

Вера Игнашёва

ВЫВОДЫ & ДОВОДЫ



Verushinblog

Вера Игнашёва

Выводы & Доводы. Verushinblog

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18534696

ISBN 9785447478865

Аннотация

Однажды я пришла к выводу, что прожитая мною жизнь не такая уж и маленькая, чтобы из неё нельзя было что-то извлечь. Отсюда идея блога «Выводы & Доводы». Выводов на основе прожитого уже сделано немало, а доводов приведено ещё больше. Так что здесь будут всяческие выводы на различные темы от философских и общечеловеческих до самых что ни на есть бытовых. Для кого-то эти посты из Verushinblog будут полны банальностей, но тут уж, как говорится, на всех не угодишь. Ваша Verusha

Содержание

| | |
|---|----|
| Вывод: а не пострадать ли по плану? | 5 |
| Вывод: усталость – мать тупости | 8 |
| Вывод: сдаваться тоже полезно | 11 |
| Вывод: своё «кино» ближе к телу | 14 |
| Вывод: иногда лучше без вкуса, без цвета и без запаха | 17 |
| Вывод: а волосы растут | 20 |
| Вывод: ничто не даётся даром | 23 |
| Вывод: опыт vs советы | 26 |
| Вывод: все пары идеальны | 29 |
| Вывод: всё хорошее, как вино | 32 |
| Вывод: не стой там, где стоишь | 35 |
| Вывод: великая сила страха | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 41 |

Выводы & Доводы **Verushinblog**

Вера Игнашёва

© Вера Игнашёва, 2019

ISBN 978-5-4474-7886-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вывод: а не пострадать ли по плану?

Это происходит каждый раз неожиданно. Вот уже в течение многих лет. Бац! И вдруг становится так грустно, что просто капец. Ощущение, что «всё плохо». Хотя, на самом деле, никакой беды не случилось и всё, в принципе, нормально. Просто в какой-то момент все мелкие и средние неприятности и огорчения собираются в этакий ком или значительный пучок. И даже малейшая неурядица способна стать «последней каплей», чтобы скинуть тебя «в пучину тоски и печали». И тогда...

Хочется жалеть себя, ругать себя, злиться, «свернуться калачиком и плакать» и так далее. Кто виноват? Да, очевидно, никто конкретно. И все сразу. «Корень зла» каждый раз остаётся для меня загадкой: то ли звёзды, то ли луна, то ли карма, то ли люди, то ли гормоны, то ли ещё какое другое стечение обстоятельств.

Докопаться до истинной причины всё равно не получится. А «бултыхаться» придётся, как раз, в собственных мыслях, перечисляя поводы для того, почему вдруг «накрыло». И это нисколько не делает жизнь в такие моменты легче.

Причитать: «Всё пройдет, завтра будет лучше, всё хорошо» – тоже почему-то совершенно непродуктивный путь.

Можно, конечно, «лечь поспать». Хотя, в большинстве случаев, сие доступно лишь ночью и, кроме того, сопровождается «обострением» деструктивного мыслительного процесса. «Думай не думай, мозгов не прибавится.» Помогает счёт до сотен тысяч. Но только заснуть.

Вообще-то, способов выхода из подобного настроенческого кризиса – миллионы. Но меня сейчас больше интересуют превентивные меры.

В своё время, рассказывала студентам о методе «чёрной пятиминутки». Когда, например, наступила сессия, а мозг занят всякими страданиями – любовными ли, учебными ли, нужно выделить пять минут, поставить таймер и «пострадать по полной» – покричать там, поплакать, но строго по времени. А потом заняться делами в нормальном режиме. Конечно, это «скорая помощь», а не профилактика. И настолько радикально проявлять эмоции у взрослых людей не всегда есть возможность: рядом близкие, дети, соседи, наконец.

Вот я и подумала: что, если не дожидаться, когда неожиданно накроет, а взять это дело «под контроль»? По моим наблюдениям, независимо от внешних обстоятельств, этакий «закидон» в сторону депрессии случается в среднем пару раз в месяц, в той или иной форме. Так не поставить ли собственные страдания в жизненный план?

Допустим, зная, что под грусть-тоску выделено два конкретных дня, и даже памятуя какие это числа месяца, можно: во-первых, в минуту нежданной печали сказать себе, да-

же не «подумаю об этом завтра», а, «я хорошо и качественно подумаю об этих траблах», скажем, 15 числа. Во-вторых, можно списочек составлять, по мере поступления претензий к себе и к жизни, и потом уж погрузить-погрузить по этому списку в «день X». А, в-третьих, можно ещё и близких предупредить, что в определённый конкретный день месяца будешь «не в форме». Пусть или поддерживают, или близко не подходят – как удобнее.

Зато все остальные дни – живи себе и радуйся.

Уж и не знаю, насколько идея рабочая, но попробовать стоит. Хотя в настоящее время занимаюсь не предотвращением муторности на душе, а её активным «разгребанием», дабы настроением своим не портить гармонию мира и не увеличивать вселенскую энтропию. Так что «страдания по плану» переносятся на следующий месяц.

