



# СПОКОЙСТВИЕ!

Как сохранить  
спокойствие  
Для уже поехавших :)

**+ БОНУС: 50 практических советов**

Вознесенская Ольга

12+

# Ольга Сергеевна Вознесенская

## Как сохранить спокойствие

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54167570](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54167570)*

*SelfPub; 2022*

*ISBN 978-5-532-06460-7*

### **Аннотация**

Вы часто выходите из себя, вас постоянно провоцируют, вокруг вас происходят конфликты, вам сложно держать под контролем свои эмоции, вы срываетесь, испытываете стресс или депрессию, постоянное подавленное состояние? Эта книга поможет вам лучше разобраться в том, что происходит. Здесь нет сложной медицинской терминологии или психологических научных выкладок. Здесь вы найдете написанные простым и понятным языком советы как справиться с собой и своими эмоциями, что сделать, чтобы негатив ушел из вашей жизни навсегда, и как можно помочь себе самому. Узнайте больше о спокойствии.

# Содержание

Эта книга для тех, кто уже психанул и ищет выход	4
Что такое спокойствие	5
Кому нужно спокойствие?	10
Проблемы со спокойствием в обычной жизни	12
Пример №1	14
Пример №2	17
Пример №3	20
Пример №4	22
Пример №5	25
Пример №6	28
Как относятся к спокойствию в разных странах мира	31
Отношение к спокойствию в России	35
Отношение к спокойствию в Японии	41
Отношение к спокойствию в Америке	44
Отношение к спокойствию в Мексике	47
Отношение к спокойствию в Канаде	50
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# **Ольга Вознесенская**

## **Как сохранить спокойствие**

### **Эта книга для тех, кто уже психанул и ищет выход**

Вы часто выходите из себя, вас постоянно провоцируют, вокруг вас происходят конфликты, вам сложно держать под контролем свои эмоции, вы срываетесь, испытываете стресс или депрессию, постоянное подавленное состояние? Эта книга поможет вам лучше разобраться в том, что происходит. Здесь нет сложной медицинской терминологии или психологических научных выкладок. Здесь вы найдете, написанные простым и понятным языком, советы как справиться с собой и своими эмоциями, что сделать, чтобы негатив ушел из вашей жизни навсегда и как можно помочь себе самому. Узнайте больше о спокойствии. Об отношении к спокойствию в разных странах мира и различных способах его достижения. Выберите то, что подходит именно вам и ваша жизнь обязательно станет лучше! Я верю в вас! У вас все получится!

# Что такое спокойствие

Давайте разбираться вместе. Для начала определим, что же такое спокойствие?

Спокойствие – это такое состояние вашего разума, в котором не возникает внутренних противоречий и конфликтов, а все внешние предметы и раздражители воспринимаются вами одинаково уравновешенно.

Не стоит путать это состояние с простым пофигизмом и тормозностью или стадией умственного оцепенения. Спокойное состояние помогает ясно увидеть ситуацию и правильно ее оценить, чтобы адекватно и быстро на нее отреагировать. Не бросаться в омут с головой сразу на первых эмоциях, а трезво посмотреть на ситуацию и свое место в ней. Это не значит, что негативных эмоций у вас нет. Не бывает положительных и отрицательных эмоций. Запомните это раз и навсегда! Все наши эмоции нормальны и имеют свое право на существование. Любая ваша эмоция это сигнал. Сигнал к действию, к размышлению. Абсолютно любая эмоция может быть в разных ситуациях расценена как положительная или отрицательная. Только в одной ситуации она будет положительной, а в другой уже отрицательной. Испытывать злость, обиду, разочарование, страх, гнев, ярость – вполне нормальная реакция нашего организма. Именно эмоции помогают нам расти как личности, заставляют нас меняться в

лучшую или худшую сторону. Все дело в том, что мы делаем, испытывая эти эмоции. Важно то, как мы поступаем, получая от организма эмоциональный сигнал на ситуацию.

Для примера: ребенок роняет чашку горячего чая. В раздраженном и взвинченном состоянии вы можете сорваться и накричать или сказать какой он растяпа, опять испачкал одежду и т. д. Пребывая в спокойном состоянии, вы первым делом молча и быстро оцените ущерб, затем будете действовать по ситуации. Если ребенок баловался и не пострадал от падения чашки, вы его накажете и объясните что так делать нельзя, расскажете ему, что могут быть последствия и какие именно (ожог, порез и т.д.). Если ребенок облился, обжёгся, не дай Бог порезался, вы первым делом ему поможете, окажете помощь, обработаете ранку, успокоите и утешите. И когда он будет вне опасности, успокоившийся, поговорите с ним о случившемся, ну или пойдёте спокойно пить свой валидол.

Спокойствие это не просто внутреннее состояние равновесия, это наше поведение в различных ситуациях. Наш выбор как себя вести, поддаться эмоциям или прислушаться к голосу разума. И в очень многих жизненных ситуациях вы комбинируете свое спокойствие с другими своими качествами личности и другим поведением одновременно. Например, вы спокойны и уравновешены и в тоже время очень деятельны и энергичны на работе. Это не значит, что все действительно идет хорошо и вас ничто не беспокоит, это зна-

чит, что вы спокойно проявляете на все раздражители адекватную реакцию не через силу, заставляя себя сдерживать гнев и ярость, а легко и мягко, как бы само собой. Наши эмоции даны нам, чтобы мы могли действовать. Если ситуация вызывает у вас эмоции которые не нравятся вам или окружающим это сигнал к действию. Постоянное подавление наших эмоций может отрицательно сказаться как на нашем физическом здоровье, так и на психологическом. Но бездумное следование эмоциональным порывам так же может привести к очень негативным последствиям. Поэтому чтобы правильно отреагировать, так как лучше всего для вас в данной конкретной ситуации вам лучше всего пребывать в спокойствии, чтобы принять обдуманное и взвешенное решение.

В современном мире по различным причинам (личным, социальным, культурным, религиозным и другим) многих людей с самого раннего детства учат подавлять и прятать свои эмоции, особенно если это негативные эмоции, с точки зрения общества. Однако подавлять их означает подавлять механизмы обратной связи, придуманные самой природой, которые помогают решать нам проблемы. В результате такого подавления многие люди, всю жизнь не могут потом справиться со своими проблемами и только приобретают новые от психических расстройств и комплексов до различных заболеваний. Люди, которые не могут постоянно самостоятельно решать свои проблемы не могут испытывать счастье и чувство удовлетворения. Любая боль имеет смысл. Отри-

цание негативных эмоций и их неприятие ведет к более серьезным, глубоким и более длительным негативным эмоциям и эмоциональной дисфункции. Впрочем, постоянно настаивать на позитив, тоже не выход. Это все равно, что прятать голову в песок. Проблемы так не решаются (хотя если изначально ничего не напутать с ценностями и критериями, то эти проблемы будут взбадривать и мотивировать). Простое осознание помогает решать проблемы и становится источником личностного улучшения и роста. При осознании надо четко понимать, что мы лично несем ответственность за все, что происходит в нашей жизни, каковы бы ни были внешние обстоятельства. События нашей жизни не всегда подконтрольны нам. Но только мы всегда можем контролировать свое понимание этих событий и свою реакцию на них. От нас самих зависит, станут они ценным жизненным уроком и опытом, или разрушат нечто ценное и важное для нас, нанеся нам тяжёлую рану.

