# 

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Номер** |
| Агитация | [164](#агитация) |
| Агрессивность | 74 |
| Азартность | 44 |
| Актерствование | 170 |
| Алкоголизм | 48 |
| Алчность | 37 |
| Амбициозность | 76 |
| Анархия | 39 |
| Антипатия | 102 |
| Апломб | 76 |
| Аферизм | 141 |
| Балагурство | 41 |
| Баловство | 169 |
| Банальность | 63 |
| Барышничество | 80 |
| Бахвальство | 21 |
| Беготня | 28 |
| Безапелляционность | 64 |
| Безволие | 26 |
| [Безделье](3.md) | [3](3.md) |
| Бездумность | 38 |
| Бездушие | 40 |
| Безжалостность | 86 |
| Безосновательность | 110 |
| Безостановочность | 44 |
| Безответность | 119 |
| Безответственность | 15 |
| Безразличие | 40 |
| Безудержность | 44 |
| Безусердие | 115 |
| Безынициативность | 189 |
| Беспечность | 15 |
| Беспокойство | 180 |
| Беспощадность | 86 |
| Беспринципность | 56, 142 |
| Бестактность | 27 |
| Бесхозяйственность | 131 |
| Бесцеремонность | 27 |
| Бесчеловечность | 86 |
| Бесчинство | 39 |
| Бичевание | 59 |
| Блажь | 57 |
| Блат | 96 |
| Блуд | 9 |
| Болтливость | 35 |
| Боязливость | 53 |
| Бравада | 166 |
| Бражничество | 48 |
| Браконьерство | 148 |
| Брань | 103 |
| Брезгливость | 34 |
| Бродяжничество | 171 |
| Брюзжание | 31, 161 |
| Буффонада | 41 |
| Бюрократизм | 67 |
| Ввязывание | 124 |
| Велеречивость | 140 |
| Вендетта | 98 |
| Вероломство | 61 |
| Ветреность | 38 |
| Взяточничество | 55 |
| Витиеватость | 122 |
| Вкрадчивость | 172 |
| Властолюбие | 107 |
| Влечение | 72 |
| Вмешательство | 124 |
| Внушаемость | 104 |
| Внушение | 135 |
| Воздаяние | 98 |
| Возмездие | 98 |
| Возмущение | 31 |
| Воинственность | 74 |
| Волнение | 180 |
| Волокитство | 67 |
| Вооружение | 187 |
| Воровство | 97 |
| Ворожба | 152 |
| Ворчливость | 31 |
| Восхваление | 93 |
| [Восхищение](1.md) | [1](1.md) |
| Впечатлительность | 185 |
| Враждебность | 102 |
| Вредительство | 127 |
| Вспыльчивость | 188 |
| Встревание | 124 |
| Вторжение | 124 |
| Вульгарность | 95 |
| Въедливость | 18 |
| Выбалтывание | 35 |
| Выведывание | 19 |
| Выгадывание | 54 |
| Выговаривание | 33 |
| Выгораживание | 65 |
| Выкручиваться | 65 |
| Вымещение | 98 |
| Вымогательство | 117 |
| Вынуждение | 109 |
| Выпрашивание | 117 |
| Выпытывание | 19 |
| Высмеивание | 41 |
| Высокомерие | 23 |
| Высокопарность | 140 |
| Вычурность | 122 |
| Гадание | 152 |
| Геройство | 166 |
| Гипноз | 135 |
| Глумление | 41 |
| Гневливость | 4 |
| Голословность | 110 |
| Гонение | 177 |
| Гонор | 76 |
| Гордость | 6 |
| Гордыня | 8 |
| Грабеж | 183 |
| Грубость | 87 |
| Гурманство | 71 |
| Давление | 109 |
| Дармоедство | 120 |
| Двоедушность | 113 |
| Двуличность | 113 |
| Дебош | 168 |
| Делячество | 54 |
| Демагогия | 114 |
| Демонстративность | 139 |
| Дерзость | 27 |
| Деспотизм | 39 |
| Дилетантство | 156 |
| Дискредитация | 32 |
| Дискриминация | 163 |
| Доверчивость | 104 |
| Догматизм | 73 |
| Докучливость | 161 |
| Домогательство | 109 |
| Доносительство | 137 |
| Драматизирование | 116 |
| Драчливость | 175 |
| Дремучесть | 47 |
| Дурачество | 169 |
| Душегубство | 5 |
| Дымоглотание | 60 |
| Елейность | 150 |
| Ехидность | 42 |
| Жадность | 37 |
| Жалоба | 62 |
| Желчность | 42 |
| Жеманство | 101 |
| Жертвенность | 158 |
| Жертвоприношение | 158 |
| Жестокость | 86 |
| Живодерство | 148 |
| Живодёрство | 86 |
| Жульничество | 141 |
| Забава | 22, 51, 169 |
| Зависть | 82 |
| Завладение | 128 |
| Заговор | 135, 145 |
| Загрязнение | 79 |
| Задержка | 49 |
| Задиристость | 27 |
| Зазнайство | 6 |
| Заигрывание | 101 |
| Заискивание | 150 |
| Закабаление | 163 |
| Заклинание | 135 |
| Закостенелость | 73 |
| Закрепощение | 163 |
| Заминка | 49 |
| Замкнутость | 184 |
| Замысловатость | 122 |
| Заносчивость | 23 |
| Занудство | 161 |
| Запаздывание | 49 |
| Запальчивость | 188 |
| Запрограммированная установка | 135 |
| Запугивание | 112 |
| Запятнание | 32 |
| Заскорузлость | 73 |
| Застенчивость | 94 |
| Затейливость | 122 |
| Затягивание | 49 |
| Заумствование | 122 |
| Заурядность | 63 |
| Захребетничество | 120 |
| Зверство | 86 |
| Злоба | 4 |
| Злодеяние | 127 |
| Злонамеренность | 127 |
| Злопамятность | 91 |
| Злопыхательство | 4 |
| Злорадство | 84 |
| Злоречие | 111 |
| Злословие | 111 |
| Злость | 4 |
| Злоумышленность | 127 |
| Злоязычие | 111 |
| Зубоскальство | 42 |
| Зубрежка | 182 |
| Игнорирование | 119 |
| Идеализация | 1 |
| Идолопоклонение | 1 |
| Иждивенчество | 120 |
| Избитость | 63 |
| Извет | 137 |
| Изворотливость | 65 |
| Извращение | 10 |
| Изгнание | 178 |
| Издевательство | 59 |
| Измена | 61 |
| Изнасилование | 32 |
| Изощрение | 88 |
| Изуверство | 59 |
| Иллюзорность | 100 |
| Имитация | 46 |
| Импульсивность | 28 |
| Индивидуализм | 69 |
| Инсинуация | 90 |
| Интриганство | 145 |
| Ирония | 42 |
| Искажение | 10 |
| Искушение | 17 |
| Испоганивание | 32 |
| Истребление | 5 |
| Истязание | 59 |
| Казаться | 70 |
| Кайф | 78 |
| Капризность | 57 |
| Кара | 98 |
| Карьеризм | 134 |
| Категоричность | 64 |
| Кичливость | 23 |
| Клевета | 90 |
| Клоунада | 41 |
| Клятва | 50 |
| Кляузничество | 137 |
| Коварство | 88 |
| Кодирование | 135 |
| Козни | 145 |
| Кокетство | 101 |
| Колдовство | 135 |
| Колкость | 42 |
| Комедиантство | 41 |
| Комизм | 41 |
| Компрометирование | 32 |
| Компромисс | 56 |
| Конкуренция | 105 |
| Контактерство | 77 |
| Конфликтность | 108 |
| Коррумпированность | 55 |
| Корысть | 54 |
| Косность | 73 |
| Кощунство | 32, 136 |
| Кража | 97 |
| Краснобайство | 114 |
| Красование | 83 |
| Криминал | 127 |
| Крючкотворство | 67 |
| Кумовщина | 96 |
| Курение | 60 |
| Лакейство | 149 |
| Лебезить | 150 |
| Легкомыслие | 38 |
| Леность | 3 |
| Лень | 3 |
| Лесть | 93 |
| Лжесвидетельство | 90 |
| Лизоблюдство | 149 |
| Лихачество | 154 |
