

ИНТЕРЕСНО ОБ ОЧЕВИДНОМ

Галина Тимошенко, Елена Леоненко

УСПЕХ
СЧАСТЬЕ
500

СЛОВ

О САМОМ
ТАЛАНТ
АЛ
Л
А
Н
Т
У
М
Н
Ы
Й
ЧЕЛОВЕК

ВАЖНОМ
СЕМЬЯ
ЛЮБОВЬ

**Елена Анатольевна Леоненко
Галина Валентиновна Тимошенко
500 слов о самом важном**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29828478

ISBN 9785449047625

Аннотация

В языке есть все про нашу жизнь – нужно только уметь это замечать. Может, даже вся наша жизнь зависит от того, какие слова мы произносим и слышим. И нет ничего в психологии, чего не было бы в языке. Не верите? Мы попробуем вас убедить...

Содержание

Зачем вам читать эту книгу?	5
Часть I. КАКИЕ СЛОВА НАС БУДУТ ИНТЕРЕСОВАТЬ	8
Глава 1. Как слова определяют наше счастье	10
ГЛАВА 2. КАК МЫ БУДЕМ ВЫБИРАТЬ И ИЗУЧАТЬ СЛОВА	16
Конец ознакомительного фрагмента.	23

500 слов о самом важном

**Галина Валентиновна
Тимошенко**

**Елена Анатольевна
Леоненко**

© Галина Валентиновна Тимошенко, 2018

© Елена Анатольевна Леоненко, 2018

ISBN 978-5-4490-4762-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зачем вам читать эту книгу?

Люди любят читать книги о психологии. Вопрос только в том, какие именно книги читать. Серьезные научные книги, авторы которых с гордостью говорят о почти непреодолимой пропасти между научной психологией и психологией обыденной жизни? Или полумистические книги о душевной гармонии и единстве со своим высшим предназначением? Кто знает, действительно ли их авторы лично выходили на контакт с высшими силами, чтобы все узнать про эту гармонию... Или книги о том, как быть стервой, обрести харизму, выйти замуж и стать лидером? Но как мы можем быть уверены в том, что авторы этих книг – на самом деле харизматичные замужние стервы, выработавшие у себя лидерские качества? Иными словами – как понять, знают ли они, о чем говорят? А главное – как свести воедино все, что написано в разных книгах? Они ж сплошь и рядом друг другу противоречат...

По этому поводу у нас к вам есть предложение: давайте вспомним, что наука способна изучать только то, что можно измерить, подсчитать, потрогать, увидеть и т. д. А мы, в свою очередь, свято убеждены: **все, что интересно знать о психологии человека, можно просто услышать.**

Не пугайтесь, мы имеем в виду нечто совершенно конкретное и всем известное: мы имеем в виду слова.

Да-да, просто слова – те самые, которые мы с вами используем каждый день для описания нашей с вами жизни. Ведь и правда – психологическая наука все равно написана словами! И вообще все, что происходит в нашей жизни, мы воспринимаем, обдумываем, понимаем и помним именно словами.

Мало того, эти слова сами создают нашу жизнь! Ведь, согласитесь, жизнь, которую человек считает *нормальной*, сильно отличается от жизни, которую человек называет *ужасной* или, наоборот, *увлекательной*.

Думаете, дело просто в том, что жизнь у разных людей складывается по-разному? А почему не наоборот: жизнь у каждого такая, какой сам человек ее называет?

Так что мы с вами будем исследовать, как наша жизнь зависит от того, что и как мы говорим. И делать это мы обещаем просто, интересно, без всякой зауми и мистики, а главное – с абсолютно практической точки зрения. Между прочим, не забывайте: мы не лингвисты, мы – психологи. И все, что мы в этой книге напишем, мы напишем именно как психологи – и да простят нас лингвисты... И как психологи мы обещаем показать вам:

– Какие слова делают нас счастливыми везунчиками, а какие – жалкими неудачниками

– Как мы врем себе, выбирая неподходящие слова – и тем самым лишаем себя возможности получить желаемое

– Как понимание нами одного-единственного слова пере-

ворачивает всю нашу жизнь с ног на голову – или, наоборот, с головы на ноги

– Как наш друг внезапно становится нашим врагом всего лишь из-за того, каким словом мы назвали его действие

– И многое-многое другое...

А чтобы все это показать, нам с вами придется разбираться с тем, какой смысл мы вкладываем в каждое из почти пяти сотен слов, которые будут определены в этой книге.

Кстати, у этой странной книги есть еще одна забавная особенность: вы можете читать ее четырьмя разными способами:

Способ первый: Вы можете читать только про какие-то конкретные слова, которые вас особенно интересуют

Способ второй: Вы можете открывать книгу на любой странице и разбираться с теми словами, которыми эта страница посвящена

Способ третий: Вы можете читать все подряд – если предпочитаете строго организованное и систематизированное знание

Способ четвертый: Вы можете сегодня использовать третий способ, завтра – первый, а через неделю – второй!

