



**ЗАПИСКИ  
ЖИЗНЕРАДОСТНОЙ  
ПЕССИМИСТКИ**

**Надежда Салихова**

16+

Надежда Салихова

**Записки жизнерадостной  
пессимистки**

«Автор»

2020

**Салихова Н.**

Записки жизнерадостной пессимистки / Н. Салихова — «Автор»,  
2020

ISBN 978-5-532-06995-4

Книга о девушке, которая считала себя неудачницей. Первая реакция на проблемы – слезы и поиски утешения у близких. Это же их обязанность – выслушать, поддержать. Но даже порция сочувствия ее не всегда удовлетворяла. Хотелось больше поддержки, а ей говорили, что она пессимистка. Пессимистка?! Какое обидное слово! И вдвойне горько слышать его от близких людей. Она решила разобраться в себе и своих чувствах, доказать другим, что умеет радоваться жизни. Эта книга – размышление о пессимистах и оптимистах, типах темперамента и их влиянии на характер. И о том, как использовать эти знания для гармоничной жизни.

ISBN 978-5-532-06995-4

© Салихова Н., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

Вступление	5
1. Почему же я себя считаю неудачницей, а близкие меня называют пессимисткой	7
2. Мир принадлежит оптимистам?	9
3. Темперамент или характер – что определяет поведение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Надежда Салихова

## Записки жизнерадостной пессимистки

### Вступление

– Вот так! Столько писать, и все потерять! – я смотрела на пустой экран и не верила своим глазам. В груди закипали слезы, – Я ли не неудачница! Столько времени писала, столько сил затратила!

Да, я долго лелеяла в душе мысль о том, чтобы писать. Что? Даже не знаю. Все, что на душу ляжет. Свои мысли, воспоминания... Потом пришла идея написать... даже не знаю, как это называется – эссе? А может еще как-то. Ладно, не важно. Я решила описать то, что меня волнует, самое такое наболевшее.

Мыслей в голове много крутилось, а записать их не могла себя заставить. И вот, наконец, села, начала потихоньку создавать свой «шедевр». Один вечер писала, второй. Радовалась, что у меня есть планшет, и я могу с ним уединиться, чтобы мне никто не мешал.

А этот планшет, будь он неладен, завис. Потом отключился. А когда я его снова включила, никакие записи не сохранились. Вот что за невезуха!

Слезы потекли из глаз. Мало того, я готова была швырнуть что-нибудь в стену. Хотя бы этот долбаный планшет. Или о коленку его сломать. Все труды насмарку из-за него.

Потом в голове закопошились другие мысли. А может, так и должно было случиться? В жизни все предопределено, раз я неудачница, то что бы я ни начинала, у меня все равно не получится. И случившееся с планшетом верное тому подтверждение.

Мне стало жалко себя. Захотелось, чтобы не только я сама себя пожалела, но и еще кто-нибудь. Поплакаться, прижавшись к плечу любимого.

Мда... Вряд ли это получится. Не потому, что любимого нет. Просто не больно-то этот любимый хочет слушать мои излияния души. Он считает, что я себя накручиваю, и раздуваю проблему на ровном месте.

Позвонить маме? Представив наш с ней диалог, я передумала обращаться к ней. Может с сыном переговорить? Нет! Он на мои претензии к жизни скажет лишь одно: «Ой, мам, ну, хватит!»

Ну, вот как, вот как жить после этого? Почему даже обратиться не к кому, пожаловаться на жизнь, и спросить, почему мне так не везет.

Слезы мои постепенно иссякли. Я сходила умылась, налила себе чай, и достала из записки шоколадку. Закинув в себя калории, решила позвонить подруге. Общаемся мы с ней не часто, но именно ей можно выреваться и высказать свои обиды на жизнь. Может она и не даст дельный совет, зато не будет ругать и обзывать нытиком.