Быть спокойным это, прежде всего ваше личное решение о своем состоянии и поведении. Вы сами должны принять решение быть спокойным. Никто извне не может вам приказать или заставить вас сохранять спокойствие. Нельзя заставить человека похудеть, пока он сам этого не захочет, нельзя вылечить алкоголизм, если человек не готов к этому. Только приняв самостоятельное решение быть спокойным, можно по-настоящему стать им. Дальше вам остается только искать наиболее подходящий способ или методику. Вы може-

те притворяться спокойным человеком, сколько вашей душе угодно, играть различные роли и менять одну благовидную маску за другой, но приведет ли это вас к душевному и физическому спокойствию? Не стоит идти путем самообмана, выясните для себя раз и навсегда все плюсы и минусы спокойствия, что это может изменить в вашей жизни, ответьте на вопрос, зачем это вам и двигайтесь дальше к цели.

# Кому нужно спокойствие?

Давайте разберемся кому нужно спокойствие? В идеале спокойствие нужно всем. Всем! Родителям, только что родившегося малыша, и подростку, и подростку, школьнику, студенту, любому взрослому человеку, старику. Спокойствие нужно сохранять независимо от своего социального статуса, профессии и материального положения, даже если вы попали в чрезвычайную ситуацию, спокойствие вам пригодится. Ситуации бывают разные и у всех нас, независимо от нервной системы, бывают разные на них реакции. Не всегда можно сохранить спокойствие, но если знать методы его приобретения, подходящие вам и тренироваться у вас получится все лучше сохранять спокойствие в различных ситуациях. Я надеюсь, что у моих дорогих читателей никогда не будет в жизни ситуаций выводящих их из спокойствия, или, по крайней мере, их будет как можно меньше. А если они случатся, вы не потеряете голову. Я искренне верю, что если вы захотите, то сможете взять под контроль не только свои эмоции и чувства, поведение, но и ситуацию, и повернуть все самым лучшим и благоприятным образом для себя. Однако не стоит забывать, что из любых правил могут быть исключения. Никто не знает лучше вас самих и сложившуюся ситуацию. Иногда просто необходимо потерять свое спокойствие, повысить голос и донести свою

точку зрения до других людей. Но не стоит забывать об ответственности, которую придется нести за свои действия. Не стоит переступать нормы поведения и морали, не говоря уже о законе, всегда думайте о своей ответственности за все ваши действия или бездействия. Вы несете ответственность за то, что происходит в вашей жизни. Если вы постоянно ругаетесь с кем-то и выходите из себя, вы, скорее всего, допускаете эти ситуации. Если вы постоянно терпите и держите все в себе и у вас начались серьезные проблемы со здоровьем, вы также сами виноваты в сложившейся ситуации. Каждому нужно найти свой баланс в этой жизни. Найдите для себя свою точку равновесия, при которой вы будете чувствовать себя комфортно не нарушая покой окружающих и приложите усилия, чтобы оставаться в ней.

# Проблемы со спокойствием в обычной жизни

Можно сколько угодно говорить о том, что спокойствие это хорошо или плохо, но ситуации в жизни бывают очень разными и порой уникальными. Возьмем, хотя бы коронавирус COVID-19, бушующий на планете. Одного его упоминания порой хватает, чтобы у людей началась паника, однако есть и те, кто вполне спокойно и адекватно реагирует. Сравните действия тех стран и людей, кто паниковал, и тех, кто был спокоен и адекватен и вам сразу станет понятно кто выиграл. В некоторых случаях спокойствие сохраняемое годами может принести вред нашей нормальной жизни. В других, наоборот, необдуманное вспыльчивое поведение, выход из спокойного состояния может негативно сказаться на нашей жизни и жизни окружающих. Все очень индивидуально и требует большого анализа. Каждая ситуация уникальна и имеет свои специфические особенности. Но как пример, они все показывают то, что наша жизнь непредсказуема, и нельзя предугадать, что случится завтра или в следующий момент. Именно поэтому так важно тщательно взвешивать и продумывать свое поведение. Не стоит идти на поводу у минутных импульсов или годами подавлять в себе чувства. Стоит также смотреть на ситуацию не просто своими глазами, но и

видеть ситуацию с высоты птичьего полета. Посмотрите на нее не просто со стороны глазами, других участников, оцените ситуацию в наиболее большом масштабе, учтите все факторы, чтобы принять наиболее взвешенное и подходящее решение, и свое поведение. Иногда очень важно, несмотря на свои собственные чувства сохранить спокойствие ради других людей в критический или важный момент. Ваше спокойствие может не только уберечь вас, но и поможет вам защитить своих близких и родных. Давайте на примерах немного посмотрим на то, как спокойствие может влиять на нашу жизнь. Все примеры взяты из реальной жизни и происходили с реальными людьми, в целях соблюдения конфиденциальности имена заменены.

## Пример №1

В одном небольшом городе жила семья из четырех человек: отца, матери, сына и дочери. Родители очень любили своих детей, заботились о них и опекали. Даже слишком опекали. Когда дети выросли, они не могли о себе самостоятельно позаботиться. Всегда и во всем сын и дочь рассчитывали на помощь и поддержку отца. Даже когда у обоих появились свои семьи, они все продолжали вести себя не как взрослые и ответственные люди, а скорее как капризные и несамостоятельные дети. И у сына и у дочери появились свои дети, но они все равно требовали помощи и поддержки от своего отца. Несмотря на то, что он сильно болел, у него было большое сердце, и он перенес несколько сердечных ударов и преждевременно вышел на пенсию по инвалидности, он все равно поддерживал свою семью. Начал бизнес и помогал своим детям и внукам, как деньгами, так и продуктами. Он всегда старался оставаться спокойным и уравновешенным, принимал взвешенные и обдуманно справедливые решения. Возможно, если бы он не старался так сильно держать свои чувства и эмоции, это не сказалось бы так плохо на его сердце. Но своих детей, к сожалению, этому не научил. Сын был вспыльчив до ужаса. Он мог по пустякам взорваться и начать кричать и материться, выпучивая глаза и свирепея. Он не считался ни с кем, пил и курил не только в общественных

местах, но и в присутствии женщин и собственных маленьких детей. Дочь не привыкла скромно жить и, несмотря на проблемы с деньгами, не отказывала себе в косметике и нарядах, когда в доме нечего было есть у нее всегда было что надеть. А у ее мужа были деньги на пиво и сигареты. Отец семейства из последних сил поддерживал семьи, и свою, и семьи детей, работал, вел бизнес, обеспечивал всем необходимым детей и внуков. В один из весенних дней родители собрали у себя всю семью на праздничный обед. Отец семейства чувствовал себя плохо и просил своих детей о понимании и уважении. Но сын и дочь не обратили внимания. Дочь разругалась с отцом и сказала, что если его хватит очередной сердечный удар, она не будет за ним ухаживать. А сын на просьбу отца помочь ему лечь в больницу просто разорался. На следующий день этот мужчина умер от сердечного удара. Предварительно он помог своей жене постирать постельное белье (стиральной машинки у них не было), отжал его и развесил вручную, пока она развозила своих внуков по кружкам на танцы и греко-римскую борьбу. Затем, когда ему стало плохо, он открыл входную железную дверь (он знал что ее нельзя взломать и открыть, если она закрыта изнутри), он позаботился обо всех. Он умер, не дойдя до своей кровати. А вся семья в скором времени почувствовала большое горе и страшную потерю. И сын и дочь никогда не забудут скандал накануне смерти отца, о том, как они испортили праздничный день и о том, как они некрасиво и неправильно себя

повели с самым близким и родным человеком. На всю оставшуюся жизнь они запомнили, что их поведение не просто было неподобающим, но скорее всего, довело их отца.

