, склонного к эмоциональным реакциям и предвзятостям, искусственный интеллект основывается на объективных данных и может предлагать наиболее логичные и рациональные решения.

Предсказуемость и планирование – благодаря возможности моделировать сложные процессы, искусственный интеллект помогает нам точнее

прогнозировать будущее, выявлять риски и планировать с большей уверенностью, минимизируя человеческую склонность к краткосрочным целям и иллюзиям контроля.

Снижение ошибок – искусственный интеллект способен выявлять ошибки в системах и процессах, которые человек может не заметить из-за ограниченности восприятия или усталости, что повышает общую эффективность и безопасность.

Самообучение и накопление знаний – в отличие от людей, которые забывают и могут испытывать трудности с обучением, искусственный интеллект может бесконечно накапливать знания, адаптируясь и совершенствуясь с каждой новой итерацией.

Коммуникация и понимание – искусственный интеллект может улучшить социальные взаимодействия, предлагать более точные способы выражения мыслей и уменьшать риск недопонимания или искажения информации, особенно в многоязычном или межкультурном контексте.

Оптимизация работы – искусственный интеллект помогает нам лучше распределять ресурсы, устранять дублирующие процессы и находить более эффективные способы решения проблем, что особенно важно в условиях дефицита времени или ресурсов.

Сдерживание эмоциональных срывов – поскольку ИИ не подвластен эмоциям, он помогает принимать более взвешенные и беспристрастные решения, что критично в ситуациях, где человеческий фактор может помешать здравому смыслу.

Этика и мораль – хотя искусственный интеллект сам по себе не имеет морали, его можно использовать для анализа этических дилемм, предоставляя человеку более комплексные и глубокие перспективы для принятия справедливых решений.

Искусственный интеллект становится своего рода партнёром, который не только компенсирует наши слабости, но и помогает нам раскрыть потенциал, усиливая сильные стороны человеческого разума. Этот симбиоз делает возможным более эффективное и гармоничное развитие человечества, где ошибки и недостатки сводятся к минимуму, а позитивные аспекты мышления раскрываются на новом уровне.

Человеческий разум, несмотря на свою эволюционную значимость, подвержен постоянным попыткам убежать от правды и спрятаться за завесой иллюзий и стереотипов. Эта книга призывает нас взглянуть в лицо когнитивным слабостям, признать и осознать их, чтобы преодолеть постоянное бегство от реальности. Разоблачая механизм самообмана и исследуя влияние случайности и внешних факторов на нашу жизнь, мы не только пришли к мысли о том, что истинное принятие реальности неизбежно, но и показали, как это принятие может освободить человека от ненужных страданий. В

эпоху информационного перенасыщения, где каждый стремится контролировать не только своё будущее, но и реальность вокруг себя, понимание своих ограничений становится не просто полезным, но и необходимым для того, чтобы перестать наступать на одни и те же грабли и выйти из замкнутого круга иллюзий и заблуждений.