Набрав ее номер, и услышав длинные гудки, мне пришла в голову мысль – не буду-ка я рассказывать ей свою проблему полностью, а спрошу, что она делает в подобных случаях, как себя ведет.

После короткого приветствия я кое-как сформулировала свой вопрос. Она сначала растерялась, и не понимала, что же я от нее хочу услышать, (вот ведь, какая я никудышная, даже вопрос нормально задать не могу), но потом откровенно рассказала, как себя ведет в таких случаях, и какие чувства испытывает.

После нашего общения я вынесла следующее – она тоже переживает, и даже плачет, когда случаются неудачи, когда рушится то, что создавала с любовью, вкладывала столько труда. Вот как? Значит, не я одна такая?

После обсуждения наболевшего, наш разговор плавно переключился на другую тему, и вот, мы уже смеемся. Общение с подругой вернуло мне силы и подняло настроение.

Я перезагрузила планшет, открыла вордовский файл и начала снова печатать. Естественно, я не вспомню, что писала дословно. Но смысл-то знаю, тема самая мне близкая – про пессимизм.

Да, я часто вижу все в мрачном свете, бурно переживаю неудачи. Но потом ведь успокаиваюсь, и продолжаю делать то, что не получилось. Это что пессимизм?

Я люблю смеяться, я вижу вокруг много интересного и смешного. Почему же близкие называют меня пессимисткой?

Пессимистка? Хорошо, но тогда я буду веселая пессимистка. Или может лучше жизнерадостная? Пожалуй, жизнерадостная звучит интереснее.

Итак, начинаю записки жизнерадостной пессимистки.

## **1. Почему же я себя считаю неудачницей, а близкие меня называют пессимисткой**

Мама считает меня пессимисткой. Я долго этому противилась. Ну, какая я пессимистка? Если я вижу, или даже чувствую в своей жизни приближение плохого, это что значит, пессимизм?

Я себя называла реалисткой, потому что отношусь ко всем событиям, которые случились, или могут случиться в моей жизни, реально, и оцениваю, что же плохого может со мной случиться. А потом решаю, что предпринять в том случае, если это плохое случилось. Или радуюсь, если плохое обошло меня стороной.

Только ни мой сын, ни мама с этим определением не соглашались. Мама вообще, говорила, что нет такого понятия, я это все выдумала, чтобы оправдать свое нытье.

Мой новообразовавшийся гражданский муж тактично уходил от ответа. И при моем вопросе в лоб: «Скажи честно, я пессимистка?» ответил: «Ну, ты и правда любишь иногда по стонать. И часто видишь все в мрачном свете».

Правда оговорился, что знает меня не настолько хорошо, как мама. А вообще-то я могу быть веселой и жизнерадостной. Когда проблемы не случаются.

Вот такие его слова. Они заставили задуматься. Значит, если нет проблем, я нормальная. Только проблемы нарисовались, сразу пессимистка. Но разве бывает жизнь без проблем?

Нет, конечно. Я согласна, проблемы есть у каждого. У кого-то больше, у кого-то меньше. Мне, например, кажется, что в моей жизни наличие проблем зашкаливает. И вообще, я – неудачница!

И этому сколько угодно подтверждений! Я прямо сейчас с десятков назову. Во-первых, случай с зависшим планшетом, и потерянными записями. Во-вторых... во-вторых... Я никак не могла вспомнить, что еще со мной случилось плохого в последнее время.

Вот так, с ходу вспомнить не удалось. Значит, все прекрасно? Но почему во мне сидит такой вот занозой постоянное напряжение, ощущение, что случится что-то плохое.

Особенно это сильно проявляется в те моменты, когда я ожидаю важные или интересные события.

Я стала прокручивать в уме свою жизнь. Мысли мои унеслись в далекое детство. Мне лет восемь. Одна из домашних радостей – кассетный магнитофон. Он у нас уже около года, но счастье от обладания этой модной вещицей время от времени накрывает меня.