| Лихоимство | 68 |
| Лицемерие | 113 |
| Лицеприятие | 126 |
| Лоботрясничание | 3 |
| Ловкачество | 88 |
| Лодырничание | 3 |
| Ложные обещания | 15 |
| Ложь | 10, 45 |
| Лукавство | 88 |
| Любодеяние | 9 |
| Любопытство | 19 |
| Лютость | 4 |
| Магия | 135 |
| Мазохизм | 59 |
| Максимализм | 160 |
| Маловерие | 16 |
| Малодушие | 53 |
| Маниловщина | 100 |
| Манипулирование | 145 |
| Мат | 103 |
| Махинация | 141 |
| Мелочность | 146 |
| Мерещиться | 70 |
| Меркантильность | 54 |
| Мздоимство | 55 |
| Мнительность | 70 |
| Морализаторство | 118 |
| Мотовство | 132 |
| Мошенничество | 141 |
| Мстительность | 98 |
| Мучение | 59 |
| Мягкотелость | 26 |
| Навет | 90 |
| Навязчивость | 161 |
| Наглость | 27 |
| Наговор | 90 |
| Надменность | 23 |
| Надоедливость | 161 |
| Надругательство | 32 |
| Надувательство | 45 |
| Нажим | 109 |
| Назидательность | 118 |
| Назойливость | 161 |
| Наивность | 104 |
| Наигранность | 170 |
| Наказывание | 98 |
| Накопительство | 81 |
| Нападки | 74 |
| Напористость | 27, 109 |
| Напраслина | 90 |
| Напыщенность | 140 |
| Нарциссизм | 83 |
| Насилие | 109 |
| Наслаждение | 78 |
| Насмешливость | 41 |
| Наушничество | 137 |
| Нахальство | 27 |
| Нахлебничество | 120 |
| Нахрап | 27 |
| Национализм | 167 |
| Начетничество | 173 |
| Неаккуратность | 130 |
| Неаргументированность | 110 |
| Небрежность | 130 |
| Невежество | 47 |
| Невежливость | 87 |
| Невнимательность | 66 |
| Невоздержанность | 11 |
| Невыдержанность | 11 |
| Негостеприимность | 125 |
| Недалёкость | 121 |
| Неделикатность | 27 |
| Недобросовестность | 115 |
| Недоговоренность | 162 |
| Недосказанность | 162 |
| Недружелюбность | 102 |
| Неестественность | 170 |
| Неискренность | 113 |
| Неисполнительность | 15 |
| Некорректность | 27 |
| Немилосердность | 86 |
| Ненадежность | 15 |
| Ненасытность | 37 |
| Ненормативная лексика | 103 |
| Необразованность | 47 |
| Необузданность | 44 |
| Необязательность | 15 |
| Неопределенность | 30 |
| Неопрятность | 130 |
| Неорганизованность | 28 |
| Неосмотрительность | 66 |
| Неотзывчивость | 40 |
| Неотчетливость | 30 |
| Неохота | 3 |
| Непереносимость | 12 |
| Неподготовленность | 156 |
| Непоследовательность | 138 |
| Непостоянство | 138 |
| Непотребность | 95 |
| Непредусмотрительность | 186 |
| Неприличность | 95 |
| Непримиримость | 12 |
| Непристойность | 95 |
| Неприязнь | 102 |
| Нерадение | 115 |
| Нерадушие | 125 |
| Неразборчивость | 56 |
| Нерассудительность | 38 |
| Нерасторопность | 49 |
| Нереальность | 100 |
| Нерешительность | 26 |
| Неряшливость | 130 |
| Несбыточность | 100 |
| Несдержанность | 11 |
| Несерьезность | 38 |
| Несконцентрированность | 147 |
| Несмелость | 94 |
| Несобранность | 147 |
| Нестарательность | 115 |
| Нетерпеливость | 52 |
| Нетерпимость | 12 |
| Неубедительность | 110 |
| Неубежденность | 16 |
| Неуверенность | 16 |
| Неудержимость | 44 |
| Неуступчивость | 75 |
| Неучтивость | 87 |
| Нецензурность | 103 |
| Нечеткость | 30 |
| Нечистоплотность | 79 |
| Нечистота | 79 |
| Нечуткость | 66 |
| Неясность | 30 |
| Нигилизм | 160 |
| Низкопоклонство | 93 |
| Ничегонеделание | 3 |
| Нотация | 118 |
| Нравоучение | 118 |
| Нудность | 161 |
| Обжорство | 151 |
| Обжуливание | 45 |
| Обидчивость | 25 |
| Обман | 45 |
| Обмишуривание | 45 |
| Обожание | 1 |
| Обожествление | 1 |
| Оболванивание | 45 |
| Обольщение | 17 |
| Обособленность | 184 |
| Обременение | 143 |
| Обрядность | 46 |
| Объегоривание | 45 |
| Оговор | 90 |
| Ограбление | 183 |
| Одурачивание | 45 |
| Озлобленность | 4 |
| Озорство | 169 |
| Околпачивание | 45 |
| Омерзение | 34 |
| Опозоривание | 32 |
| Оправдывание | 65 |
| Осквернение | 32 |
| Оскорбление | 85 |
| Оспаривание | 43 |
| Острословие | 42 |
| Осуждение | 123 |
| Отвлеченность | 173 |
| Отвращение | 34 |
| Отговорка | 65 |
| Отлынивание | 3 |
| Отречение | 61 |
| Отсталость | 47 |
| Отступничество | 61 |
| Отсуживание | 165 |
| Отчужденность | 40 |
| Отягощение | 163 |
| Охаивание | 32 |
| Очарованность | 1 |
| Очернение | 90 |
| Очковтирательство | 45 |
| Панибратство | 153 |
| Паразитизм | 120 |
| Пассивность | 189 |
| Паясничание | 41 |
| Перебранка | 43 |
| Переедание | 151 |
| Переживание | 180 |
| Переиначивание | 10 |
| Перекладывание вины | 43 |
| Перепалка | 43 |
| Перестраховка | 53 |
| Пересуды | 111 |
| Пижонство | 83 |
| Плагиат | 128 |
| Плаксивость | 185 |
| Плутовство | 88, 141 |
| Поблажка | 29 |
| Повелевание | 107 |
| Поверхностность | 38, 156 |
| Подавление | 109 |
| Податливость | 26 |
| Подбивание | 17 |
| Подвох | 145 |
| Подглядывание | 19 |
| Подговаривание | 17 |
| Подделка | 141 |
| Подзадоривание | 17 |
| Подзуживание | 17 |
| Подкуп | 55 |
| Подлаживание | 56 |
| Подлог | 141 |
| Подначивание | 17 |
| Подобострастие | 150 |
| Подозрительность | 174 |
| Подсиживание | 145 |
| Подслушивание | 19 |
| Подстраивание | 56 |
| Подстрекательство | 17 |
| Подтрунивание | 41 |
| Подхалимство | 93 |
| Подчинение | 109 |
| Показушничество | 139 |
| Поклёп | 90 |
| Поклонение кумирам | 1 |
| Покушение | 106 |
| Политиканство | 114 |
| Польщение | 93 |
| Помеха | 2 |
| Помпезность | 140 |
| Поношение | 85 |
| Понукание | 109 |
| Поползновение | 106 |
| Попрёк | 33 |
| Попустительство | 29 |
| Порабощение | 163 |
| Поругание | 85 |
| Послабление | 29 |
| Пособничество | 155 |
| Поспешность | 52 |
| Посягательство | 106 |
| Потакание | 29, 149 |
| Потачка | 29 |
| Потворствование | 149 |
| Потеха | 22 |
| Потешность | 41 |
| Потребительство | 120 |
| Поучение | 118 |
| Похабность | 95 |
| Похвальба | 21 |
| Похищение | 97 |
| Похоть | 14 |
| Пошлость | 95 |
| Прагматичность | 54 |
| Празднословие | 133 |
| Праздность | 22 |
| Праздношатание | 22 |
| Превозношение | 6 |
| Превосходство | 23 |
| Предательство | 61 |