Часть I. КАКИЕ СЛОВА НАС БУДУТ ИНТЕРЕСОВАТЬ

Конечно же, мы не претендуем на лавры великих Брокгауза и Эфрона, В. И. Даля или С. И. Ожегова: мы не собираемся писать толковый словарь русского языка. Все-таки мы совсем не лингвисты, а всего лишь практикующие психологи. Это означает, что нас в первую очередь будут интересовать слова, исследование которых может дать нам (и вам, разумеется) информацию о психологии.

Начиналось написание этой книги с того, что мы просто выбрали из словаря те слова, которые хоть как-то были связаны с человеческими отношениями – отношениями между людьми и отношениями человека с самим собой.

Представляете себе наш ужас, когда таких слов обнаружилось около четырех тысяч?! И практически по каждому из них нам было что сказать, основываясь на пятидесяти (на двоих) годах психологической работы...

И встала перед нами задача: найти тот критерий, по которому мы будем отбирать слова, совершенно необходимые для задуманного нами странного словаря человеческой жизни. Иначе говоря, нам нужно было придумать логичную и целостную систему «полочек», которые мы должны будем заполнить «книгами» (то есть словами) – так, чтобы в итоге

получился «шкаф» под названием «Что наш язык говорит нам о психологии».

Тут же в качестве дополнительной (а может быть, даже и основной) возникла еще одна задача: книги в этом шкафу (иными словами, отобранные нами слова) должны быть подобраны так, чтобы нормальный человек (не психолог!) получил бы от их исследования совершенно конкретные, применимые в его повседневной жизни выигрыши.

Результат решения этих двух задач мы и опишем в первой части нашего словаря – просто чтобы вы понимали, что вас будет ждать в трех остальных частях...

Глава 1. Как слова определяют наше счастье

Не удивляйтесь, но начали мы именно со второй задачи – той, которая насчет практической полезности нашего словаря. Мы задумались над простым вопросом: **что человеку необходимо знать про психологию?**

И ответ у нас получился таким: **психология нужна человеку для того, чтобы помочь ему жить счастливо.**

Ну согласитесь: ведь и медицина в конечном итоге нужна именно для того, чтобы помочь человеку быть здоровым! Соответственно, и про психологию человеку нужно знать именно то, что поможет ему быть счастливым. Естественно, тут же возник следующий вопрос: **а что это такое – счастье?**

Впрочем, ответ на этот вопрос у нас за долгие годы психологической практики вполне сложился:

**СЧАСТЬЕ – ЭТО ДЕЛАНИЕ ВСЕГДА
ТОЛЬКО ТОГО, ЧТО ХОЧЕШЬ**

У вас может возникнуть большое количество возражений (во всяком случае, обычно они возникают):

- Разве можно ВСЕГДА делать то, что хочешь?!
- А как же насчет того, что человек ДОЛЖЕН делать?!
- Получается, человек может делать ВСЕ, что хочет?!
- А если он захочет кого-нибудь убить?! Ну и так далее...

Но вы наверняка сами найдете ответы на все эти возражения, если мы скажем, какие «хочу» имели в виду в этом определении:

Настоящее «ХОЧУ»:

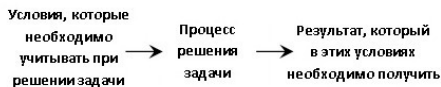
- ✓ Зависит только от самого человека
- ✓ Сформулировано однозначно и конкретно
- ✓ Подразумевает готовность человека приложить все необходимые усилия
 - ✓ Содержит ответ на вопрос, зачем человеку это нужно

И тогда возникает еще один вопрос: **как нужно жить и каким нужно быть, чтобы всегда делать то, что хочешь?**

Предлагаем ответ, на котором будет строиться вся эта книга:

Чтобы быть счастливым, человек должен уметь решать все свои жизненные задачи

Ведь задачей можно считать все что угодно: от утренней чистки зубов до возведения самого высокого в мире здания. С самого первого нашего дня на Земле и до последнего мы все время решаем какие-то задачи! При этом все задачи на свете – хоть математические, хоть жизненные – устроены одинаково:



Соответственно, чтобы действительно уметь решать все свои жизненные задачи, человеку необходимы три основных умения:



Но ведь чтобы чувствовать самого себя, человеку совершенно необходимо знать, какие вообще бывают чувства! А чтобы понимать, чего он на самом деле хочет – знать, чего в принципе можно хотеть. А чтобы строить отношения с реальностью, ему нужно эту реальность как-то себе представлять – то есть называть разные ее кусочки конкретными словами. Да и для поиска (или конструирования) подходящих способов действия слова необходимы...