Хотя в этой ситуации можно сказать, что с самого начала была вина отца, слишком любившего своих детей и слишком опекавшего и потакавшего им. Всё же взрослые дети должны были лучше контролировать себя. Не будь скандала в этот день, отец мог бы остаться в живых, а дети не мучились бы до конца своих дней осознанием того, что это их вина. Очень часто взрослые люди забывают, что в отношении с самыми близкими, нужно контролировать себя как можно лучше, и оценивать свои действия и слова. Мы раним сильнее всего тех, кто ближе всего к нам. Всех ситуаций в жизни не предугадаешь и не избежишь, но очень часто многие из нас остаются слепы как раз в самых очевидных из них, с самыми близкими людьми. В этом случае явные перегибы были в отношении обеих сторон. Слишком сильно отец семейства опекал своих детей и слишком много он сдерживал свои чувства, стараясь сохранять спокойствие. Ему надо было уже давно найти способ адекватно их выражать без гнева и упреков, но так чтобы окружающие знали, что их поведение ранит его. А детям нужно было научиться контролировать свои негативные эмоции, не выплескивая их на самых близких и родных. Оценивать ситуацию и учитывать, что с больным отцом не стоит затевать скандал.

## Пример №2

Другая история не менее печальна. Во время войны в одном из осажденных городов была организована эвакуация детей. Родителям нельзя было сопровождать детей. Их должны были вывезти из города ночью на поезде и места были только для детей. В одной семье отец был на фронте, а мать попрощалась со своей дочерью и сыном и посадила их на поезд, в надежде, что хотя бы дети смогут спастись из осажденного города. В переполненный вагон сели Аня десяти лет и Саша, которому едва исполнилось четыре года. Мест свободных не было, все было битком, кругом кучи напуганных детей. Мать наказала дочери смотреть за младшим братом и быть всегда вместе и дружными. Но Аня не хотела присматривать за братом. Девочка хотела остаться с мамой, она вообще не хотела, чтобы Саша появлялся в их жизни. Она часто ревновала младшего брата и не хотела нести за него ответственность. На перроне перед самым отправлением Аня устроила истерику. Дочка прекрасно понимала, что это могут быть последние минуты рядом с мамой, но не могла остановиться, она кричала и топала ногами, рыдала, вместо прощания была бурная сцена. Когда поезд тронулся, оказалось что из-за недосмотра Ани, Саша потерял свои ботиночки. Он остался совсем босой в холодном поезде. Аня не выдержала и накричала на своего маленького брата, она его так

сильно отругала, сорвала на нем всю свою злость, обиду и страх, что он просто убежал от нее. В этот момент поезд попал под обстрел, Аня не могла найти брата. А потом поезд въехал на заминированный мост и взорвался вместе с мостом. Аня выжила, ее спасли солдаты. Она искала утром брата на месте крушения поезда, нашла маленькие ботиночки, а вот брата нет. Он не выжил в этой катастрофе. А сестра выжила и прожила очень долгую почти счастливую жизнь. Война закончилась, она выросла, вышла замуж, родила сына, которого назвала как младшего брата тоже Сашей. Аня стала очень спокойной и уравновешенной женщиной. Работала учительницей в школе и ее все очень любили и уважали. Но сама она говорила, что никогда не простит себя и не забудет о том, что случилось. Как мало ей надо было, всего лишь сдержать один порыв злости и брат остался бы тогда рядом, не убежал и не попал бы тогда в то место где погиб. Тяжелее всего Ане было простить саму себя и посмотреть в глаза матери, когда они встретились после войны. Нельзя осуждать Аню за то, что она не сдержалась, она была сама еще ребенком, попала в очень сложную жизненную ситуацию. Однако есть множество примеров детей, которые, несмотря на свой небольшой возраст, ведут себя как самые достойные взрослые, понимая всю серьезность происходящих вокруг событий. В той же войне многие дети брали на себя важную и ответственную работу взрослых, вставляли работать у станков, заботились о больных и раненых и даже шли воевать на

фронт. Просто кто-то был более способен вынести все тяготы и остаться спокойным. И пусть зачастую это только внешнее спокойствие, оно может иногда спасти чью-то жизнь.

## Пример №3

Я знаю одну семейную пару, которая совсем немного прожила вместе. Они рано поженились, когда обоим еще не было и двадцати, и сразу появились дети. Один за другим родились три сына, а затем и дочь. Они очень сильно любили друг друга в начале своей семейной жизни, но бытовые проблемы, недостаток денег, маленькие дети сыграли свою роль. Вскоре после рождения четвертого ребенка они подали на развод. Но, несмотря на все сложности, не развелись, попытались наладить отношения и устроить свою семейную жизнь. Они переехали в другой город, купили свой дом и начали жизнь заново. Несмотря на это каждый их день был просто невыносим. Постоянная ругань и скандалы. Муж начал все больше времени проводить в своём гараже или просто садился в машину и колесил до поздней ночи по улицам города. Жена стала очень озлобленной женщиной, перестала себя контролировать. Но в один день она увидела себя в зеркале во время очередного скандала и испугалась. С тех пор она начала сдерживать себя, чтобы снова не испугаться и не испугать своих детей. Она обратилась к психологу, начала учиться контролировать свои эмоции и занялась личностным ростом. Постепенно плоды ее спокойствия стали заметны и на отношениях с мужем. Он стал быстрее успокаиваться, стал больше помогать по дому, перестал уез-

жать на машине, когда все становилось плохо. Муж нашел новую работу и оформил хорошую страховку. Казалось, что жизнь налаживается. Но как-то вечером они снова сильно поругались. Мужчина уже собрался сесть в машину, но жена остановила его и попросила прощение. Со временем работы над собой она поняла, что очень часто сама является причиной скандалов. Они помирились. В этот вечер, уложив детей спать, они вместе сели в машину и поехали кататься по городу. Они любовались красиво освещенными городскими улицами, слушали хорошую музыку. И этот вечер стал самым прекрасным в их жизни. На следующий день в офисе, где работал муж, случилась авария, и он не выжил. Для него этот вечер стал последним. А жена потом долгие годы вспоминала, что последний их вечер прошел без скандала и был просто замечательным. Если бы она не начала работать над собой все могло бы сложиться иначе. Она могла навсегда испортить свою жизнь. Сожаления могли мучить ее еще долгие годы. Мы не всегда можем увидеть себя в зеркале. Мы не можем спланировать все хорошие и плохие моменты в нашей жизни. Но мы можем постараться сделать сегодня так чтобы завтра не пожалеть о том что мы делали сегодня и вчера.