| Предвзятость | 58 |
| Предвкушение | 78 |
| Предельность | 160 |
| Предрассудок | 13 |
| Предубеждение | 58, 174 |
| Презрительность | 85 |
| Прельщение | 17 |
| Прелюбодеяние | 7 |
| Пренебрежение | 119 |
| Препирательство | 43 |
| Препоны | 2 |
| Препятствование | 2 |
| Пререкание | 43 |
| Преследование | 177 |
| Пресмыкание | 85 |
| Преступление | 127 |
| Претенциозность | 122 |
| Преувеличение | 10 |
| Преуменьшение | 10 |
| Привередливость | 57 |
| Придирчивость | 18, 146 |
| Прижимистость | 36 |
| Прикарманивание | 128 |
| Прилипчивость | 161 |
| Примитивность | 121 |
| Принижение | 85 |
| Принуждение | 109 |
| Присваивание | 128 |
| Приспособленчество | 56 |
| Притворство | 88 |
| Притеснение | 163 |
| Прихоть | 57 |
| Провокация | 17 |
| Проволочка | 49 |
| Программирование | 135 |
| Продажность | 55 |
| Продвиженчество | 134 |
| Проделка | 51 |
| Прожектерство | 100 |
| Произвол | 39 |
| Происки | 145 |
| Проказа | 169 |
| Промедление | 49 |
| Пропаганда | 164 |
| Проституция | 55 |
| Простодушность | 104 |
| Протекционизм | 96 |
| Противоборство | 105 |
| Пугливость | 53, 185 |
| Пусторечие | 133 |
| Пустословие | 133 |
| Пьянство | 48 |
| Раболепие | 85 |
| Разбазаривание | 132 |
| Развлечение | 22 |
| Разврат | 181 |
| Развязность | 153 |
| Разгильдяйство | 131 |
| Разглашение | 35 |
| Раздражительность | 12 |
| Разнузданность | 27 |
| Разрушение | 179 |
| Ранимость | 8, 25 |
| Расизм | 167 |
| Расквитаться | 98 |
| Расплывчатость | 30 |
| Расправа | 39 |
| Распутство | 181 |
| Распыленность | 147 |
| Рассеянность | 147 |
| Рассредоточенность | 147 |
| Растление | 181 |
| Расточительство | 132 |
| Растранжиривание | 132 |
| Растрата | 132 |
| Расфуфыренность | 83 |
| Расхваливание | 21 |
| Расхищение | 97 |
| Ревность | 99 |
| Рискованность | 154 |
| Робость | 94 |
| Розыгрыш | 51 |
| Ропот | 31 |
| Ростовщичество | 68 |
| Ротозейство | 66 |
| Ругань | 111 |
| Ругательство | 103 |
| Рукоприкладство | 175 |
| Рэкет | 117 |
| Садизм | 59 |
| Сальность | 95 |
| Самовластие | 39 |
| Самовлюбленность | 83 |
| Самодовольство | 20 |
| Самодостаточность | 24 |
| Самодурство | 39 |
| Самолюбие | 8 |
| Самолюбование | 83 |
| Самонадеянность | 24 |
| Самообольщение | 20 |
| Самооговор | 90 |
| Самость | 24 |
| Самосуд | 39 |
| Самоубийство | 5 |
| Самоуверенность | 24 |
| Самоуправство | 39 |
| Самоустранение | 15 |
| Сарказм | 42 |
| Сбой | 11 |
| Сварливость | 31 |
| Свирепость | 86 |
| Сводничество | 157 |
| Своеволие | 39 |
| Себялюбие | 69 |
| Сентиментальность | 185 |
| Сетование | 62 |
| Симуляция | 88 |
| Скабрезность | 95 |
| Скаредность | 36 |
| Сквалыжничество | 36 |
| Сквернословие | 103 |
| Скептицизм | 92 |
| Скитание | 171 |
| Склонение | 164 |
| Склочность | 108 |
| Скоморошничание | 41 |
| Скоропалительность | 52 |
| Скряжничество | 36 |
| Скупердяйство | 36 |
| Скупость | 36 |
| Слабоволие | 26 |
| Слабодушие | 26 |
| Слабохарактерность | 26 |
| Славословие | 93 |
| Сладострастие | 14 |
| Слащавость | 150 |
| Слюнтяйство | 26 |
| Смакование | 71 |
| Смертоубийство | 5 |
| Смутность | 30 |
| Собирательство | 81 |
| Соблазн | 17, 72 |
| Собственничество | 99 |
| Совращение | 181 |
| Соглашательство | 142 |
| Сопереживание | 129 |
| Соперничество | 105 |
| Соревновательность | 105 |
| Соучастие | 155 |
| Сочувствие | 129 |
| Спекуляция | 30 |
| Спиритизм | 77 |
| Сплетни | 35 |
| Сребролюбие | 37 |
| Срыв | 11 |
| Стереотипность | 58, 73 |
| Стеснительность | 94 |
| Строптивость | 75 |
| Стукачество | 137 |
| Стыдливость | 94 |
| Стяжательство | 81 |
| Суеверие | 13 |
| Суесловие | 133 |
| Суета | 28 |
| Суетливость | 28 |
| Суматоха | 28 |
| Сумбурность | 30 |
| Сумятица | 28 |
| Супружеская измена | 7 |
| Сутенерство | 157 |
| Сутяжничество | 165 |
| Сухость | 40 |
| Схоластика | 173 |
| Твердолобость | 73 |
| Тенденциозность | 58 |
| Теоретизирование | 173 |
| Торжественность | 140 |
| Торопливость | 52 |
| Травля | 177 |
| Трагизм | 116 |
| Трафаретность | 58, 73 |
| Трепотня | 35 |
| Тривиальность | 63 |
| Трусость | 53 |
| Туманность | 30 |
| Тунеядство | 120 |
| Тщеславие | 89 |
| Тяга | 72 |
| Тяжба | 165 |
| Убийство | 5 |
| Увертливость | 65 |
| Увеселение | 22 |
| Угнетение | 163 |
| Уговоры | 109 |
| Угодничество | 149 |
| Угроза | 112 |
| Указывание | 33 |
| Уловка | 88 |
| Ультимативность | 64, 112 |
| Умиление | 185 |
| Умолчание | 162 |
| Умствование | 173 |
| Унижение | 85 |
| Уничтожение | 5 |
| Упоение | 78 |
| Упорствование | 75 |
| Упрёк | 33 |
| Упрощенность | 121 |
| Упрямство | 75 |
| Услада | 78 |
| Усложнение | 122 |
| Услужливость | 149 |
| Устрашение | 112 |
| Утеха | 78 |
| Утопизм | 100 |
| Ухарство | 166 |
| Ухищрение | 88 |
| Ущемление | 163 |
| Ущемленность | 25 |
| Уязвленность | 8 |
| Фабрикация | 141 |
| Фамильярность | 153 |
| Фарисейство | 46 |
| Фатовство | 83 |
| Фетишизм | 1 |
| Фиглярство | 41 |
| Фикция | 45 |
| Философствование | 173 |
| Флирт | 9 |
| Формализм | 46 |
| Форс | 83 |
| Франтовство | 83 |
| Фривольность | 153 |
| Халатность | 15 |
| Халтура | 115 |
| Хамство | 27, 87 |
| Ханжество | 113 |
| Хвала | 93 |
| Хвастовство | 21 |
| Хитрость | 88 |
| Хищение | 97 |
| Хищничество | 68 |
| Холодность | 40 |
| Хулиганство | 168 |
| Церемонность | 159 |
| Циничность | 136 |
| Чародейство | 135 |
| Чванство | 20 |
| Черствость | 40 |
| Честолюбие | 76 |
| Чинность | 159 |
| Чопорность | 159 |
| Чревоугодие | 71 |
| Шаблонность | 58 |
| Шалость | 169 |
| Шантаж | 144 |
| Шарлатанство | 141 |
| Шельмование | 90 |
| Шкурничество | 54 |
| Шовинизм | 167 |
| Шокирование | 176 |
| Шутовство | 41 |
| Щегольство | 83 |
| Щепетильность | 159 |
| Эгоизм | 69 |
| Эгоцентризм | 69 |
| Эйфория | 78 |
| Экстравагантность | 122 |
| Ябедничание | 137 |
| Язвительность | 42 |