Всем удачи!

Вывод: усталость – мать тупости

Это тот вывод, к которому я прихожу каждый божий день. Усталость принесла миру не меньше крупных и мелких бед, чем алкогольное опьянение. В обоих случаях в первую очередь отключаются центры мозга, ответственные за недопущение или преодоление данного состояния.

Усталость подкрадывается незаметно и порождает такую неосознаваемую тупость, которая не дает человеку, например, вовремя лечь спать или понять, что все его действия уже неэффективны, а доделывать текущие дела, во что бы то ни стало, не имеет никакого смысла. Или обостряются и постепенно берут власть над человеком всякие маленькие, но вредные привычки, вроде сёрфинга по Интернету или сидения в социальных сетях.

Где-то в глубине мозга пульсирует мысль о бессмысленном времяпровождении и очевидной глупости собственных действий, но сдвинуться с места нет сил... Это ещё называется «тупить».

Что мы чаще всего имеем в результате? Больную голову, разбитость и раздражительность, опять же усталость – замкнутый круг. А бедные наши дети? Ведь раздражаемся и срываемся мы на них, как раз из-за текущей усталости. Встречала как-то такое предложение: если Вы заметили, что окружающие люди стали какими-то некрасивыми, уродли-

выми и раздражают Вас, то вероятнее всего Вы устали и, может быть, просто хотите есть. Кстати, да. Ещё по собственному опыту знаю, что для того, чтобы соблюдать режим или сподвигнуть себя на какие-то очевидно полезные для организма и психики дела – нужны силы и бодрость. В уставшем состоянии это сделать в разы труднее.

Для того, чтобы выбраться из замкнутого круга усталости, иногда человеку нужен реальный «волшебный пендель» со стороны. Жаль только, что самому себе этот самый пендель дать очень трудно, а ждать, что хорошие люди помогут, так можно и не дожидаться.

В Интернете существует множество советов о том, как пополнить себя недостающей энергией с помощью разных дел. Проблема только в том, что эти дела нужно сделать сначала, а энергия от их выполнения появится потом.

По моему личному опыту помогают две вещи: хорошее отношение к себе и дисциплина. Не обязательно вместе. В первом случае, не хочется называть это расхожим выражением «любовь к себе», но что-то в таком духе. То есть ты можешь представить, что кто-то большой и добрый есть внутри тебя и следит за твоим благополучием, например, может сказать очень настойчиво, когда в этом есть необходимость: «Ах, ты моя маленькая, ты ж устала, солнышко. Пойдем-пойдем баиньки. Давай-давай, вот и умница.»

А второй случай самый надежный. Это обычно лозунг, который вдолблен в собственную голову: «Дисциплина по от-

ношению к своему здоровью и счастью – это свято. Ничто не заставит меня нарушать её!» Ну, или примерно так. В годы, когда я занималась йогой и прочей самодисциплиной, очень помогала мысль о том, что если сейчас я «собьюсь с верного пути» и дам слабину, то всё сделанное ранее, все приложенные усилия пойдут прахом и придется всё «начинать сначала!» Вообще, верно замечено, что отдыхать нужно до того, как ты устал.

Мира, своевременного отдыха и отсутствия тупости в Вашей жизни!

Вывод: сдаваться тоже полезно

На протяжении многих веков человека и человечество постоянно призывают бороться с кем-то или за что-то. Советские времена начинались с призыва к борьбе с врагами революции за светлое будущее, а продолжались в борьбе за качество и выполнение пятилетних планов, за крепкую ячейку общества и рекорды.

У некоторых людей есть иллюзия, что другой социальный строй ни к чему не призывает. Увы. Ещё как призывает: к добыванию денег, карьере, самореализации, приобретению вещей и прочим плодам капитализма, глобализации и демократии. Но я не о таких масштабных вещах.

Наши человеческие: «борьба до победы», «никогда не сдавайся», «верь в себя и иди вперед», ко всему прочему, ещё и переносятся с внешних достижений на отношения с другими людьми и с самим собой. Постоянная потребность «быть правым», «достичь большего» ведут к хронической усталости, разочарованию и чувству собственной неполноценности. Потому, что так не бывает. Ну, не может человек всё время быть победителем везде и во всем. В мелочах, в бытовом общении, в самовоспитании (если и себя для разнообразия не забывает воспитывать), в том, чтобы «держаться», «быть на высоте». Мало того, что люди зачастую просто не знают: чего они сами-то хотят в жизни? А тут ещё

внешние стандарты и мнение окружающих, которые становятся определяющими в «борьбе за лучшее».

А может быть не так уж и надо стараться быть всё время победителем? Может быть для того, чтобы жить счастливее и с миром в душе, нужно иногда и сдаться, отступить, «отойти на заранее подготовленные позиции»? Просто задать себе вопросы в пылу спора или другой ожесточенной жизнедеятельности: «А что случится, если я отступлю? Сдамся? Соглашусь сейчас отказаться от борьбы?», «А что, если то, чего я хочу можно получить без борьбы? Легче?»