## Пример №4

Еще один случай, когда спокойствие помогло, произошел с Еленой. Она растила своего сына одна, отец мальчика был военным и погиб во время военной компании в Чечне. Елена работала медсестрой в травме. В один из дней, когда до конца ее смены оставался всего час, ей позвонили из школы, где учился ее сын. По телефону ей сказали, что ее срочно ждут в кабинете директора, по поводу плохого поведения ее сына, он обидел девочку из параллельного класса, дочку директора. В это время в травму привезли ребенка, которого сильно покусала собака, у него было много рваных ран, на которые пришлось накладывать швы. И Елена осталась на работе, она оставалась там до тех пор, пока ребенку не оказали всю необходимую помощь, а затем рванула в школу к сыну. По дороге она гадала что же могло случиться. Все это казалось нереальным сном. Чтобы ее сын, обидел кого-то, да еще девочку и дочь директора. Мальчик учился уже в десятом классе, девять классов он закончил с золотой медалью, постоянно участвовал в школьных олимпиадах и спортивных соревнованиях. Помимо школы занимался еще в трех кружках. Учителя его постоянно хвалили. С одноклассниками отношения всегда были очень хорошие, он был просто душой компании, к нему все тянулись. За все время учебы он ни разу не доставил своей матери проблем. Когда Елена пришла в школу

ее уже встречали на пороге и сразу высказали недовольство тем, что давно уже ждут. Если речь идет о ее ребенке она могла бы и поспешить. На что Елена спокойно сказала, что работает медсестрой в травме и ей пришлось более часа помогать врачу, накладывать швы ребенку, которого покусала собака. Она была собрана, вежлива и ее слова сразу отрезвили окружающих. Зайдя в кабинет директора, она увидела кучу народу, здесь были ее сын, классный руководитель, завучи, директор, секретарь и несколько учеников как свидетели происшествия. Директор и завучи сразу начали высказывать свои претензии. Но Елена прошла напрямую к своему сыну и спросила у него что произошло. Мальчик рассказал, что во время обеденного перерыва в столовой давали борщ. Практически все покупали его на обед. Одна девочка из очень бедной семьи тоже купила себе его и сидела у самого прохода за столом. Дочь директора постоянно подкалывала и измывалась над этой девочкой и в этот раз она подошла и плюнула в тарелку девочке из бедной семьи. Многие в этот момент засмеялись над бедной девочкой. А дочь директора сказала, что бедным все равно что есть, она может и так съесть этот борщ, тогда сын Елены не выдержал. Мальчик взял тарелку, в которую плюнули, и вылил ее на голову дочери директора, а свою нетронутую тарелку он отдал бедной девочке. Собравшиеся в кабинете директора всё подтвердили, но реакция у них была не такая как у Елены. Директор обвинял в плохом поведении ее сына, а завучи грозили исключением за

поведение. Тогда Елена сказала, что она записала весь разговор, о чем успела предварительно предупредить секретаря. А теперь просит несколько листов бумаги для заявлений. Так как в школе стоят камеры наблюдения, она просит копию записи с камеры в столовой, с тем, чтобы обратиться в комитет по образованию местной администрации о неподобающем поведении дочери директора. Эта ситуация довольно быстро и хорошо разрешилась. Мальчик перевелся в другую школу, где работали более адекватные педагоги. В этой школе была проведена тщательная проверка, после чего и директора и завучей сняли с должностей. К девочке из бедной семьи больше никто не приставал, а дочь директора получила большой выговор. Но всегда ли нам удастся разрешить такие непростые задачи в свою пользу? Мы не всегда знаем, что нужно делать и как себя вести. Скандал и истерика, вспышки гнева и простые оправдания в таких ситуациях не помогут. Только взвешенные решения, без лишних слов и разговоров. Елена смогла быстро решить ситуацию, сохраняя спокойствие. Она действовала правильно, никто не знает, сколько эмоций бушевало в тот момент внутри нее, и что могла сказать женщина, загнанная в угол и уставшая на непростой работе, но она выдержала этот удар с честью, благодаря своему спокойствию и решительности.

## Пример №5

Еще одна неприятная ситуация произошла с пятнадцатилетней школьницей Мариной. Маме девочки Олесе Николаевне позвонили на рабочий телефон в конце ее смены, так как на мобильный не могли дозвониться уже около часа. На вопросы о том, что случилось, сказали, что ее дочь Марина ударила своего одноклассника и разбила ему лицо до крови. Мама сразу помчалась в школу. В кабинете директора помимо самого директора и классного руководителя ждали Марина, мальчик с разбитым носом и его родители. Директор сразу недовольно сказал, что все давно ждут Олесю Николаевну. На что получил ответ, что она работает в больнице и последний час накладывала швы маленькому мальчику, которого избил мать железным ковшом, а затем пришлось общаться по этому поводу с полицией. Все сразу напряглись, директор замялся. Классный руководитель начал недовольным тоном рассказывать ситуацию, о том, как ее дочь Марина ударила по лицу своего одноклассника и разбила ему нос до крови. Но Олеся Николаевна, не слушала его, она подошла к дочери и спросила у нее о случившемся. Оказалось, что этот мальчик уже давно пристаёт к ней и в этот раз дергал Марину за ляпочки на бюстгальтере через блузку. Марина сказала об этом классному руководителю, на что он ответил, чтобы она не обращала внимания. Но на перемене мальчик

дернул ее так сильно что бюстгальтер растянулся, Марина отреагировала ударив одноклассника по лицу, она была в панике не получив защиты от взрослых, ей пришлось действовать самой. А самым страшным было то, что в этой ситуации обвиняли саму Марину. Олеся Николаевна сказала, что ей все ясно. Она поняла, почему ее вызвали так срочно в школу. Директор хочет знать, будет ли она подавать иск о сексуальном домогательстве. Директор сразу начал ее убеждать в том что эта ситуация того не стоит и что это не серьезный случай. Классный руководитель добавил, что никакой трагедии не случилось. На что получил ответ от Олеси Николаевны: вы ждали, когда мою дочь изнасилуют или прилюдно разденут? Может, вы позволите мне прикоснуться сейчас до вашей ширинки на брюках? На что классный руководитель сказал, что Олеся Николаевна сильно утрирует или сошла с ума. Олеся Николаевна продолжила: тогда может, вы подойдете к маме вашего ученика и подергаете ее за ляпочки лифчика или к молодой учительнице? Если вы не позволяете подобного отношение к себе и не позволяете себе так себя вести, почему вы допустили ситуацию, в которой мальчик ростом почти два метра приставал к девочке пятнадцати лет и ростом всего сто шестьдесят сантиметров так сильно, что смог растянуть на ней бюстгальтер? Вас попросили о помощи, но вы ее не оказали. Моему ребенку пришлось самой защищаться от насилия и домогательств. Мама девочки обратилась в администрацию и комитет по образованию, в

результате ее жалобы классного руководителя уволили, директора понизили в должности, а мальчика перевели в другую школу. Сохраняя спокойствие и здравый смысл, Олесе Николаевне удалось защитить свою дочь и выйти достойно из сложившейся ситуации. Но в критические моменты наш разум не всегда ясно мыслит. Не будь мама Марины спокойна и собрана, ее легко могли убедить в том, что ее дочь сама виновата и школа не несет никакой ответственности. Дочь могла остаться без материнской поддержки и защиты. Остается только гадать, как бы это могло сказаться на отношении матери и дочери, и на самом будущем девочки.