Даже то, что это не моя личная вещь, и мне разрешается им пользоваться в основном, когда родители рядом, не сильно омрачают ситуацию. У нас записано немало песен, и современных, с музыкальной передачи «Песня 77», и из кино и мультфильмов.

Самая моя любимая песня из фильма «Гусарская баллада». Когда Шурочка поет колыбельную своей кукле перед уходом на войну. Эту песню я знала наизусть. И папа мне часто ее пел, он хорошо играл на баяне, мог сыграть любую мелодию, но пел в единичных случаях. И один из этих случаев – «колыбельная Светланы». Когда бы я его ни попросила спеть, он не отказывал.

Но послушать песню на магнитофоне – это же круто. Но потом появилась проблема – при прослушивании кассеты, было слышно еще то, что записано на другой стороне.

Мы с мамой отправились в мастерскую. Я немного переживала – надолго ли заберут магнитофон? Не хотелось лишаться его и на пару дней. Невозмутимый дяденька, прослушав мамины претензии к технике, обещал все исправить. При этом он вытащил кассету из магнитофона, а там была, как назло, та самая, с любимой песней. Приставил к ней какое-то устройство, покрутил, объяснив, что стер испорченную запись.

У меня пропал дар речи. Как? Как?! Стерта моя любимая песня?! Не только мое воспитание, но в первую очередь страх наказания, не позволили мне закатить концерт тут же, в мастерской. И по дороге домой я держалась. Стыдно на людях реветь, и от мамы получать не хотелось. Дома же я дала волю слезам.

Современные дети и молодежь меня вряд ли поймут. Ведь сейчас в интернете можно найти любую песню. И слушать ее на каком угодно устройстве. Но раньше-то было не так. В кои-то веки показали фильм, надо было умудриться записать понравившуюся песню, подгадать и вовремя включить запись. И вот, все пропало...

Но это не самое «страшное» детское воспоминание. Свой самый серьезный облом я получила лет в пять. Мы собирались в цирк. Это событие я приравнивала к чуду. Ведь цирк это... это... Ну, я не знаю, что. Восторг! Счастье!

Своего цирка в городе не было. В наш город на гастроли приехал московский цирк, и родители купили билеты.

Я же к своим пяти годам в цирке не была ни разу. Но по телевизору не пропускала ни одной передачи – следила с замиранием сердца за воздушными гимнастами, восхищалась дрессированными животными. И от души, до боли в животе, смеялась над клоунами. Особенно запомнились выступления Юрия Никулина.

И вот эта сказка должна приехать в наш город, Я ждала назначенной даты с нетерпением, немного в душе сомневаясь – неужели это чудо все-таки свершится?

Наступил день «Х», мы нарядились, и отправились в цирк. Вышли заранее, так как мама у меня не любила приходить в последний момент. Мне это было на руку. Я представляла, как задолго до начала представления буду гулять в фойе, все рассматривать.

Ну и что, что это представление будет проходить во Дворце Спорта, а не в настоящем цирке. Цирк – он в любом месте цирк.

Доехав на трамвае до нужной остановки, мы с родителями шли широкой аллеей ко Дворцу Спорта. Аллея была длинная, и мы не сразу обратили внимание, что огни во Дворце Спорта не горят. Дворец стоит темный, как не живой.

Папа высказал предположение, что еще рано, и поэтому его еще не открыли, и не включили свет. Но мое сердечко дрогнуло от предчувствия беды.

Так и есть! Подойдя к дверям, мы увидели объявление, что представление отменяется, по каким-то там причинам, деньги за билеты можно получить в кассе.

Какие деньги, какая касса?! Мое горе не знало границ. Когда первый всплеск эмоций прошел, я обреченно поняла, что чудеса бывают только в кино и книгах. На самом деле в моей жизни нет места чуду. И если чего-то очень хочешь, ни за что не получишь.