Ведь всем хочется понимания, уважения и одобрения. А от побежденных людей и обстоятельств эти вещи крайне трудно получить. Бывает, конечно. Только вот чувство удовлетворения от победы обычно настолько мимолетно и слегка отравлено привкусом неудовлетворенности. А сил потрачено очень-очень много.

Безусловно есть вещи, за которые бороться стоит (хотя и здесь нужно себя по возможности беречь): здоровье ребенка, собственная жизнь, возможность оказать помощь близким людям и так далее. Но всё-таки очень хочется, чтобы в наших буднях было как можно меньше борьбы и «пирровых побед».

Давайте иногда сдаваться? Уступать близким, соглашаться с друзьями, оставлять в покое ребенка, молча выслушивать старших, «отпускать» уходящий автобус, пропускать машины, вовремя отдыхать, вместо того чтобы возмутить-

ся – пошутим и так далее.

«Вся жизнь борьба: до обеда с голодом, после обеда со сном.» Так что бороться нам всегда будет с чем и за что. Правда, очень обидно, если жизнь пройдет в одной лишь бесконечной борьбе.

Сдаваться – не всегда значит проигрывать. Хотя, если очень уж не нравится такое слово, то всегда можно решить для себя, что это просто такой Ваш личный «План Б». А, как известно: «Хороший план сегодня лучше безупречного плана завтра!» (Джордж Паттон)

Вывод: своё «кино» ближе к телу

У каждого человека в голове происходит своё собственное «кино». Оно может быть довольно интересным. Но, зачастую, не имеет ничего общего ни с Вашим личным «кинофильмом», ни с реальной жизнью. Просто об этом нужно помнить и стараться избегать ненужных драм по этому поводу.

Например, человек Вам не звонит, когда Вы ждёте. Что за славные картины разворачиваются у Вас в черепной коробке? Иногда просто поражаюсь, на что способна фантазия, особенно женская. В 80% случаев (сделаем скидку на проявляющиеся порой «чудеса интуиции») действительность совершенно не такова, как Вы ожидали. Или же «кино» этого запропавшего человека настолько отличается от Вашего, что становится понятно – «кинотеатры» вы посетили, в данном случае, совершенно разные.

Но приведенный пример – слишком очевиден. А «кино» продолжает крутиться в человеческом мозгу всё время, и особенно резко не соответствует действительности, если касается действий и мыслей других людей. Во время разговора, когда кто-то пытается объясниться с Вами посредством слов, казалось бы, родного для вас обоих языка (ну, а мысли Вы всё равно услышать не сможете) – восприятие бывает настолько искажено, что и общий язык не помогает. Как любит

говорить мой ребенок: «Что-то мы поём, каждый о своём.»

Очень грустно, ведь на уровне разговоров и даже переписки мы улавливаем лишь смутные тени идущего в мозгу собеседника «кинофильма». Поэтому осознание факта, что полное взаимопонимание между людьми невозможно в принципе, несколько отрезвляет.

Часто ловлю себя на таком моменте, когда некто мне говорит: «Я тебя понимаю» и продолжает развивать мысль об этом самом понимании, я вдруг осознаю – он имеет в виду совершенно иные вещи, чем те, которые были исходным пунктом для моих слов. Как ни странно, такое «понимание» меня тоже устраивает. Чаще всего подумаю: «Да, можно, пожалуй, и так это трактовать...»

Умные люди советуют разные приемы для улучшения качества человеческих коммуникаций:

§ не слушать слова, а смотреть на то, КАК человек говорит;

§ задавать больше вопросов;

§ уточнять: правильно ли ты понял человека;

§ пересказывать своими словами то, что только что услышал и так далее.

Мне же кажется, что намного облегчит взаимопонимание даже просто способность помнить о наличии «киновариаций» в разных головах. Плюс понимание, что, если Вам удастся, основываясь лишь на личном опыте и знаниях (а человек редко чем-то ещё оперирует), достигать с собеседником

примерно одинаковых реакций и делать схожие выводы – это очень большая удача.

Удивительно, но люди, говорящие на разных языках, и то умудряются порой о чём-то договориться. Конечно, если бы человек, при общении с другими людьми, мог мгновенно и полностью осознавать их личный жизненный опыт, что называется, «оказываться в чужой шкуре», возможно, мы имели бы более разумный и адекватный мир вокруг. К сожалению, наше внутреннее устройство не дает нам такой возможности. Остается лишь стремиться к взаимопониманию, а это требует приложения определенных умственных и эмоциональных усилий.

Удачи нам всем.

Вывод: иногда лучше без вкуса, без цвета и без запаха

Наш мир полон отдушек, усилителей вкуса, ароматизаторов идентичных натуральному, запахов лимона, розы, лаванды (которых, на деле, нет в упаковке) и так далее. Когда нюхаешь крем или косметическое средство в магазине, где полно бытовой химии или парфюмерии, то кажется, что оно совершенно не пахнет. А вот дома... Страшное дело, насколько «ядовитыми» могут оказаться, например, сыворотки для кожи или ещё чего-то, поскольку концентрация и веществ, и запаха в них очень высока.