# 1. Идеализация

*Ничто не совершенно во всех отношениях. Гораций*

### Определение ошибки

Идеализация — создание для себя мнимого идеала, ценностей и служение им.

### Близкие по значению слова

Идолопоклонение, фетишизм, поклонение кумирам, обожание, восхищение, обожествление.

### Толкование близких по значению слов

Идолопоклонение — создание из людей идолов и поклонение им (артистам; ученым и т. д.).

Фетишизм — культ неодушевленных предметов, наделяемых сверхъестественной силой (талисманы, обереги, вещи известных людей).

Обожествление — наделение кого-либо сверхъестественной, божественной силой.

### Словесные выражения ошибки

«Я восхищён, преклоняюсь перед этим».

«Эго самое лучшее, что только может быть».

«Это само совершенство, лучшего и быть не может».

«Без этого моя жизнь потеряет смысл (без работы, семьи, богатства, вина, женщин и т. д.)».

«Мое увлечение — самое интересное, жизнь самая правильная, питание, диета самая полезная».

«Лучше этой работы нет».

«Семья (дети, муж) — самое главное в жизни».

«Отношения в обществе (в семье, на работе) должны быть справедливыми» и другие.

### Формы проявления

* Создание в мыслях идеального образа человека, достойного внимания, любви.
* Слепая «любовь» к объекту идеализации, непризнание за ним права на ошибку, связанное с завышенными требованиями (к учителю, родителям, мужу, жене и т. д.).
* Идеализация коллектива, форм отношений, целей, предметов, денег, вида деятельности, искусства и т. д. через восхваление, стремление подражать этому или иметь это.
* Превознесение каких-либо черт характера и образа жизни, им соответствующего. Например, превознося азартность, риск, гордость, любопытство, человек считает, что такие свойства характера являются идеальным способом достижения целей.
* Обожание детей: «Дети — цветы нашей жизни, ангелы». Человек начинает жить только для детей и ради детей, считая их смыслом жизни.
* Поклонение кумирам: артистам, певцам, спортсменам и т. д. Превознося их, человек может отождествлять экранный образ с реальным человеком или подражать жизни любимых героев.
* Создание культа из предметов, считая, что без них невозможны успех, удача.

### Механизм ошибки

Идеализация возникает, когда человек не стремится определять и решать реальные жизненные задачи, прилагать усилия и трудиться в тех областях, которые предоставляет ему повседневная жизнь. Особенно, если ему хочется уйти от размышления и изменения своего поведения в тех сферах жизни, где есть проблемы (например, трудности с родственниками, работой, детьми и др.).

Стараясь уйти от видения и решения актуальных задач, не думать о них, человек ленится анализировать, рассуждать, и, вместо размышления, он выбирает эмоциональный подход к жизни. Именно поэтому он склонен закрывать глаза на реальность и создавать для себя мнимые идеалы и надуманные ценности, которые восполнили бы ему недостаток радости или создали иллюзию полноты жизни. В том числе он может приписывать идеализируемому объекту какие-либо значимые черты, которых на самом деле нет. При этом он оправдывается тем, что «без идеалов не прожить, они помогают обрести смысл жизни», «иначе и жить неинтересно», «без этого жизнь серая и скучная», «я не хочу ничего менять в своей жизни, «я со своими ценностями уже определился».

Так, например, не желая воспринимать и учиться новым методам работы, общения, взаимодействия с людьми, человек использует лишь один «проверенный», безотказный прием («стопроцентный метод»), превознося его как единственно ценный опыт. При этом он отказывается от других, даже оптимальных.

Часто идеализация связана с эмоциональным восприятием жизни, и её причиной становятся впечатлительность и доверчивость человека к чужому мнению, средствам массовой информации и др. источникам. Легко поддаваясь эмоциям, не желая анализировать, рассуждать, человек слепо доверяет этой информации и по ней создает образ «правильного», «идеального», например, спутника жизни, стиля поведения, образа жизни. Это происходит потому, что человеку так кажется легче и проще, чем думать, исследовать, изучать вопрос.

Завидуя тому, что есть у других людей, человек идеализирует, например, жизнь богатых людей (не рассматривая, каким путем люди приобрели богатство). Он считает, что только такая жизнь может сделать его счастливым. При этом человек не оценивает реально то хорошее и ценное, что есть в его личной жизни.