Конечно, в моей последующей жизни было много хороших и радостных моментов. Но эти два врезались в память, отравляя мое существование неверием в хорошее.

Однако, вспоминая детство, я не вижу там такого уж большого негатива. Да, если я чего-то сильно ждала, страх, что все сорвется, присутствовал всегда. Но это не мешало мне быть веселой, много шутить и смеяться. Значит, страх потери и жизнерадостность вполне могут уживаться?

Но и мама добавляла свои пять капель дегтя в мою бочечку меда. На мои слезные переживания по поводу различных обломов, говорила: «Будешь плакать, с тобой дружить никто не будет». Этим самым словно отводила мне в жизни второстепенные роли.

## 2. Мир принадлежит оптимистам?

То ли на самом деле, мои проблемы корнями уходят в детство, то ли и правда, навалилось большое количество отрицательных моментов, но при попытках поделиться с близкими людьми, мамой, сыном, я слышала от них одно и то же. А именно, что я все вижу в мрачном свете.

Я пыталась доказывать, что вовсе не все, и не пессимистка я, просто реально оцениваю ситуацию. И быть веселой тоже могу.

Просто в детстве еще вывела свою собственную теорию: если очень хочешь исполнения чего-либо, надо сильно бояться, что это может не случиться. Чем сильнее боишься, тем больше вероятности, что все сложится, все исполнится. И если все хорошо заканчивается, это же огромный повод для радости.

Я пыталась объяснить моим любимым родственникам, что в этом нет ничего плохого, ну вот такое видение мира у меня. Но они не понимали. Эти споры приводили к тому, что мое настроение портилось еще больше.

И тогда я сдалась. Пессимисткой меня называете? Да, ну, и ладно! А что, всем быть оптимистами что ли?

И вот, к счастью, или же наоборот, попалась мне на глаза такая фраза: «Мир принадлежит оптимистам, пессимисты – всего лишь зрители», которую изрек Франсуа Гизо.

Этот французский историк девятнадцатого века своим изречением довел меня до белого каления. Что он, живший сто с лишним лет назад, мог знать об оптимистах и пессимистах?

Но потом я успокоилась, и приняла этот факт. Оптимисты правят миром? Да и флаг им в руки. Но вот вопрос: что оптимисты делали бы без пессимистов? Без так называемых зрителей?

Нужны мы вам, оптимистам развеселым. Глядя на нас вы носы задираете, мол, посмотрите на нас, какие мы бодрые и неунывающие.

А мы, несчастненькие пессимисты, смотрим на вас, кто с восхищением, кто с завистью. Все-то у вас получается, все-то вам легко.

Хочется вам думать, что у вас все хорошо, вот и думайте. Я, может быть тоже верю в хорошее в глубине души. Где-то очень глубоко. Да, я тоже надеюсь, что когда-нибудь все будет хорошо. Не зря же говорят, что надежда умирает последней.

Вот раз я надеюсь, в далеком будущем на хороший финал, может я все-таки не совсем пессимистка?

Интересно, много нас, полных пессимистов, и не очень? Чьей силы в мире больше? Я встречала и таких, кто на жизнь жалуется по более моего.

Одна моя хорошая знакомая смотрит на мир сквозь серые очки. Поговоришь с ней – плохо все. И это далеко не такие причитания, как у бабусек в поликлинике, которые жалуется на всех, от детей, до президента.

Нет, эта девочка не костерит всех и вся направо и налево, но как-то на самом деле у нее складывается все плохо в жизни. Словно серая пелена перед глазами.

Да, у меня тоже такое бывает – что весь мир серый. Но пообщавшись вот этой своей знакомой, я смотрела на себя как бы со стороны. Неужели и я так же говорю, когда страдаю? С одной стороны, меня успокаивал тот факт, что не одна я такая. Но угнетало свое видение мира – временами такое же мрачное. Нет, не мрачное – серое. А это, пожалуй, еще хуже.