А хвалёные шампуни на травах? Если верить этикеткам, в них большое количество экстрактов различных растений, которые, в итоге, способны вызвать не только аллергическую реакцию (цветы, кстати, те ещё аллергены, хоть в шампуне, хоть в природе), но и банальное выпадение волос. Это личный опыт. А к чему приводит использование деодорированных средств гигиены – об этом много интересного расскажут врачи-гинекологи, если спросите.

Стиральные порошки – вообще отдельная история. Иногда постиранные с ними вещи своим резким ароматом способны буквально сбить человека с ног. А самое интересное, что попытки приобрести для себя какие-то *детские* порош-

ки, шампуни, крема, в надежде на их большую безопасность, меньшую вонючесть и аллергенность, в большинстве случаев, тоже ни к чему хорошему не приводят. Складывается ощущение, что основная задача данной продукции – создать аллергию у детей, начиная прямо с младенческого возраста. Удивительно.

Причем, вероятно, производители считают: если сменить вид упаковки и добавить более резкий и сильный запах к уже давно выпускаемому средству – это хороший маркетинговый ход. Был у меня, например, много лет один любимый крем для рук. А вот случилась с ним такая метаморфоза, и всё – теперь никакой любви.

И я не такая уж аллергичная. Но приобрести ещё пару-тройку реакций и раздражений, что-то не хочется. Хватает и хлорированной воды. Поэтому в последние годы всегда стараюсь найти что-то: без запаха и ароматизаторов, с нейтральным РН, для людей с чувствительной кожей, без упоминаний о возможности аллергии, не вызывающее раздражения и одобренное дерматологами. Не факт, что всё вышперечисленное и указанное производителями – правда. Но бывает и повезёт.

К счастью, найти подходящие косметические и гигиенические средства удаётся. И за вполне разумную цену. Но приходится быть очень внимательной и довольно долго выбирать в магазине. Подозреваю, что в Интернете есть целые ресурсы, посвященные подобным вещам, но пока предпочитаю

покупать по старинке. Просто мне нравится брать в руки, изучать и рассматривать кучу всяких баночек и флакончиков (чисто женское качество).

Вот теперь учу собственного ребенка покупать средства гигиены без отдушек и ароматизаторов. Ведь тогда, возможно, у тебя не появится новой аллергической реакции. Если же для Вас тема «запахов и аллергий» не актуальна, то я очень сильно за Вас рада. Потому что, наверняка, Вас волнует что-то другое, что не волнует меня.

Желаю всем нам только приятного и полезного в самых разных проявлениях!

Вывод: а волосы растут

Людам нужно каждый день что-то есть, а постоянно от-растающие волосы необходимо удалять и стричь. Это, пожа-луй, даже почти так же круто, как то, что современная эконо-мика держится на нефти. Мужчины вынуждены бриться, а уж что приходится делать женщинам...

«Быть женщиной – это ещё хуже, чем быть фермером. Столько всего нужно удобрять и убирать: удалять воском растительность на ногах; сбривать волосы под мышками; вы-щипывать брови... И весь этот трудовой процесс должен быть идеально отлажен – стоит вам отвлечься от него всего на несколько дней, и все усилия будут сведены на нет...» Хелен Филдинг «Дневник Бриджит Джонс»

Средств для удаления волос множество, но что-то сре-ди них практически не существует таких, которые удалят волосы эффективно и навсегда. Подозреваю, «удаление во-лос навсегда» – такой же миф, как «принц на белом коне». Ну, может всё-таки оно, как эти экологичные автомобили на солнечных батареях? Вроде бы и есть, но очень уж дорого и не для масс. Тем более, что волосы у всех разные, поэтому всякие электроэпиляции, и лазерное удаление – тоже не па-нацея.

Обуреваемые желанием иметь необыкновенно гладкую кожу на ногах и прочими антиволосными мероприятиями,

девушки и женщины «бороздят» просторы Интернета в поисках волшебного, чудодейственного средства против нежелательных волос. Это они сейчас такие нежелательные, а вот, если начнут выпадать отовсюду, то станет не до шуток.

Так что борьба ведется, как против волос, так и за волосы. И не только у женщин, но и у мужчин. Например, Брюса Уиллиса лысина только красит. Однако большинство лысеющих мужчин жестоко страдают морально, хотя никогда вам, девушки, в этом и не признаются.

Уж, и не знаю, а сильно ли представители мужской половины человечества мучаются от необходимости ежедневного бритья? Надо спросить. Предполагаю, тоже по-разному. У кого-то кожа чувствительная, у кого-то волосы слишком жесткие. Есть, конечно, выход в виде бороды, усов, бакенбард. Но за ними тоже необходим уход, да и не всем мужчинам подобные «волосяные украшения» идут или нравятся.

Вообще, забавно, как, например, мода на прически может напрямую повлиять на доходность парикмахерских. Помнится, когда в Америке стал популярным сериал «Друзья», а по прическе героини Дженнифер Энистон сходили с ума сотни тысяч поклонниц, у парикмахеров на какое-то время случился кризис. Девушки массово отращивали волосы до необходимой длины.