## Пример №6

Александра всегда была очень активной и самостоятельной женщиной. Более того она всегда знала как правильно и как должно быть. Только ее точка зрения была верной и правильной. Она была хороша собой и образованна, успела сделать хорошую карьеру и выйти замуж. Везде главенствовать – вот ее девиз. Она и сама не заметила, как много на себя взяла: дом, работа, ребенок, родительский комитет в детском саду, сама за рулем, сама за покупками. При этом совершенно перестала сама на себя обращать внимание, на то, что она делает, что говорит и как именно. Она стала категоричной, нервной, дерганной и очень озлобленной. Если кто-то рядом выступал с инициативой, она сразу отвергалась, ни одной идее не давалось и шанса, ведь только Александра знала как правильно нужно. В итоге она стала очень истеричной и агрессивной особой. Не успела она оглянуться, как ее муж развелся с ней и, к ее большому удивлению, суд решил ребенка оставить с отцом. И не так больно было бы услышать решение суда, если бы ее собственная дочь не сказала ей что хочет остаться с отцом, а ведь девочке было всего пять лет. Но ребенок уже не мог находиться с такой матерью. Бывший муж Александры быстро женился на полной ее противоположности. Женщина была без высшего образования, не так красива, и даже не работала, она была обычной

домохозяйкой. Зато сразу покорила бывшего мужа и дочку Александры своим спокойствием и любовью. Она позволила им заниматься любимыми делами, не навязывала, а помогала. Она чутко реагировала на просьбы окружающих и стала хорошей женой и матерью. Увидев новую жену своего мужа Александра, усмехнулась, думая, что это не серьезно и скоро он ее бросит. Но через пару лет она сильно разочаровалась. Ее собственная дочь любила мачеху сильнее матери. Только тогда Александре пришлось, наконец, задуматься о том, что она делала со своей жизнью и жизнью окружающих. Пришлось искать способ исправиться, научиться слушать людей и не навязывать им свое мнение и волю. Найти свое спокойствие и попробовать начать все заново. Как хорошо, что она осознала свои ошибки, жизнь дала ей еще один шанс.

Но многие из нас продолжают наступать на одни и те же грабли. Это лишь несколько примеров, где спокойствие играет свою незаменимую роль. В настоящей жизни намного больше различных ситуаций, где оно может нам пригодиться или помешать, если будет неуместным или чрезмерным. Как много ситуаций когда женщины показывают внешнее спокойствие и терпят грубое обращение с собой от мужчин. Или ситуаций когда талантливый и трудолюбивый сотрудник молча ждет, что его оценят и дадут прибавку к заработной плате или повышение, а потом приходит новый сотрудник и получает все то, что заслужил предыдущий, просто попросив. Как много людей скрывают свою боль и беспокойство

годами и доходят до нервного срыва или самоубийства? Как много разных издевательств происходит в школе, если дети молча терпят и не обращаются за помощью к взрослым? А как много подвигов было сделано благодаря терпению, спокойствию и самоотверженности? Сколько последствий стихийных бедствий удалось быстро устранить благодаря помощи и спокойствию волонтеров? Сколько спокойствия и выдержки нужно при работе с маленькими детьми или с пациентами в больнице? Спокойствие нужно всем! Каждый должен знать о том, что такое спокойствие, каким оно может быть, как его можно достичь, где оно и как может пригодиться, как его правильно использовать, чтобы обернуть любую ситуацию в свою пользу. Порой оно бывает чрезмерным, поэтому надо трезво оценивать ситуацию в целом и возможные последствия и знать где именно его слишком много, а где пока недостаточно.

# Как относятся к спокойствию в разных странах мира

Как можно относиться к спокойствию? Сам вопрос уже кажется странным на первый взгляд. Думаю, большинство сразу ответит, что к спокойствию можно относиться только положительно. Это же просто здорово, когда ты можешь держать под контролем свои эмоции. Спокойствие делает нас более приятными в общении, более ценными собеседниками, даже при приеме на работу во многих профессиях заставляют проходить психологическое тестирование или устраивают стресс-интервью и предпочтение отдают более спокойным кандидатам. Среди работодателей даже есть свое определение характеризующее поведение сотрудника «не конфликтный». Соответственно отсутствие этого определения в характеристике или рекомендации сразу настораживает других потенциальных работодателей. Спокойствие играет очень важную роль не только в жизни каждого отдельно взятого человека, но и в жизни каждой страны, нации, мира. Недавние события с эпидемией очень наглядно показали как спокойствие и недооцененность ситуации в одной стране, может привести к нарастанию проблемы. И как спокойствие с четким пониманием ситуации и быстрым реагированием может спасти тысячи человеческих жизней и сплю-

тить целую нацию, помочь решить проблему любой сложности и масштаба. С самого рождения человека современное общество загоняет его в определенные рамки поведения и требует от него спокойствия. С возрастом рамки становятся все жестче, и сохранять это самое спокойствие все сложнее. После выписки из родильного дома к вам домой придет медсестра, которая кроме здоровья вашего малыша обязательно обратит внимание на социальные условия и ваше психическое состояние. По возвращению в больницу она должна будет сообщить в органы опеки, если с вашим эмоциональным фоном что-то не так. Конечно, сообщают о совсем крайних и довольно явных состояниях, выражающихся в агрессии, но люди есть люди и неосторожно сказанное резкое слово всегда может сыграть против вас. Поэтому всегда и везде старайтесь пребывать в спокойном состоянии. В школе или институте во время контрольной или экзамена могут смотреть не только на ваш результат, но и на вашу степень нервозности. Если в школе вы начнете себя подозрительно, по мнению учителя, вести, вас направят к психологу. Любой сосед недовольный вами, может пожаловаться на вас и как не странно вас начнут проверять, даже если вы самый адекватный человек в мире. Проверять будут вас, а не соседа на адекватность и если вы не понравитесь всегда можно найти, к чему придраться или просто придумать причину. На работе в цехе на тяжелом производстве с вредными веществами, горячими металлами, или в угольной шахте очень важно со-

хранять спокойствие. Это важно не только для безопасности и здоровья самого себя, но и для окружающих коллег. Даже в крупных офисных компаниях и банках при работе с ценными бумагами, сложными расчетами или людьми важно контролировать себя. Зачастую при приеме на такую работу вас не просто собеседуют, но и заставят выполнить различные тесты, в том числе и на психологическую устойчивость. Что уж говорить о чрезвычайных ситуациях, которые случаются в наших жизнях. Для кого-то отключение света на пару часов может стать настоящей катастрофой, а кто-то спокойно отреагирует, зная, что надо предпринять. Кто-то смело примет удар судьбы и будет, несмотря на переживания, держать удар, да ещё и помогать другим. А многие начнут паниковать и усиливать панику друг у друга от одной только мысли о беде.

Конечно, современная действительность зачастую требует от большинства из нас внешнего проявления спокойствия. Никому не важно, какую бурю эмоций вы переживаете внутри. Вам надо внешне выглядеть уверенным в себе и спокойным. Капризничаящий ребенок будет всех доставать и его родителей просто вынудят или заставят его успокоить. Нельзя расплакаться или психануть и повыситься голос на уроке перед учителем или перед начальником на работе. Кричащая на улице мать тоже будет всеми осуждаться. Ворчащие старики также никому не нужны. Но принудительное, постоянное, подавление, а не проживание и отпускание негативных

эмоций, может привести к серьезным проблемам со здоровьем как физическим, так и психическим. Лучше всего позаботиться о себе, и не только внешне проявлять свое спокойствие, когда это необходимо, а действительно чувствовать его внутри себя, не наигрывать, а пребывать в нем.