Неуверенность в себе, в возможность осуществить желаемое (необходимое, разумное) приводит к копированию или просто восхищению достоинствами (мнимыми или подлинными) других людей, их образу жизни. Человек ошибочно полагает, что только это по-настоящему ценно, раз другие добились таких успехов.

Человек, не пытаясь объективно смотреть на мир, рассуждать и разбираться, стремится видеть во всем идеальное, потому что так ему будет удобно жить. Укореняя идеализацию в своем характере, человек живет с «закрытыми глазами», что приводит его к разочарованию и отчаянью из-за несбывшихся надежд на идеалы.

### Вред

Идеализация — как «пелена на глазах», «розовые очки», приводящие к искажению восприятия окружающей действительности, иллюзорности. Иллюзии когда-нибудь разрушаются, что приводит к разочарованию, депрессии, тоске, ненависти к недавнему кумиру, и даже к самоубийству. Когда теряется то, что считалось смыслом жизни, человек пренебрегает и самой жизнью.

Человек, склонный к идеализации, попадает в зависимость от предмета своего поклонения («без него, как без рук» и пр.) и его мнения о себе. Осуждающее мнение кумира приводит человека к переживанию.

Восхищаясь кем-либо, человек не готов принимать людей такими, какие они есть, и поэтому старается не замечать их недостатков, требует соответствия тому, что он хочет видеть в этих людях. Такого человека обманывают, используют в своих интересах. И, как следствие, он испытывает разочарование.

Поклонение кумирам из мира кино и шоу-бизнеса мешает любить, ценить и понимать близких людей. Разрушаются взаимоотношения, человек становится одиноким.

Представление человека о том, какая у него должна быть идеальная работа, мешает ему найти реально подходящую для себя работу.

Превознося своих детей, родители не видят даже явные негативные отклонения в поведении детей, вовремя не принимают адекватных мер, усугубляют и взращивают пороки. Дети привыкают к этому и продолжают требовать от родителей идеальных условий для себя, вырастают потребителями и сильно усложняют жизнь своим родителям.

Идеализируя дела, цели, жизненные устремления, человек ограничивает круг своей деятельности и общение узкими интересами и не видит, где, когда и кому он на самом деле нужен. Не достигнув того, к чему стремился, он «ставит крест» и на всем остальном как менее значимом, менее престижном и достойном. У него могут сформироваться комплексы неполноценности, отношение к себе, как ни к чему неспособному.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Ребёнок (родители, муж, работа и др.) — самое главное, что у меня есть.  Это мой смысл жизни. Я живу только ради этого». | Если мы видим ценные задачи не в одной, а в нескольких областях жизни, то наша личность развивается всесторонне, а значит, мы принесём больше пользы и ребёнку, и родителям, и в других сферах. |
| «Это единственная опора в моей жизни (супруг, ребенок, родители, друзья, руководитель, квартира, машина, деньги, профессия)». | Человеку может помочь многое и многие, например, способность разумно мыслить, говорить, действовать, стремление учиться этому, видение хорошего во всех людях. «Единственная опора» может в определённые моменты жизни оказаться слабой, несовершенной. Например, можно ждать внимания и помощи от идеализируемого супруга, а в это время как раз наша помощь требовалась ему. |
| «Любить можно только хороших (умных, красивых, состоятельных, интересных) людей». | В основе любви лежит понимание того, кого любишь, принятие его таким, какой он есть, прощение недостатков и действенная помощь в их исправлении. |
| «Только достойные люди (известные, знаменитые) могут судить о жизни правильно, справедливо». | Все люди могут ошибаться. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Можно ли требовать от людей совершенства: совершенной преданности делу, совершенной разумности, совершенной верности, совершенной любви? Идеальных людей не бывает. Надо соизмерять свои требования с возможностями конкретного человека и ценить в каждом то положительное, что есть, и уметь прощать.

Чтобы не превозносить достоинства других, надо увидеть достоинства и в себе. «Всякий человек есть история, не похожая ни на какую другую» (А. Каррель). «Не иметь ни одного достоинства так же невозможно, как не иметь ни одного недостатка» (Л. Воленаре). Так стоит ли копировать чужую жизнь? Когда человек развивает свои способности, он достигает того, что считал невозможным.

Первое впечатление о ком-либо или о чем-либо может быть обманчиво. Как в пословице: «Показался молодцом — оказался подлецом». Не стоит преувеличивать и значимость первого найденного выхода из ситуации или варианта, подсказанного авторитетным человеком. Вариантов, как правило, бывает несколько. Лучше рассмотреть все варианты, все «плюсы» и «минусы» каждого и выбрать самый оптимальный. Видение положительного и отрицательного помогает выработать свое независимое мнение.

### Другая крайность

разочарование

### Положительное качество

объективность.

### Положительное качество, принимаемое за идеализацию

уважение.

# 2. Препятствование

*Наш жизненный опыт не должен обернуться помехами для жизни других. Р. Блессинг*

### Определение ошибки

Препятствование — создание преград чьим-либо действиям.

### Близкие по значению слова

Помеха, препоны, преграда, удержание, задержание, воспрепятствование, воспрещение, преграждение.

### Толкование близких по значению слов

Препона — препятствие, помеха.

Помеха — препятствие, затруднение, задержка.

Задержание — удержание, замедление, воспрепятствование, оттягивание на некоторое время.

Воспрепятствование — помеха кому-нибудь в чем-нибудь (не допустить кого-нибудь сделать что-нибудь).

Преграда, преграждение — помеха, препятствие, затруднение.

Удержание — заставить остаться, не пустить, воспрепятствовать; замедлить, не выдать, не выплатить.

Воспрещение — объявление чего-либо недозволенным в силу принадлежащей власти или нрава.

### Словесные выражения ошибки

«Только через мой труп».

«А я им помешаю пойти туда, даже если они сильно этого хотят».

«Не дам разрешение — и всё».

«Сделаю так, чтобы здесь не ездили все, кому не лень».

«Даже на порог их не пущу».

«Не дам ходу его начинаниям».

«Я перебью им дорожку ходить сюда».

«Буду ставить им палки в колеса» и другие.

### Формы проявления

* Придумывание методов, способов и форм задержания кого-либо, чтобы не дать осуществить ему свои действия. Например, удерживать больше положенного законом срока работника, решившего уволиться, считая его решение уйти на данный момент невыгодным для предприятия.
* Удерживание родителями взрослых детей, желающих жить отдельно, считая, что они не смогут жить самостоятельно.
* Воспрещение детям приглашать домой своих одноклассников, чтобы не нарушать порядка в квартире.
* Самовольная установка заграждений в общих местах пользования (коридоре, подъезде, дворе), чтобы никто, так называемый «чужой», не мог воспользоваться проездом или проходом.
* Препятствование человеком присутствию в коллективе «неподходящих ему» людей. Например, чтобы неугодный сотрудник находился подальше, один из работников вынес его стол в другое помещение.
* Задержание подписания документов человека. Например, чиновник откладывает подпись на документах индивидуального предпринимателя, чтобы найти предлог ему отказать, так как видит в нем конкурента своему знакомому.

### Механизм ошибки

В основе препятствования лежит ошибочное мнение человека: «Если действия кого-либо расходятся с моими представлениями, как надо, то я сделаю все, чтобы этого не допустить».