При этом не существует такого стандартного набора слов и их значений, который непременно воспроизводился бы в каждом языке! Легко догадаться, что в якутском и амхарском (на котором говорят в Эфиопии) языках количество слов, описывающих снег, сильно различается – равно как и описывающих, скажем, жару...

Поэтому сам набор слов, имеющихся в нашем языке, их значения и способы употребления полностью определяют то, как мы воспринимаем мир и как мы к нему относимся.

Например, в русском языке мы можем ставить слова в ка-

ком угодно порядке, и зачастую только по интонации можно определить смысл предложения. Например, фраза «Ты идешь в кино» вполне быть и вопросом, и повествованием, и приказом. В немецком же языке, как и во многих других, каждый тип предложения имеет свой особый обязательный порядок слов. Не этим ли объясняется наш непревзойденный хаос и строгий немецкий порядок?

Еще один пример. Сравните два предложения:

«Если бы я родилась мальчиком, я бы стала летчиком»...

«Если бы я выиграл в лотерею, я бы купил автомобиль»...

В первом случае речь идет о чем-то, что уже точно никак не может произойти по-другому, а во втором – о том, что в принципе еще может произойти? При этом грамматически оба предложения устроены совершенно одинаково. А в английском языке в двух этих случаях конструкции используются совершенно разные – то есть ваш собеседник уже по типу произносимой вами фразы понимает: вы говорите о чем-то, что в принципе невозможно, или все-таки о возможном. А теперь задумайтесь: это, случайно, не про наше знаменитое «Если нельзя, но очень хочется – то все равно можно»?

У английских глаголов есть специальное время для описания действий, которые только что завершились, и нынешнее положение вещей является прямым следствием их завершения. Как вы понимаете, в русском языке такого времени не имеется. Может быть, именно этим и объясняется непредсказуемость нашего прошлого? А заодно и наша вечная на-

дежда на «авось» – вдруг я сделаю то, что уже много раз делал, а результаты получу совершенно другие?..

А во французском языке есть такое особое наклонение глагола, которое указывает на степень уверенности говорящего в достоверности своих слов. А мы в русском языке даже не всегда обременяемся сказать «На мой взгляд» или «Мне кажется, что...». Интересно, это про нашу великую гордыню или про неспособность отличить собственные фантазии от реальности?

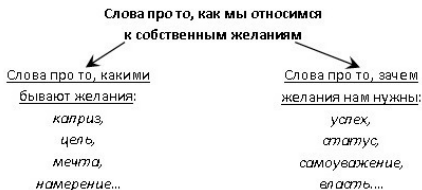
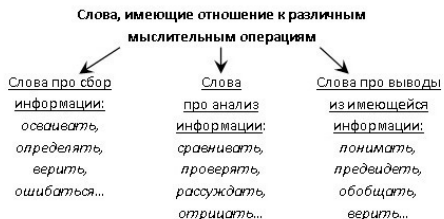
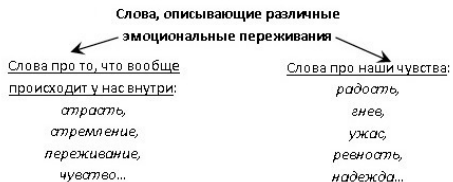
Но все это, конечно, дизайнерские изыски, касающиеся тех особенностей менталитета различных народов, которые определяются языком... Мы-то с вами будем разбираться, как слова нашего языка определяют то, какие жизненные задачи мы перед собой ставим и как их потом решаем – или почему не можем их решить... Но выбор слов для такого исследования, как мы с вами уже договорились, будет определяться одним: тем, что человеку необходимо для счастливой жизни – то есть для решения всех своих жизненных задач.

ГЛАВА 2. КАК МЫ БУДЕМ ВЫБИРАТЬ И ИЗУЧАТЬ СЛОВА

Договоримся с самого начала, что словами типа «молоток», «бежать» и «фиолетовый» мы заниматься не будем. Нет, конечно, это тоже интересные слова (например, с точки зрения их происхождения, устройства, значимости для решения каких-то очень определенных задач и т.д.), но нам вполне хватит и тех пяти-шести сотен слов, которые имеют к решению нами наших жизненных задач самое прямое отношение.