Попробуем немного посмотреть, как же в целом относятся к спокойствию представители разных стран, где спокойствие считается за благо, а где его не ценят. Конечно, везде есть свои исключения, но речь сейчас пойдет о взгляде большей части людей, психологические портреты, взгляды и поведение которых подтверждены учеными и психологами со всего мира.

# Отношение к спокойствию в России

В России, несмотря на не простой темперамент людей и сложные социальные и подчас бытовые условия, довольно высокие требования к проявлению спокойствия человеком. Зачастую это доходит до полного абсурда. Работники муниципальных учреждений доводят своих клиентов до нервных срывов путем откровенного хамства и непрофессионализма и других различных факторов, а потом жалуются, что пришел нервный человек. Любой протест органам полиции, даже самый адекватный и обоснованный, может быть воспринят отрицательно и любое ваше поведение может быть расценено против вас. В муниципальной больнице вам могут даже отказать в рецепте или лечении. Конечно, никто вам открыто не скажет: вы мне не нравитесь, и вообще я хочу большего уважения и покорности от вас, поэтому я вас не обслужу и вам не помогу. Скорее всего, вам наигранно вежливо скажут любую другую благовидную причину. Но на самом деле очень многие люди знают не понаслышке, как много хамства и беспредела в России. И тем сложнее в ней жить, чем больше мы теряем собственное спокойствие и самоконтроль.

Все начинается еще с пеленок. Родился малыш и силь-

но плачет в родильном доме. Причин может быть огромное множество, от простого голода, так как у мамы молоко еще не появилось, или замерз, до каких-то серьезных заболеваний. И тут начинается, изолировать малыша, если есть такая возможность. Или медсестра бежит и несет его маме, которая возможно еще не отошла от родов и скорее всего даже встать не может и начинает требовать, чтобы малыша успокоили. Никому не нравится проявление малышом эмоций в виде плача. Ребенок растет, проявляет интерес ко всему и его начинают дергать, что за непоседа, хватит везде лезть, почему такой не спокойный и не сидит на месте. Ребенок на приеме в больницу и врач начинает упрекать родителей, что у них непослушный ребенок или вообще у него не болит, а он внимания просит, так как ненормальный какой-то. Вот идет ребенок в детский сад и если он начинает с кем-то конфликтовать, то зачастую родителей вызовут на разговор к воспитателю или даже к психологу детского сада. А самого ребенка могут наказать поставить в угол или на стульчик, или еще чего похуже. И не надо сейчас говорить, что работники сада не имеют права так делать. Мы живем в России. Слава Богу, если вам повезло с воспитателями в саду, личным педиатром и учителями в школе. Но большинство людей сталкивается с суровой и неприглядной действительностью, в которой сделать практически ничего нельзя, особенно потеряв спокойствие. Права не имеют, но за глаза делают и очень многие.

В школе вообще все становится совсем строго. Здесь уже

могут и двойку за поведение поставить, и запись в дневнике сделать, и родителей на собрании пожурить. Ладно, если просто пожурить, а если запугивать начнут? Вызовут к завучу или директору, или сделают запись в личном деле и обратятся в органы социальной опеки. А еще трудного в общении и поведении ребенка могут поставить на учет. Запросто могут перевести в другой класс или даже школу. И речь идет не о заядлых упырях и преступниках. Хотя в некоторых школах и такие дети есть. Здесь речь идет о простых детях, кто-то из бедной семьи, кто-то просто лицом как говориться не вышел и учителю не нравится, кто-то накосячил, но не специально и не со зла. Я вот честно могу сказать, что несмотря на то, что хорошо училась и закончила школу с отличным аттестатом, в 7 классе футбольным мячом разбила оконное стекло на первом этаже в приемной директора. Шуму было много, скандал был еще тот. А меня просто сильно толкнули, во время игры и я споткнулась, падая, совсем не рассчитала траекторию. Но случаи бывают разными и реакция других людей на них тоже. Если вы спокойны это, по крайней мере, не усугубит ситуацию.

В институте за плохое поведение и пропуски, хамство преподавателю и другие провинности, вас запросто могут отчислить, даже с платного факультета. И тут неважно насколько вы гениальны. Если вы не понравились преподавателю, он пальцем не пошевелит чтобы вам как-то помочь, скорее он поможет вам вылететь. На работе в трудовую книжку мо-

гут запросто внести запись, что вы конфликтный человек, попросить вас уволиться или сразу уволить по статье, а еще отказать в рекомендациях и характеристике. Да чего уж там работа. Даже в браке надо сохранять спокойствие. Есть даже такая причина для оформления развода – непримиримые обстоятельства, на которую зачастую списывают скверный характер супруга и неумение держать себя в руках. Склонных, капризных и скандальных пенсионеров в нашей стране тоже, к сожалению, не любят. Редко какой человек в России поинтересуется реальными причинами вашего поведения, попробует вас успокоить и как-то вам помочь. Даже самые близкие и родные нам люди наша семья и наши друзья могут требовать от нас спокойного поведения и крайне негативно относиться к любым другим проявлениям. Так что вывод один – в России скандальных не любят, любят только спокойных людей. Причем чаще всего под спокойствием понимается практически полное отсутствие активности. Сиди на стульчике, ручки на коленочки и улыбайся. Знакомая фраза? А ведь ее, нас заставляют запомнить с раннего детства. Помните замечательных пингвинов из Мадагаскара? Улыбаемся и машем!

Но почему же все так плохо, и везде, куда ни глянь, нет по-настоящему спокойных и адекватных людей, а те немногие, что есть либо исключения из правил, либо очень хорошо играют свою роль. Думаю что корень всех проблем в очень нестабильной обстановке в которой оказалась наша страна.

За последние сто лет она пережила множество потрясений. Одних только воин, в которых наша страна принимала участие, было более пятидесяти за последние сто лет. Начиная с 1905 г войны с Японией и заканчивая 1999-2009 второй Чеченской. Добавьте сюда еще перемены в государственном строе, революцию, Гражданский конфликт, коллективизацию, индустриализацию, Великая отечественная война, перестройка. Примите так же во внимание то, как сильно изменились наши семьи и вообще семейный уклад. Во время Великой отечественной войны погибло очень много мужчин, а женщинам пришлось самим вытягивать семью, идти работать на заводы что бы поддерживать тыл, многие остались сиротами. В современном обществе огромное число матерей одиночек, разводов и людей у которых дети от разных партнеров. Если в начале века вера помогала людям не сбиться с жизненных ориентиров, в церкви учили семейному укладу, заботе о детях, уважению к супругам, почитанию предков и были крепкие и счастливые семьи, то сейчас влияния церкви практически нет, с отменой царского строя церковь лишили всех прав. В церкви так же учили людей быть праведными христианами, сейчас мало кто имеет вообще представление о том, что такое закон Божий. Многие гордятся своим высшим образованием и хорошей должностью с большой зарплатой, но понятие о человечности у многих отсутствует. В обществе произошло много перемен и не все они к лучшему. Зачастую можно увидеть полное отсутствие ува-

жения людей друг к другу и к самим себе. Наша страна практически утратила свою культуру и духовность, а вместе с ними и душевный покой. Не все потерянно окончательно, многие еще пытаются держаться за традиции, культурные устои, но большая часть людей, даже не задумывается об этом. О каком спокойствии можно говорить в столь непростых условиях? Различные экономические кризисы, эпидемии, нестабильные заработные платы и высокие цены, все это способствует стрессу у людей. Даже самые стойкие порой ломаются. И все же, несмотря на все тяготы, русские люди очень стремятся к спокойствию и с честью выдерживают многие стрессовые ситуации. Находят в себе силы не просто жить, а жить и радоваться, радовать других, помогать ближним.