Конечно, сейчас даже увлечение женственными прическами из длинных волос не сможет нанести такого удара по бизнесу стрижки волос. Парикмахеры освоили целую ку-

чу различных плетений, и теперь даже на детсадовские выпускные (а нам вот просто банты делали) девочки приходят с шикарными прическами.

Хочу сказать в защиту всех видов волос (и желательных, и не очень). Люди, волосы – это признак жизни! Ну, да. Вот задумайтесь: волосы и ногти являются самым наглядным примером, что в Вас постоянно что-то растет и изменяется. Вы спите, а они растут, вы гуляете, а они растут, вы женитесь, разводитесь, рожаете детей, а волосы растут! Так что цените, если они у Вас есть, и не сильно огорчайтесь, если они Вас покидают (не из-за болезни, а естественным путем).

Всем волос!

Вывод: ничто не даётся даром

Из своего биологического образования я вынесла несколько важных вещей. Например, четыре закона-афоризма, сформулированных американским ученым-экологом Барри Коммонером:

- Всё связано со всем;
- Всё должно куда-то деваться;
- Ничто не даётся даром;
- Природа знает лучше.

Они применимы ко многим, да практически ко всем, сферам нашего существования. Так вот, хочу сказать, что постоянно убеждаюсь в истинности одного из них. Ничто – никогда – никому – не дается даром. Так уж всё устроено. Просто человек зачастую совершенно не осознаёт эту цену, потому что она неочевидна для него.

Чем мы «платим»? Временем, здоровьем, душевным равновесием, сном, голодом, будущим (кстати, заметьте, не только своим, но и собственных детей и близких), чем-то ещё. Мне всегда интересно, когда плохо себя чувствую, нервничаю и злюсь: за что я расплачиваюсь? Стараюсь не сваливать всё на других, а поразмыслив, обычно получаю очень интересные результаты. Практически всегда, это расплата за попытки получить что-то «на халяву», например, какие-то жизненные бонусы, вроде любви и уважения от окружаю-

щих, когда пытаешься отхватить себе побольше радостей без особых усилий и своих личных «вкладов». Но не тут-то было.

Везде, то есть совершенно во всех сферах жизни, нужно сначала «вложиться» временем, физически, душевно, эмоционально, чтобы к тебе пришло что-то хорошее. Плохое тоже приходит не просто так – значит, наоборот, что-то «взял без спросу». А, если ты отнял, соответственно, и у тебя отнимут. Хорошо бы об этом помнить постоянно, но человек – существо со слабой, можно даже сказать, очень слабой памятью на собственные ошибки.

Если снова вернуться к биологии, то правило «ничто не даётся даром» означает, в частности: любое новшество, полученное в ходе эволюции, всегда сопровождается потерей части имевшегося ранее достояния, а также появлением у организма или системы новых, более сложных проблем. Ничего не напоминает? Чем больше человек приобретает (вещей ли, отношений, дел), тем больше у него появляется новых, доселе неведомых сложностей. Я бы ещё добавила, что в каждом случае это будут совершенно разные траблы. У одинокого человека одни проблемы, а у семейного – другие. И так далее.

Закон «отсутствия халявы в мире» неумолим. В реальности нет вообще никаких бесплатных ресурсов, будь то пространство, энергия, солнечный свет, вода и так далее. Рано или поздно всё это неизбежно закончится, да и в текущем

режиме всегда «оплачивается» каждой расходуемой их системой. В другой распространенной интерпретации правило гласит: «За всё надо платить.»

Если в столь суровых условиях и возможно хоть какое-то человеческое счастье, то только при соблюдении баланса «брать-отдавать». А коротко: нужно стараться нести в мир добро. Как бы это банально ни звучало. Каждый день хотя бы понемногу, но постоянно. Мироздание учитывает даже добрые и созидательные мысли, а не только дела. Ну, я так думаю.

Всем добра.

Вывод: опыт vs советы

Вы когда-нибудь обращали внимание: сколько раз на дню говорите кому-нибудь, что ему следует делать или как бы-ло бы для него лучше? Просто безумное количество рекомендаций «как жить» существует в человеческом обществе. Особенно мне нравятся славные списки заветов, распространяемые в Интернете. «151 совет, как наладить отношения», «Как за 36 дней изменить свою жизнь» и так далее, и до бесконечности – на все случаи жизни.

Интересно, их вообще хоть кто-то дочитывает до конца? Подозреваю, таких стойких людей немного. У меня раньше хватало терпения, если в подобном перечне было пунктов тридцать – больше осилить не могла. А последнее время прочитываю только первые семь, если уж на глаза попались. По чести сказать, я тоже здесь чем-то похожим занимаюсь. Но мои «Выводы & Доводы» – это скорее размышления вслух, чем настоятельные рекомендации. Сама-то далеко не всегда пользуюсь нажитой мудростью.