Мама говорила, что раньше я не была такая. Но по моим внутренним ощущениям я не сильно изменилась. Может, просто не пыталась раскрыть перед мамой свой внутренний мир? А мама продолжала призывать меня работать над собой.

И вот от этой фразы «работать над собой» словно что-то щелкнула в голове. Работать, ну, конечно! Я воспитанная в духе пионеров-героев и заветов дедушки Ленина, считала, что должна воспитывать свой характер. И если у меня чего-то не получалось, винила себя.

Но с возрастом, видимо, в душе рост протест – я не хотела поступать, так, как надо. Но стоило мне проявить свою сущность, показать свои страхи и слабости, сразу обвиняли в пессимизме. И за этим следовали новые призывы встряхнуться, и закалять свой характер, который можно изменить, было бы желание.

Значит у меня просто желания нет стать лучше, раскрепощённое, смотреть на мир проще? Не могу я или не хочу изменить свой характер? Ответ на свой вопрос я нашла в уроках психологии.

### 3. Темперамент или характер – что определяет поведение

Разобраться в себе помогли уроки психологии в колледже. Продолжить свое образование я решила довольно поздно, в колледж поступила далеко за тридцать. А до этого с понятиями темперамента не сталкивалась.

Да, я знала, что существуют четыре типа темперамента – сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик, но в самую суть не вникала.

На уроках психологии мы изучали эти типы довольно подробно. И самая главная информация, которая пролилась целительным бальзамом на мое израненное сердце, была та, что темпераментом человек наделяется при рождении, и он, в отличие от характера, не меняется.

Почему это меня так обрадовало? Да потому что я поняла, что в принципе не могу измениться, я наделенная определенным типом темперамента, такая и буду до конца дней своих.

Это конечно же не означало, что мне придется вечно стонать и причитать, раз я проявляю такие склонности. Я просто поняла, что мне теперь не надо испытывать вину за все мои чувства и эмоции.

Это облегчение пришло ко мне после определения своего типа темперамента. У меня смешанный тип холерик/меланхолик. Довольно странный, и кажется не совместимый, но все же иногда такая смесь темпераментов встречается в жизни.

#### **Вот типы моего темперамента.**

**Холерик** – быстрый, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением, с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик обладает огромной работоспособностью, однако, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

**Меланхолик** – склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен, эмоционально раним.

Эти типы мы выявляли при прохождении теста и составлении таблицы. Прорабатывали и перепроверяли десятки раз. И по этой же схеме выявляли типы темперамента у своих родных и знакомых.

И вот я в связи с этим выяснила, что люди могут иметь одинаковые типы темперамента, но совершенно разный характер. Это новость меня и шокировала, и вселила надежду. Значит, мама, отчасти права, можно вырабатывать и закалять характер.

Да, мой внутренний мир не изменится, я не перестану чувствовать и видеть мир таким, какой вижу сейчас. Но, зная свой тип темперамента, я буду знать свои сильные и слабые стороны.

Темперамент влияет на то, какие черты характера проявятся с большей вероятностью, а какие скорее всего не возникнут или не достигнут высокого уровня развития.

И разные типы темперамента требуют индивидуальных подходов и отличающихся стимулов для формирования какой-то черты характера.

А отдельные свойства характера помогают контролировать или даже подавлять нежелательные особенности врожденного темперамента.

Да, я порывиста и неуравновешенна, и часто у меня случается резкая смена настроения. Это проявления холерического типа темперамента. И вовсе не вина моя, что порой так поступаю.

А от меланхоличного типа я взяла повышенную впечатлительность и эмоциональность. И я знаю свою склонность к постоянному переживанию событий.

На всякий случай я приведу остальные два типа темперамента – сангвника и флегматика.

**Флегматик** – неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроения, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

**Сангвник** – живо, горячий, подвижный человек, с частой сменой впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно. Если работа неинтересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

## **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.