# Отношение к спокойствию в Японии

Совсем другое отношение у людей к спокойствию в Японии. Надо сказать, что и людей там действительно спокойных намного больше, но и отношение, и само понятие спокойствия там иное, чем у нас. Иные культурные устои, другая история, география, даже национальная кухня там способствуют спокойствию не только всего населения в целом, но и каждого в отдельности. Сам государственный строй и уклад жизни людей помогает большинству чувствовать себя более спокойными, защищенными и счастливыми.

Отношение к человеку, потерявшему спокойствие, скорее не негативное, а сочувственное, вам обязательно помогут прийти в себя. Если вы вышли из равновесия окружающие постараются вам помочь успокоиться, напоят чаем, вызовут родных или специалиста. Вы запросто можете снять накопившийся стресс на работе, зайдя в специальную комнату, где можете найти боксерскую грушу, куклу во весь рост, дартс и другие антистрессовые приспособления, в конце концов, посетить психолога на работе или в клинике. В местах большого скопления людей с повышенной тревожностью зачастую можно услышать успокаивающую музыку или увидеть другие приспособления для снятия стресса, такие как

зеркала у лифтов или в местах больших очередей экраны с роликами и клипами. Людям пропагандируют позитив, и помогают всем, кто желает и не может самостоятельно обрести спокойствие. Так же справедливо будет сказать, что японцы не считают плохим выплеск эмоций, они более тактичны, если им и не по нраву бурное проявление эмоций вряд ли они вам скажут об этом в лицо. Наоборот вполне нормально пережить свои эмоции когда ситуация это позволяет. Главное в этом адекватность.

Но несмотря на все старания властей и самих японцев ситуация не совсем радужная. Закон запрещает людям иметь огнестрельное оружие, и совсем отчаявшиеся прибегают иногда к холодному оружию (в ход зачастую идут простые кухонные ножи). Как это не горько признавать, но уровень самоубийств тоже не радует. Многие настолько заняты на своей работе, что просто сходят с ума или доводят себя до полного изнеможения.

Каждый год власти страны стараются менять законодательство в лучшую сторону и внедрять все больше новинок для преодоления уровня тревожности в стране и снятия стресса у населения. В общем, благодаря ответственности японцев им удалось достичь очень многого. Такой причины для стресса и тревожности как опоздания транспорта практически нет. Цены на продукты вполне адекватны заработной плате, которая стабильно платится без задержек. Уровень преступности низкий, чистота на улицах, очень вежли-

вый обслуживающий персонал и многое другое.

Большая часть культуры, просвещения и шоу-бизнеса направлены на развлечения, снятия стресса и приобретения счастья. Пожалуй, в Японии построена самая большая развлекательная индустрия в мире на сегодняшний день. Все начинается самым простым и невинным образом с еды и небольших ресторанов. Современный японец в пятницу после работы зачастую может зайти в один из таких ресторанчиков вместе с коллегами. Если русские, скорее всего, после ужина и выпивки разойдутся, японцы пойдут в следующий ресторан, затем в следующий, и так до семи и более за вечер. Многие будут хвастаться фотографиями на телефоне красивого блюда, что вчера попробовали и рассказывать во всех деталях о том, как вкусно и красиво было. Вокруг культ еды. Далее идет целый конвейер айдолов. Это не только различные молодежные певцы, группы, но и модели, а так же актеры. Которые будут не просто петь, но и выступать в разных развлекательных и порой безумных на наш взгляд шоу. В дополнение к айдолам будет целая куча различной атрибутики с ними и армия фанатов, занимающаяся ее сбором. Также не забудьте всем знакомое аниме. Это целая культура, направленная на приятное времяпрепровождение.

# Отношение к спокойствию в Америке

В Америке спокойствие это хорошо, но проявление негатива тоже не плохо. Вполне нормально испытывать разные чувства. Толерантность на показ здесь встречается часто. Но на деле толерантности не так много, до настоящей еще очень далеко. Здесь самое большое движение различных масс, от феминисток и геев до различных сект, помешанных на религии и культах. И пусть многие кричат, что каждый свободен выбирать то, что хочет, на деле все выглядит немного иначе. Многие течения конфликтуют между собой, нет равенства и уважения, а вот притеснения и высмеивания различных социальных течений встречаются довольно часто. Страна без единого стержня, как бы разрывается кучей мелких течений. Не каждый человек сможет найти свою нишу в таком многообразии, да еще когда многие силой пытаются перетянуть его на свою сторону.

Американцы как большие дети, зачастую проговаривают свои эмоции, это не считается у них чем-то из ряда вон выходящим. Скорее уровень реакции на стресс и раздражители у большинства довольно нестабильный. Из-за чего очень популярны в стране профессии, на которые можно переложить свою ответственность. Американцы не любят принимать ре-

шения и очень часто готовы платить немалые деньги, чтобы избежать этого. Так здесь процветают не только семейные врачи и юристы, но и личные тренера, диетологи, косметологи, стилисты, все кто может помочь перестать принимать решения. Консультанты по всем вопросам от стрижки и покупки одежды, до поиска партнера и покупки еды.

Еще одна особенность Американцев это их манера защищать свои границы и права. Нет единого мнения на этот счет, как нет и единых равных для всех законов и стандартов. В одном штате можно иметь огнестрельное оружие, а в другом нет. В одном можно заключать однополые браки, а в других уже нельзя и так со многими вещами. Американского ребенка не учат в детстве правильной реакции на раздражители и четкого выстраивания личных границ, так же как и своей степени ответственности. Если кто-то посягнет на ваше спокойствие или имущество вы запросто можете на него наорать или даже угрожать двустволкой, в зависимости от того в каком штате и какой семье вы выросли. В некоторых штатах вы можете защищать свою собственность. Так зачастую можно встретить очень неоднозначные новости, о том то один американец застрелил собаку, которая помочилась на газон возле его дома. Или бабушка в автобусе ударила электрошокером карманника. Но наряду с этими новостями именно новости из Америки бывают самыми жестокими и страшными. О том, что подростки берут оружие и нападают на людей в школе. Или очередной псих взял в заложники супермар-

кет. С самоконтролем у американцев не все так хорошо как они любят сами об этом говорить. Если не верите, подумайте о том какая нация одна из самых толстых? Именно среди американцев очень большой процент людей страдающих ожирением и повышенным индексом массы тела. Это ли не отсутствие самоконтроля? Конечно здесь много других различных факторов, но это один из них. Для снижения уровня стресса и тревожности у подростков, кстати, были придуманы и внедрены промежуточные и итоговые тесты. Отвечая на вопросы, с вариантами ответов люди испытывают меньший стресс, чем отвечая на задания без ответов, впрочем, как и меньшую умственную нагрузку.