Однако печально: чем дальше живешь, тем больше убеждаешься, что следуешь чужим советам только тогда, когда они тебя, в принципе, устраивают. То есть своё решение не меняешь. Ещё Франсуа Ларошфуко сказал: «Спрашивать совета – искать одобрения уже принятому решению.» Или как-то так.

Другой безысходный прямо-таки момент в противостоянии советов и личного опыта: пока сам лбом с размаху не стукнешься – ну, никак не внемлешь призывам к разуму, например, родительским. Похоже, дети слушаются родителей только в двух случаях: когда родителей боятся или когда боятся родителей расстроить. В большинстве случаев, понимание – в силу разницы в возрасте и в опыте – ни на грош. Из серии: «Мама была права!» Только признаёшь сей факт лет через двадцать.

В этом, наверное, великая трагедия человечества. С одной стороны, опыт старших во многом просто не передаётся молодому поколению – советы не работают. А с другой стороны, может в этом и счастье? Потому что только личный опыт и «шишки», набитые самостоятельно, следующее поколение вразумляют и даже приводят к новым достижениям и открытиям.

Хотя совсем без советов – никуда. Особенно, если они касаются не нашего личного «строительства счастья», а чисто технических вопросов, например, как лучше взять ипотечный кредит... Правда, советчиков иногда оказывается слишком много в той же Всемирной паутине. Приходится просматривать множество сайтов, мониторить, что называется. Впрочем, давно заметила: профессионалы делятся своими знаниями только за деньги. И это, наверное, правильно. По крайней мере, частичная гарантия, что советы стоящие. Для остальных случаев, когда не нужны специальные по-

знания, существует мудрое правило (опять же совет) – все-то решения, все наилучшие расклады уже находятся внутри каждого из нас. Просто нужно сесть и прислушаться к тихому внутреннему голосу. Или, наоборот, представить, что Вы сейчас дадите совет другому человеку. А потом посоветовать себе, как ему, от души и по полной...

Напоследок. Независимо от личного опыта и целой толпы реальных и виртуальных советчиков, просто радуйтесь тому, что живёте на белом свете. И простите меня за этот и прочие мои советы.

Вывод: все пары идеальны

Мировой кинематограф и литература постоянно внушают людям, что для каждого существует идеальный партнер. Как будто человек – это ботинок или сапог, для которого где-то на Земле есть, точно подходящая по размеру, цвету, фасону и фирме производителю, пара.

Также имеется множество теорий и стандартов для определения полноты соответствия: религиозные, эзотерические, энергетические, физиологические и так далее. Мне наиболее подходящим инструментом кажется психология. И, на основе некоторых размышлений и жизненных наблюдений, а ещё болезненного опыта, осмелюсь заявить: все пары – идеальны. То есть, все существующие семейные и прочие пары абсолютно идеальны, пока они вместе, и даже более того.

По одной простой причине: люди близко общаются до тех пор, пока удовлетворяют потребности друг друга. Независимо от того насколько нормальными их отношения выглядят со стороны. Потому как психологические потребности бывают не только хорошие и достойные. А ещё наши «запросы» всегда по-хитрому взаимосвязаны. И, непременно, у каждого человека найдутся «потребности-лидеры».

Совершенно обычная ситуация: ведущей силой в отношениях оказалась вовсе не необходимость в уважении и люб-

ви, а, например, потребность в унижении и поддержке чувства вины кого-то из пары. Самое интересное, если попавшийся партнер не слишком хорошо умеет унижать других, то есть эта «способность» в человеке изначально неразвита, тогда участник, которому «очень нужно», сделает всё, чтобы её развить и «потреблять». И наоборот. Именно так создаются пары «мучитель-жертва». Встречались мне случаи среди знакомых, когда уходящий муж пенял жене на отсутствие скандалов.

Необязательно, чтобы психологические запросы одного «напарника» были так явственно «заточены» под вторую половинку. Сии нужды могут удовлетворяться и опосредованно – через других людей. Например, потребность в сочувствии и жалости (как альтернатива любви) может настолько пересиливать всё остальное, что удовлетворить её способен лишь человек, на которого можно постоянно жаловаться друзьям, родственникам и знакомым.

Впрочем, не всё так беспросветно. Однако, в любом случае, рекомендуется «начать с себя» и посмотреть: а какие Ваши-то потребности вылезают на первый план в отношениях? Легче, конечно, другому человеку «кости перемыть», но, к сожалению, такой подход ничего не меняет.

А что же с теми, кто расстаётся, уходя на поиски «идеального партнера», когда текущий, вроде как, не подходит? Тут есть причина и следствие. Причина: Вы как-то откорректировали свои внутренние нужды. Занялись, например, са-

моразвитием, изменили сферу деятельности, начали ходить к психологу, пережили какое-то потрясение и провели переоценку ценностей. И, как следствие, партнер теперь не соответствует новой реальности, не может своим поведением поддерживать отношения с обновлённой версией Вас, а помогать ему – оказалось слишком затратно. Либо, наоборот: изменился другой человек и, опять же, и его, и Ваши нужды теперь не удовлетворяются.