Одной из причин препон является высокомерие. Человек, превознося свою принадлежность к определенному кругу, всячески препятствует появлению в его окружении неугодных ему людей, считая их недостойными быть рядом с ним. Например, соседка всячески препятствовала встречам сына с девушкой, у которой семья считалась неблагополучной.

К препятствованию приводит зависть человека к более грамотным, опытным людям и страх остаться не у дел. Человек, желая, чтобы в его окружении не появлялись более компетентные, чем он, люди, старается «вставить им палки в колеса». Например, сотрудник, чтобы не допустить конкурента в лице «новичка» (с хорошими деловыми качествами) и показать свою незаменимость, задерживал ему необходимые рабочие документы, тянул с подписями важных бумаг, своевременно не сообщал о новых приказах. Новенький, неоднократно получая замечания и выговоры от директора за несвоевременное исполнение, уволился.

Также причиной препятствования является корысть и эгоизм. Человек, руководствуясь только своими потребностями и личной выгодой, перестает считаться с окружающими и создает им препоны. Например, добавляя себе землю, дачник поставил забор там, где всегда был общий проход, и соседи потеряли возможность подходить к своим участкам коротким путем.

Причиной помех является наглость человека, если он, попирая интересы окружающих, мешает их делам и отдыху. Например, жилец комнаты в коммунальной квартире и его гости шумели, устроив ночную пирушку, тем самым, создавая помехи для отдыха соседям.

К воспрещению приводят властолюбие и насилие, когда человек, имея власть и силу, не дает разрешение на выполнение дел других, заставляя их поступать по-своему.

Стремление вставать на чьем-то пути, вышибать почву из-под ног окружающих, затрудняя им жизнь, чтобы только самому было комфортно, приводит к привычке чинить препятствия людям и впоследствии становится нормой жизни человека.

### Вред

Человек, запрещающий своим близким что-то (распоряжаться своим временем, совершать покупки без обязательного его участия, общаться с лицами противоположного пола и др.), мешающий им жить, в итоге настраивает их против себя и оказывается в одиночестве и лишается их поддержки и помощи.

Если человек отгораживает свою территорию и возводит преграды, мешающие проезду или проходу окружающим, то теряет с ними взаимопонимание и подвергается по их жалобам административным проверкам, судебным разбирательствам.

Считая, что «неугодные» люди будут мешать жить спокойно, комфортно, так, как он привык, человек не допускает их в семью, на работу, в свой дом, тратя свои силы и время на создание им помех. Из-за этого его полезные дела остаются без внимания. К тому же человек в этом случае сам создаёт себе стрессовые ситуации, ухудшая свое здоровье.

Человек, мешающий внедрению новых приемов в работе из-за опасения стать ненужным, не справляясь с поручениями, получает замечания и выговоры, лишается поощрений.

Когда родители, считая своих детей ничего не понимающими, неопытными, мешают их общению с окружающими, запрещают делать посильную для них работу, учиться там, где они хотят, или создавать свою семью, то дети остаются несамостоятельными, неприспособленными к жизни. Родителям и дальше приходится опекать их даже тогда, когда у них уже нет на это возможностей.

Если человек своими противоправными поступками препятствует нормальной жизни окружающих, то его привлекают к административной или уголовной ответственности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Несмотря на стремление моей жены иметь работу, надо запретить ей там работать, чтобы она успевала все делать по дому». | Чтобы в семье не возникли конфликты, можно узнать отношение жены к этому решению взять часть семейных обязанностей на себя. |
| «Я не разрешу детям приводить своих друзей домой, потому что от них много беспорядка». | Объяснить детям, в какие игры играть дома, а в какие — лучше на улице, и как навести порядок после посещения друзей. |
| «Надо всячески помешать встречаться сыну с этой девушкой, т. к. она не подходит нашей семье». | Не мешать сыну самому строить свою жизнь и отношения, чтобы в дальнейшем избежать ссор и упреков. |
| «Буду ставить ему палки в колеса, чтобы помешать назначению на вышестоящую должность». | Подумайте, было бы Вам хорошо, если бы кто-то поступил так же по отношению к Вам? |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Подумайте, какие трудности вам приходится преодолевать, когда вашим делам и действиям ставятся препоны.

Не стоит принимать поспешных и однозначных решений (запретить раз и навсегда). Лучше поговорить с человеком, чтобы прийти к обоюдному согласию, увидеть другие варианты взаимодействия вместо запретов. Это поможет сохранить с ним взаимопонимание и нормальные отношения.

Задайте себе вопросы:

* Почему я препятствую другим?
* Что я хочу от этого иметь?
* Есть ли этому альтернатива?

### Другая крайность

[попустительство](#попустительство) , соглашательство

### Положительные качества:

содействие, помощь, участие

### Положительные качества, принимаемые за препятствование:

предусмотрительность, предвидение и стремление предотвратить сложную ситуацию.

# 3. Лень

*Кто хочет работать — ищет средства,*

*Кто не хочет работать — ищет причины. Сократ*

*Труд рождает мудрость и чистоту,*

*Леность рождает невежество и чувственность. Торо*

### Определение ошибки

Лень — нежелание прилагать усилия, действовать, трудиться, думать, склонность к безделью.

### Близкие по значению слова

Леность, лодырничанье, лоботрясничанье, неохота, отлынивание, безделье, ничегонеделание.

### Толкование близких по значению слов

Лодырничанье — безделье.

Лоботрясничанье — безделье.

Неохота — ничегонеделание, состояние, когда ничего не хочется, нет желания.

Ничегонеделание — праздность, безделье.

Безделье — пребывание без дела, в праздности.

Отлынивание — уклонение, увиливание от какого-нибудь дела.

### Словесные выражения ошибки

«Неохота»,

«Не хочу»,

«Нет желания».

«Мне лень».

«Это же надо напрягаться!»

«Зачем себя утруждать, лучше отдохну».

«От работы кони дохнут».

«Трудно. Не по мне».

«За всю жизнь наработался(-лась) — пора и отдохнуть».

«Я наработался уже вчера (летом, зимой, неделю назад), хватит».

«Лень вперёд меня родилась».

«Мне хоть дрова колоть, лишь бы лёжа» и другие.

### Формы проявления

* Мысленный поиск веских аргументов в пользу отказа от дел, чтобы уклониться, не прилагать усилия.
* Планирование такого отдыха, где не предполагается ни физическая, ни умственная деятельность, полагая, что отдых — это ничегонеделание (безделье, праздность).
* Нежелание что-либо улучшать (в жизни, быту, отношениях, делах, характере и т. д.), так как это требует усилий.
* Отказ от любого посильного труда, потому что не хочется лишать себя комфорта.
* Неисполнение текущих посильных дел, мотивируя тем, что они неинтересны.
* Нежелание подумать о разумном распределении сил, потому что неохота менять привычный образ жизни (как результат — в одной сфере переработал, а в другой — поленился).
* Ограничение себя в посильной деятельности, полагая, что труд даёт перегрузку организму. Пример: Муж, придя с работы, не приступает к домашним делам, отказывается уделять внимание детям (помощь в подготовке уроков), т. к. считает, что он достаточно наработался, устал, а домашние дела вызовут ещё большую усталость, перегрузку.