# Отношение к спокойствию в Мексике

В Мексике отношение к спокойствию также сильно отличается от привычного нам понятия. Скорее всего, если вы не выражаете особо эмоций в том случае, когда они должны быть отрицательными, о вас начнут беспокоиться окружающие и даже могут выругаться за вас. Вас всячески попробуют растормошить и заставят как можно эмоциональнее проявлять свои чувства, а затем помогут выплеснуть весь негатив. Так уж сложилось исторически, что мексиканцы довольно негативно относятся к сдерживанию негатива там, где он должен быть. Если кто-то увидит что в ситуации вполне логично рассердиться (вас толкнули, обозвали, нахамили и т.д.), а вы сдержались, скорее всего, вас самих запомнят и отметят как грубого и злопамятного человека. На туристов что постоянно вежливы и не показывают свое недовольство там, где оно могло иметь место, говорят, что они злопамятны и скрытны. Поэтому лучше всего адекватно высказать и показать негатив, если он у вас есть, иначе о вас начнут плохо думать.

В любой конфликтной ситуации будет вполне нормально эмоционально показать, что вы недовольны, но так чтобы не помешать и не принести вред другим людям. Представьте си-

туаацию, где на улице вам наступили на ногу. Скорее всего, в России вы постараетесь подавить свое возмущение или недовольно сообщите обидчику об этом. Причем, более чем уверена, что в половине случаев обидчик не просто не попытается извиниться, но может сказать что-то весьма резкое в ответ или так посмотреть, что уже не захочется дальше разбираться. В Мексике, случись такая ситуация, скорее всего вы, топнете изо всей силы ногой, резко что-то сказав, и даже можете тронуть за плечо обидчика, в ответ услышите такие же громкие слова, но не с чувством возмущения, а скорее чувством поощрения. Вам еще могут свою ногу тут же демонстративно дать, чтобы вы наступили, и если откажетесь, еще и на вас обидятся. Возможно, в таком поведении играют большую роль культурные традиции страны и темперамент местных жителей, но так же верно, что и законодательная система здесь довольно слаба. Для сравнения с Россией и Америкой в Мексике вы вполне безнаказанно можете отпускать неоднозначные замечания женщинам, и никто не начнет вас одергивать и поправлять или угрожать, что подаст жалобу в сексуальном домогательстве. Даже нецензурная ругань на дороге практически переходящая в драку может вполне спокойно сойти всем участникам с рук. Статей в законодательстве жестко за это наказывающих нет, а даже если и есть, не каждый исполнитель закона обратит на это внимание. Грубость и порой дикость здесь, еще являются частью нормы. Также верно, что и уровень преступности здесь

довольно высок, местное население страдает от этого немало. Мексиканцы часто едут на заработки в другие страны и берутся за низкооплачиваемый тяжелый труд, так как на родине нет должного количества рабочих мест. О спокойствии в привычном понимании здесь очень сложно говорить, а вот терпения и позитива у самих мексиканцев, как чувства собственного достоинства предостаточно.

# Отношение к спокойствию в Канаде

В мировом сообществе трудно найти страну, которую бы считали более спокойной и благоприятной для жизни. Несмотря на большую территорию и порой суровые условия Канада одна из самых успешных стран в мире в плане спокойствия населения. В этой стране настолько тихо и спокойно, что владельцы небольших магазинов могут не бояться оставлять свои заведения открытыми на ночь без продавца. В худшем случае утром на прилавке у кассы владелец найдет наличные за взятый в его отсутствие товар. Насколько велик уровень сознательности и уважения к другим людям и собственности у местного населения.

Очень большую роль в спокойствии играет не только государственный строй и законодательная система, но и менталитет канадцев. Есть несколько значимых пунктов для самих канадцев и для всех гостей страны, которые желательно соблюдать всем и всегда.

Во-первых, в Канаде нет второсортных людей. Здесь все за равенство, так как большинство выходцев из других стран, то все за равное уважение к любой личности и это действительно важно, а не на словах.

Во-вторых, здесь очень ценят индивидуальность. Речь

идет не о внешнем выделении в обществе при помощи ярких волос и броской одежды, скорее, наоборот, здесь за скромную аккуратность и простоту. Индивидуальность личности и ее особенностей. Человек очень ценится сам по себе, без лишней атрибутики в виде квартир и машин. Важны его характер, мировоззрение, умения, то, как он относится к другим людям, а не пафосные веяния современного мира.

В-третьих это очень большое и деликатное чувство такта. В Канаде вы не натолкнетесь на расспросы и выпытывания о том, сколько вам лет, сколько вы получаете, как живете, с кем спите. Любой вопрос будет задан наиболее уместным способом и в подходящее время.

В-четвертых, высокий уровень благосостояния, позволяет многим канадцам вести именно такой образ жизни который они хотят. Нет особых стереотипов в жизни, например, получить диплом и выйти замуж до тридцати, сначала накопить на квартиру и т.д. Здесь каждый может позволить себе именно такой образ жизни, на который рассчитывает.

В-пятых отношение к еде. У канадцев оно довольно неоднозначное, несмотря на то, что они, как и многие любят вкусно поесть дома, еда готовится наиболее простая и самая легкая в приготовлении. Кухня еды как такового нет. Зато есть культура ходить по ресторанам, если этого хочется. Можно запросто на ужин сходить куда-нибудь и вкусно поесть. Не заморачиваясь на еде канадцы экономят много нервов и времени.

В-шестых это уровень преступности и пагубные пристрастия. В Канаде нет большого числа пьющих или курящих людей. Здесь вообще предпочитают пить не крепкие спиртные напитки и не очень часто. Да есть много баров и ресторанов с выпивкой, но большая часть населения ведут здоровый образ жизни, как следствие и уровень преступности в стране довольно низкий. Даже курение становится непопулярным.

В-седьмых отношение к детям, пожилым людям и инвалидам одно из самых лучших в мире. Государство всячески защищает эти категории населения и помогает им. Для детей существует множество государственных систем развития талантов, спортивных школ и специальных мероприятий. В стране множество детских площадок, парков, санаториев и оздоровительно-спортивных лагерей. К пожилым людям относятся с большим уважением и почтением. Пожилых канадцев не так много, они не остаются одни, если нет родственников, о них будут заботиться соседи и волонтеры. А для инвалидов практически везде есть специально оборудованные спуски для колясок, пандусы специальные двери.

В-восьмых в стране один из самых продвинутых уровень волонтерства в мире. Добровольцы здесь начинают свою деятельность в различных организациях еще со школы и активно продолжают во взрослой жизни. Люди всегда открыты для поддержки как своей семьи и друзей, так и более широкого круга соседей, коллег, различных организаций.

В-девярых отношение к спорту здесь довольно серьезное.

Люди с раннего детства учатся заботиться о своем здоровье и прививают любовь к спорту. В стране для этого есть много различных способов от спортивных площадок и парков до бесплатных центров.

В-десятых лояльное правительство и дружелюбные представители властей. Здесь есть некоторое негласное правило, что тот, кто платит налоги, достоин самого вежливого и лучшего обращения. Все представители властей от полицейских до врачей будут к вам лояльны и дружелюбны.

# 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.