Самое смешное, когда пара формально перестаёт существовать, она всё равно остаётся «идеальной», только как «идеальная расставшаяся пара». И зачастую, в ней продолжается успешное психологическое «взаимообслуживание».

Короче говоря, все пары – идеальны, но, в минуты кризисов, полезно вспоминать слова из фильма «Труффальдино из Бергамо»: «Следили б лучше за собой!» Относится к обоим участникам.

Тем не менее, всем любви!

Вывод: всё хорошее, как вино

Я не сторонница алкогольной темы, но сравнение пришло в голову именно такое.

Всё хорошее, что мы имеем в жизни, со временем становится только лучше. Как вино. Например, близкие отношения. Жаль только, не у всех хватает терпения и разума работать над тем, чтобы хорошее становилось всё лучше и лучше. Причина банальна: для получения результата необходимы долгое время и большое терпение.

Брак, просуществовавший счастливо 25 лет – прекрасная вещь. Но, если вы на этом и закончили, тогда точно не узнаете, что такое 70 лет совместной жизни. А ведь испытать подобное, это как попасть в число тех счастливчиков (их очень мало в нашем мире), кто смогли попробовать вино уровня «Шато Лафите» (Chateau Lafite) 1787 года или Херес 1775 года из Коллекции Массандры.

И великая жалость, что говорить и вообще рассуждать о таких вещах бесполезно – нужно прожить и пережить. То есть на словах всё понятно: «О, да, круто!» Но оценить по-настоящему сможет только непосредственный участник. Я знаю, о чём говорю. Друзья со стажем 5 лет пока не ведают, что такое 25 лет дружбы.

К чему это я? А к тому, как важно помнить о «правилах виноделов», вступая с кем-то в доверительные и близкие от-

ношения. Хотите ли Вы узнать какие бонусы принесет время, каковы «на вкус» длительные взаимоотношения? Понятно, нужно стараться, чтобы всё шло хорошо, совместными усилиями разрешать трудности, чтобы Ваше счастье внезапно не закончилось (хотя гарантий в этом деле не существует) ... Но те плоды, что ждут людей на каждом этапе совместного пути – они прекрасны. И за них стоит побороться и с внешними обстоятельствами, и с собственным эгоизмом.

По-моему, настоящая любовь – когда люди искренне хотят «пройти всю дорогу, держась за руки» и, как говорится, вместе состариться. Если же такого желания нет, а имеется лишь ожидание приятностей от текущего момента, это повод задуматься. Как в мультике: «Есть ли у Вас план, мистер Фикс?»

Да, а есть ли у Вас план на отношения и их длительность? Может имеет смысл сесть и вместе подумать над неожиданным вопросом: «Как мы будем жить, когда у нас появятся внуки?» Такие прикидки, особенно, если в планах пока и детей-то не наблюдается, могут оказаться хорошим «проявителем» для понимания собственных перспектив.

Немного жаль, но отметить с кем-то «золотую свадьбу» мне вряд ли доведётся. Уже чисто по временным параметрам. Конечно, всегда можно сказать: «Да ладно, всего не охватишь, всех достижений не достигнешь, всего не перепробуешь.» Но. Это не значит, что и стремиться не надо. Дорожить тем, что имеешь и всё больше ценить с каждым

годом – это так здорово.

Поэтому желаю всем: пусть отношения, которые уже есть в Вашей жизни, становятся всё лучше и лучше. Пусть желание узнать, какая же замечательная штука – верная дружба или долгая любовь на всю жизнь, помогает эти отношения сохранять и развивать.

Хороших попутчиков и соратников на Вашем жизненном пути!

Вывод: не стой там, где стоишь

У каждого из нас на любой вопрос или ситуацию есть собственная точка зрения или угол зрения, как говорят. Так вот, самое полезное, что можно со своей точкой зрения сделать – иногда с неё «сойти».

То есть взглянуть на мир «из шкуры» другого человека или людей. Даже не для того, чтобы лучше понимать окружающих, это естественное следствие такого «перехода», а и для того, чтобы лучше понять себя. Я, например, давно уразумела: любая профессиональная деятельность сильно отражается на взглядах и восприятии действительности. Есть особенности «картины мира» с позиции клиента или заказчика, покупателя или продавца, больного или врача, до более сложных «завихрений» и искажений мировосприятия, типа, мы – управленцы, а они – народ и прочее.

Когда полностью признаёшь тот факт, что для директора ты, в первую очередь наёмный работник и только в десятую – человек, сразу становится немного легче жить и выполнять свои обязанности. Или очень забавно, когда понимаешь: для водителя маршрутки ты – зашедшие в салон очередные 30 рублей, для врача – ещё 30 минут работы, а потом перерыв, допустим, на чай и доктор его очень ждёт...

Если представлять не только, что «должны» думать и чувствовать «правильные» (которых и в природе-то не су-

ществует) учителя, полицейские, фотографы, косметологи и так далее, то жить становится проще и интереснее. То есть, немного разума и воображения – и вот продавец не просто хочет продать Вам вещь, но и получить с этого проценты, или кто-то «должен» стараться приобрести в Вашем лице постоянного клиента, а вдруг сейчас ему важнее сходить в туалет?