### Механизм ошибки

В основе совершения лени лежит ошибочное мнение: «Чтобы жизнь была не в тягость, а в радость, надо меньше утруждать себя, а больше отдыхать». Одной из причин безделья является азартность. Чрезмерная увлечённость делами приводит к быстрой утомляемости и, как следствие, потере интереса к этим делам («Я весь выложился, сил больше нет, не хочу больше ничего делать!»). Из-за этого у человека пропадает желание прилагать усилия и в других делах, полагая, что не стоит даже начинать делать, т. к. это дело вскоре станет неинтересным и отнимет много сил. К отлыниванию от дел приводит корысть. Личная выгода формирует желание и интерес к выполнению определённых дел, работы. Если нет «заинтересованности», то человек и не приступает к выполнению таких дел, считая их выполнение бесполезной тратой сил и времени («А что я за это получу? Если ничего или мало, то какой интерес мне это делать?»), хотя они более важны и полезны. Самодовольство так же способствует появлению лени. Ограничиваясь достигнутым, считая, что этого уже достаточно для жизни и можно отдыхать, человек отлынивает от возможности что-либо улучшить. К ничегонеделанию приводит и обидчивость. Болезненно относясь к несправедливому к себе отношению, человек теряет желание прилагать усилия в делах, выполнение которых вызывает недовольство окружающих, полагая, что лучше совсем не делать и силы не тратить, чем сделать и за это иметь неприятности. Например, мужчина, обижаясь на придирки супруги по выполнению домашних дел, теряет интерес к домашней работе, считая, что не нужно тратить свои силы на то, чем все равно она будет недовольна. Не разбираясь в причинах своего нежелания думать, трудиться и в причинах потери интереса к делам, оправдывая своё безделье, человек приобретает привычку лениться, которая в последующем становится нормой жизни.

### Вред

Последствия ленивого образа жизни отражаются на внешности человека — избыточный вес, атрофия мышц, сонливость, недомогание, физическая слабость, быстрая утомляемость, неопрятный внешний вид. Нежелание прилагать усилия в решении текущих жизненных задач приводит к их накоплению, а впоследствии, к проблемам, которые воспринимаются человеком как непреодолимые препятствия. Такая безысходность приводит к депрессии и отчаянию. Не желая что-либо улучшать, довольствуясь тем, что есть, человек лишается радости от выполненных дел. В итоге у человека складывается впечатление, что «его жизнь не удалась». Отлынивание от домашних дел (мытьё посуды, уборка квартиры, приготовление еды и т. д.) формирует у человека потребительское отношение к членам семьи, что в дальнейшем приводит к утрате самостоятельности и появлению зависимости от близких. Ленивый родитель не способен привить трудолюбие своим детям, поэтому в дальнейшем он лишает себя помощи со стороны детей-лодырей. Уклонение человека от выполнения работы в коллективе создаёт ему репутацию лентяя и провоцирует коллег на недоброжелательное отношение к нему. Такой работник лишается уважения. Нежелание трудиться, создавать доброжелательные отношения (так как это «тяжело», требует усилий), лишает человека не только материального благополучия, но и дружеских тёплых отношений в семье, на работе. Когда их нет, а иметь хочется, у человека зарождается зависть и злость к тем людям, которые имеют и материальный достаток, и хорошие взаимоотношения. Нежелание что-либо делать превращает работу в нелюбимую, людей — в неинтересных. Всё это заставляет человека избегать общения. Не общаясь с людьми, человек лишает себя помощи и поддержки друзей, коллег, близких и сам бессилен в оказании помощи кому-либо. Лень ослабляет самоконтроль, мешает не только достичь многих целей, но и сохранить важные ценности (любовь, дружбу, бескорыстную помощь, трудолюбие и др.). Из-за накопления опыта ничегонеделания утрачиваются приобретённые навыки и способности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Ничегонеделание — это настоящий отдых». | Настоящий отдых — это смена деятельности, например переключение с физического труда на умственный и наоборот. Либо временно можно переключаться с выполнения трудоёмкой работы на легко выполнимые дела. |
| «Если нет желания, то лучше не делать, а когда появится — начну». | Разумнее не ждать появление желания, а формировать его, приступив к делу. Своевременность выполнения дел так же важна и дорога, как ложка к обеду. Как формировать желание см. ниже |
| «Если трудно или сложно, то лучше и не приступать к этому делу». | «В любых делах при максимуме сложностей  Подход к проблеме всё-таки один:  Желанье — это множество возможностей,  а нежеланье — множество причин». Э. Асадов  Не приступая к делу, не приобретёшь ни навыков, ни способностей. |
| «Труд — это тягость». | Чтобы труд не казался тягостью, оцените плоды труда. Любой труд будет в радость, если замечать пользу от сделанной вами работы. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

«Не сделав шаг, не преодолеешь расстояние». Полезный совет: как только поймали себя на слове «неохота» (голос лени), скажите: «СТОП» и задайте себе вопрос: «Почему неохота?». Это даёт возможность остановить процесс расслабления и включиться в поиск причин.

Рассмотрим несколько направлений поиска: часто к лени ведут негативные состояния, например обидчивость, усталость, апатия, озабоченность, скука и др. Оцените своё внутреннее состояние. Подумайте, из-за чего испортилось настроение (ошибки, ошибочные мнения). Постарайтесь найти способы переключиться, отвлечься. Например, можно заняться любимым делом, пойти в гости, на прогулку, в магазин за покупками. Также можно найти для себя ключевые фразы, которые помогут выйти из негативного состояния, например: из отчаяния: «Нет безвыходных ситуаций»: из недовольства: «и это пройдёт»; из страха: «не всё так страшно, как кажется».

Поразмышляйте о том, ИНТЕРЕСНО ли мне дело, работа, задание, поручение, которое необходимо сделать. Если нет, то почему? Как можно сформировать у себя интерес? Чтобы появился интерес и желание выполнять полезные дела, есть такой способ: приступить к делу и, в процессе его выполнения, анализировать причины, препятствующие видению смысла этого дела и раскрытию интереса к нему.

Делая выбор между «неохота» и «есть желание», мы формируем будущие ситуации своей жизни. Каждый раз, выбирая полезную деятельность, мы приобретаем положительный опыт, умения, навыки, способности.

СТАРАЙТЕСЬ подмечать положительные промежуточные результаты в процессе выполнения любого дела. Это придаст уверенность в его завершении.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ на достигнутом, считая, что уже ничего не нужно предпринимать. Если постараетесь улучшить результат, то получите удовлетворение от своих дел.

### Другая крайность

азартность

### Положительные качества

трудолюбие, работоспособность.

### Положительные качества, принимаемые за лень

сообразительность (как оптимизировать труд), неторопливость и основательность в делах.

# 4.Злоба

*Злой человек вредит себе прежде, чем повредит другому.*

*Блаженный Августин*

### Определение ошибки

Злоба — раздраженно-враждебное отношение к кому-либо или чему-либо, недоброжелательность.

### Близкие по значению слова

Злость, лютость, злопыхательство, гневливость, озлобленность, ожесточение.

### Толкование близких по значению слов

Лютость — злость, свирепость, беспощадность;

Злопыхательство — исполненное злобы раздраженно-придирчивое отношение к кому (чему) — либо.