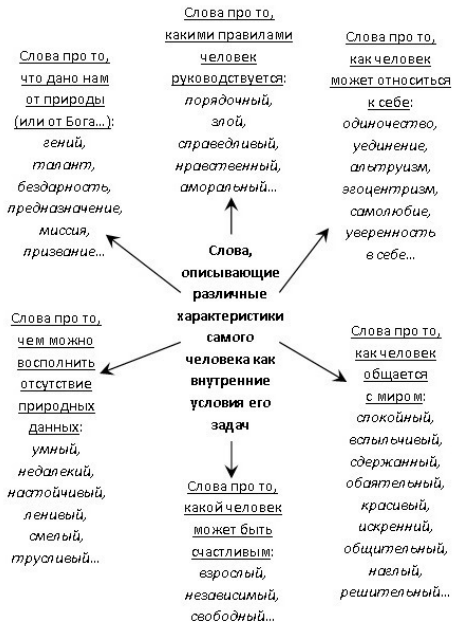
Помните описанную в предыдущей главе структуру любой задачи, которую только может поставить перед собой человек? Именно в соответствии с этой структурой мы и отберем те слова, которые будут нас интересовать.

И начнем мы, конечно же, с самого главного для нас – с наших желаний. Иными словами – с того **результата**, ради которого мы вообще собираемся решать ту или иную нашу жизненную задачу. Но поскольку на наши формулировки собственных желаний влияют и наши эмоции, и наш разум, и наше отношение к самим этим желаниям, то мы разобьем интересующие нас слова на три группы:



После этого мы с вами поговорим о том, как влияют на нашу жизнь слова, описывающие **условия наших жизненных задач**. Все соответствующие слова будут разбиты на две группы: слова про характеристики самого человека и слова, описывающие внешние, не зависящие от нас усло-

ВИА НАШИХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ.





И наконец мы изучим слова, описывающие разные действия человека – то есть его **способы решения** своих жизненных задач.





Вроде бы все замечательно: нужные слова мы отобрали. Причем слов этих довольно много: ведь в каждой из описанных нами групп есть еще немало слов, кроме тех, что приведены в примерах.

Но что мы будем дальше с этими словами делать? Что нам нужно про каждое из них понять, чтобы это понимание как-то помогло нам в решении наших жизненных задач?

В первую очередь мы с вами будем эти слова пытаться **определить**. Разумеется, речь идет совсем не о тех определениях, которые вы могли бы прочесть в различных словарях. При всем нашем уважении (честно говоря, даже любви) к самым разным словарям – все они решают другие задачи.

Скажем, любой толковый словарь описывает способы употребления каждого слова; философский и энциклопедический словари предлагают научные определения словам – то есть определения, практически недоступные уму простого смертного; этимологический словарь изучает историю происхождения слова – то есть не всегда учитывает значения от-

дельных его частей...

Да и мы никоим образом не считаем себя лингвистами, чтобы пытаться определять слова именно с такой точки зрения. Мы психологи, и слова нас интересуют как своего рода «психологические консервы» – то есть с точки зрения того чисто психологического содержания, которое в них есть.

Поэтому и определения мы будем давать в совершенно конкретном контексте: так, чтобы любой человек мог примерить то или иное слово на себя, отнести его к себе или не отнести, понять, как этому научиться, как это получить, как этого добиться... И с этой точки зрения нам важно будет давать определения острые, парадоксальные, не очевидные и т. п. Ведь от определений многих слов наша жизнь зависит практически полностью – хоть мы почти никогда и не обращаем на это внимания...

Дело в том, что все слова в любом языке можно разбить на три совершенно различные группы. В первую группу входят те слова, которые можно в полной мере назвать **очевидными**. Эти слова обозначают то, что одинаково увидят собственными глазами люди разного пола, возраста, социального положения, образования и т. п. Скажем, слово «корова» нет особой нужды определять: вполне достаточно указать пальцем на реальную корову – и всем становится понятно, о чем вы в данный момент говорите.

Во вторую группу входят слова, обозначающие нечто **неочевидное, но имеющее всеобщее однозначное и чет-**

кое определение. Например, индийский пятнадцатилетний школьник и семидесятилетний математик-швед под словом «биссектриса» понимают одно и то же. Причем заметьте: такие определения всегда оказываются очень практичными. Если вы знаете это самое определение биссектрисы – вы всегда сможете про любую линию сказать, биссектриса это или нет. Кроме того, зная определение, вы для любого угла сможете эту биссектрису построить.

И, наконец, слова третьей группы, обозначающие такое **не-оче-видное, у которого нет однозначного и общепринятого определения.** Например, когда слова «я люблю» произносят кипящий гормонами двадцатилетний парень, мама восьми взрослых детей и живущий только своими исследованиями ученый – они вряд ли имеют в виду одно и то же... А при этом понимание (или, увы, непонимание...) человеком смысла, который он вкладывает в подобные слова, имеет для него самое что ни на есть практическое значение.

Представьте: вы узнаете, что вам отныне придется подчиняться новому руководителю, который кажется вам неумным. Вы впадаете в уныние и пытаетесь понять: можно ли нормально работать с неумным руководителем?! Или лучше сразу уволиться?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.