



"tankar om..."

Nyhetsblad NO. 20

Ämne Förhastade slutsatser



KONTAKT

TELEFON:
070 926 30 50

WEBBPLATS:
www.g-m-c.se

E-POST:
johanna@g-m-c.se

Det finns få saker som är så omedelbara i våra beteenden som att dra slutsatser. Tyvärr allt för ofta förhastade slutsatser.

Ett av skälen är dina tankar. Tankarna fungerar inte alltid så klokt och sunt som vi tror. Därför är det bra att förstå att du inte alltid ska tro på dina tankar. I vart fall inte omedelbart. Det är här självinsikt, självkänedom och självmedvetenhet kommer in. Även träning.

För det är bristen av träning som skapar problemen. Hjärnan fungerar så snabbt att om du inte tränar dig i att bromsa upp, reflektera, utvärdera utifrån medvetna perspektiv kommer väldigt mycket annat styra. Framst av det som kan, och ska, skydda dig.

Det innebär i praktiken att du drar slutsatser utan några egentligen bevis. Ibland kan det till och med finnas bevis för motsatser, men du är inte mottaglig.

Visst spelar dina erfarenheter in, men de räcker inte. Dem kan ge dig skeva referensramar. Det du kallar "normalt" kan vara en felaktig eller åtminstone bristfällig bild av verkligheten.

Det är ingen annans ansvar att få dig att se saker är på annat sätt. Du måste öppna dina sinnen och ta in fler perspektiv och vilja förstå hur och varför något faktiskt är.

Dina slutsatser, ofta dina okontrollerade tankar, påverkar din sinnesstämning. Därför kan dina förhastade slutsatser påverka dig på dåliga sätt om du drar negativa förhastade slutsatser. I förlängningen kan de göra att du agerar dåligt om du endast lutar dig på din egen slutledning.

Du vet sällan alla omständigheter till varför andra beter sig, reagerar och agerar som dem gör. Du behöver inte alls acceptera eller tycka om det, men dra inga slutsatser om dem som människor.

Människor är inte sina reaktioner.

Det visar sig ganska ofta att slutsatser inte är verkligheten utan bara inbillning.

Förhastade slutsatser har orsakat mycket smärta för många. Förstört vänskap, relationer, tillit och även skapat nedstämdhet. Detta bara för att vi inte tar reda på hur det verkligen ligger till.

Ibland är det så illa att en del sätter ord på sina slutsatser och tillskriver andra människor det man dragit slutsats om. Det kallas skvaller och förtal.

Så, hur har du det med dina slutsatser? Finns det anledning till att ta reda på lite mer om vissa situationer och människor innan du bestämmer dig för en slutsats?

Jobba med din rationella tankeförmåga, träna dig själv, bromsa dig själv, för att bli mer medveten om hur och när du drar slutsatser.