Мне нравится размышлять: а что происходит в головах у людей, с которыми сталкиваюсь, каковы мотивы их слов и поступков, кроме самых очевидных? Можно поставить себя на место человека, роющегося в мусорных ящиках, и осознать, с одной стороны, ужас его положения, а с другой – неочевидный героизм и преодоление обстоятельств ради выживания.

Это такая полезная игра для мозгов: я – президент, я – окулист, я – водолаз, или кто Вас там больше беспокоит в данный момент? Только представлять нужно максимально подробно и реалистично: вот Вы проснулись с утра «в этой шкуре» и что будете делать, с чем столкнётесь, какие проблемы вынуждены будете решать? Но, чтобы упражнение сработало, просто рассуждений: «Кабы я была царица...» – недостаточно.

По-честному, очень многих вещей об окружающих людях мы не знаем, многое можем предположить, а о ещё большем не сможем даже и догадаться, если нам не скажут. Поэтому и не рекомендуется никого «судить». Просто в большинстве

случаев вынесенный нами «вердикт» всё равно неверен.

Вообще, попытки «сходить» на чужую точку зрения, даже не на ту, которая открыто декларируется, а на предполагаемую и доступную нашему опыту и воображению, очень полезны. После таких заходов становятся несколько понятнее «внутренние механизмы» собственных поступков, слов и убеждений.

К сожалению, сие понимание не всегда приходит вовремя или полностью, однако, делает наше мышление более гибким, взгляд на мир более широким и позволяет быть менее категоричными в своих высказываниях относительно чего бы то ни было. Так что не стойте всё время только там, где стоите.

Удачи!

Вывод: великая сила страха

Если в Вашей жизни страх не является одной из движущих сил, поздравляю, и можете дальше не читать.

Признать сей факт мне помог мой собственный ребёнок. Как известно, маленькие дети транслируют в мир и озвучивают всё, что их родители, так или иначе, в себе подавляют. Дочка с малых лет открыто и без стеснения объявляла нам, когда чего-то боялась. Я же была воспитана в советские времена, а пионерам трусить не пристало. Вероятно поэтому одно из моих ключевых заявлений после 25 лет, декларируемое себе и другим: «Я вообще ничего не боюсь!» Ах, если бы так было на самом деле. Скорее, я пыталась культивировать в себе некое бесстрашие, поскольку его зачатки в характере имеются.

Но последние несколько лет для меня стало нормальным говорить вслух, что я чего-то боюсь. Сначала, оказывая поддержку ребёнку, а потом просто действительно перестала бояться озвучивать «недоблестную» реальность. Парадокс: перестала бояться говорить, что боюсь. Кроме того, стало проще разбираться со своими мотивами и «исходниками». Если в основе действий или мыслей лежит страх, и ты его осознаёшь, то появляется какой-то механизм для работы с этим, а не просто тупые попытки «засунуть свой страх подальше» или убедить себя, что боязни не существует.

Кажется, бесстрашные поступки люди совершают, когда нет (по каким-то причинам) иного выбора и решать нужно быстро: например, грудью на амбразуру или спасти ребёнка ценой своей жизни. Либо, если человек сознательно выбрал жизненный путь, который и не предполагает другого поведения: например, борцы за справедливость, знающие, что их могут и убить.

Как говорит Рената Литвинова: «Как страшно жить...» Но деваться-то некуда, жить надо, делать что-то надо, заботиться о себе и других надо, вставать каждый день с постели и что-то решать приходится. Хоть и страшно иногда до ужаса.

Я убеждена: бояться абсолютно все, кроме настоящих психов. Конечно, бояться разного и по-разному, но во многом похожего. И в основе большинства человеческих поступков лежит выбор: признать страх и подчиниться ему, или признать страх и поступить, как велит тебе что-то другое – совесть там или ответственность.

Более того, тезис – «из двух зол выбираем меньшее», тоже можно рассмотреть с точки зрения страха. Точнее страхов. Например, страх потерять работу и остаться без средств к существованию может бороться со страхом потерять себя, оступеть и превратиться в человека, который себя не уважает.

Вообще страх – это движущая сила. Мне думается, высказывание о том, что миром движут только страх и любовь, не совсем верное. А вдруг в основе «поступков во имя люб-

ви», тоже лежит страх? Страх за тех, кого мы любим? Любовь – понятие сложное, как выясняется, страх – тоже. Поэтому, когда наблюдаешь, как мир «сходит с ума», поневоле задумаешься: а сколько в этом страха? Ведь, не от любви же великой люди друг друга убивают и мучают. Порой складывается впечатление, что делают они это из полного взаимного ужаса.

Но пост написан вовсе не для того, чтобы окончательно кого-то напугать. Есть мнение, что страхи – наши лучшие друзья, только чересчур заботливые и предупредительные. Со своими страхами нужно разговаривать, объяснять им, что нежную заботу мы приняли к сведению, очень благодарны и всё учтем, но поступим всё равно по-своему.

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.