Гневаться — сердиться, злиться, выходить из себя, беситься, яриться, разъяряться, доходить до белого каления, рвать и метать — отрицательное эмоциональное состояние, интенсивно проявляющееся в поведении;

Озлобленность — наполненность чувством недоброжелательности, враждебности;

Ожесточенный — злой, злобный, недобрый, зловредный, злющий, озлобленный, склонный к жестокости.

### Словесные выражения ошибки

«Убил бы!» «Сил моих на это нет, зла не хватает!» «Это меня просто бесит!» «Чтоб ты пропал!» «Просто хочется рвать и метать!» «Я бы таких расстреливал». «За такое голову оторвать мало!» «С такими не договариваются, таких уничтожать надо». «Не хочу больше с ним дело иметь». «Я перечёркиваю для себя этого человека, он для меня больше не существует» и другие.

### Формы проявления

* Появление раздражения, гнева, ярости при виде или упоминании объекта злости. Например, жена вошла в комнату, а муж только её видит — уже готов на неё накричать.
* Злословие, ругань, нецензурные выражения, другие оскорбления — от избытка злости, которая выливается на кого-либо.
* Враждебность по отношению к определённым людям, нежелание помогать им, общаться с ними, видеть или даже думать о них.
* Повышение голоса на собеседника — «чтобы дошло до него», как проявление негодования, гнева.
* Хлопанье дверями, бросание вещей — чтобы выразить, до какой степени злости человек доведён.
* Агрессия, нападки, в том числе физические (побить, ударить кого-то) — от того, что человек думает, что его иначе не поймут или иначе он своего не добьётся.
* Порча вещей, предметов (порвать одежду, побить посуду, испортить мебель) — от желания выместить свою злость.
* Ярость, гнев на самого себя за какие-то промахи, и желание себе за это навредить (ударить, порезать).
* Нервные реакции: человека трясёт от злости физически, он бледнеет, краснеет, не может уснуть ночью, теряет аппетит и др., так как не может справиться с чувствами.

### Механизм ошибки

Злость — сильная эмоция, которая возникает не на пустом месте, а является следствием определённого отрицательного опыта. Злоба начинается с недовольства. Если человек часто недоволен чем-то или кем-то и не пересматривает своего отношения к происходящему, а также не принимает достаточных мер для улучшения неприятной ситуации (например, из-за заблуждения «Я не в силах что-то изменить»), то недовольство накапливается и перерастает в раздражение и агрессию: то, что сначала просто не нравилось, теперь уже просто злит, бесит. Это уже кажется нормой: «К тому, что происходит (или что они делают, как поступают), уже нет сил спокойно относиться, а сделать я ничего не могу, поэтому остаётся только злиться».

Таким образом, причиной злости является признание собственного бессилия решить ситуацию по-другому, мирным путём, а в свою очередь, причина этого кажущегося бессилия — лень думать и искать новые варианты действий. Например: муж от злости бьёт жену потому, что уверен, что она не понимает по-другому. Следовательно, причиной злости также является отчаяние и неуверенность: человек не сделал всё, что мог, для мирного исправления ситуации, а у него уже руки опустились, он досадует и злится (любая мелочь может раздражать в таком состоянии).

Человек может также позволять себе злость, если надеется добиться этим от окружающих подчинения: он видит, что близкие боятся его раздражения, гнева и соглашаются подчиняться ему, чтобы не разозлился ещё больше. Считая состояние злости нормальным и даже удобным, он может легко входить в него по любому поводу. Однако близкие постепенно начинают ею бояться и ненавидеть, а потом и вовсе избегают с ним иметь дело, отдаляются. Он в этом случае ещё больше досадует и чувствует, что его перестали любить и понимать.

Одна из причин злости на себя — мнение, что «злиться полезно, разозлюсь — возьму себя в руки и потом лучше буду делать». Здесь человек подменяет эмоциями конкретные разумные действия и остаётся в иллюзии, что он что-то предпринял для изменения себя.

В некоторых случаях человек думает: «Злиться — это нормальная реакция на создавшуюся ситуацию, это значит, что я не остаюсь безразличным, я не оставил без внимания то, что они вытворяют». Это происходит из-за мнения, что «своей злостью я могу что-то сделать, исправить это безобразие — ну, по крайней мере, хотя бы не остаться в стороне». То есть, здесь перепутана злость и активность, деятельное участие.

Таким образом, основным заблуждением, порождающим злость, является то, что «злость полезна: она помогает добиться нужных результатов, решить вопросы». На практике, однако, оказывается, что злость отнимает у человека и последние силы.

Человек, часто впадающий в раздражённо-враждебное состояние, приобретает злобный характер и впоследствии уже не может справиться с этими эмоциями, впадая в них по любому поводу.

### Вред

Человек, злящийся на себя или на других, находится в стрессовом состоянии, и поэтому его здоровье слабеет. От злости, поломав или разбив что-то, человек страдает от материальных потерь: сломанные вещи (которые потом жаль, когда уже успокоился), физические повреждения (синяки, разбитый нос, порванная одежда), неприятный внешний вид. Если человек от злости буянит, то окружающие вызовут полицию, и он окажется в унизительной ситуации. Злясь на людей за их какие-либо несовершенства, человек портит с ними отношения, и в результате ему становится неприятно находиться в этом коллективе: в семье, на работе и др. Его не любят, избегают. Злобному человеку люди кажутся врагами, он отталкивает всех от себя и остаётся одиноким, хотя сам огорчается, что его никто не понимает. Разозлившись и впав в ярость, можно нанести тяжкие повреждения жизни и здоровью других и попасть под уголовную ответственность. В злобном состоянии человек может больше наделать опрометчивых поступков, о которых потом долго сожалеет.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я злюсь, потому что мне не безразлично!» «Я же вам добра желаю!». | А что изменится, если Вы злитесь? Подумайте лучше о действиях, чтобы изменить ситуацию. Злость лишь затрудняет мыслительный процесс и поиск действий. |
| «Такое безобразие остановить можно только агрессией». | Зло порождает зло: агрессия обычно провоцирует людей на ещё большее «безобразие». Лучше останавливать людей доброжелательно, но твёрдо. |
| «Это не может не злить (шум соседей, вредные привычки близких, занудство родственников и др.)». | Каждый человек поступает по своему разумению, а моя задача — научиться доброжелательно себя вести с ними и не «травить» себя своей злобой. |
| «Пока я не разозлюсь, меня никто не слушает». «Когда разозлюсь — сразу подчиняются». | Давать себе отчёт в том, что, обозлившись, можно оттолкнуть от себя людей (внешне они могут и подчиниться, а внутренне — будут чувствовать неприязнь). Лучше подумать, а почему они меня в нормальном состоянии не слушают? Как ещё, кроме злости, я могу с ними общаться? |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Остановиться и сосчитать до 10, а затем подумать конструктивно: что со мной происходит? К чему моя реакция приведёт? Можно вспомнить случаи из своей жизни, когда от моей злости были очень серьёзные отрицательные последствия. Хочу ли я, чтобы подобное повторилось? Осознать, что сама по себе злость — бесполезна и разрушительна.

Пользу приносят размышление и созидательная активность. Надо учитывать, что у людей разный уровень в разных областях, у каждого можно найти ограниченность и несовершенство.

Моя задача — уметь общаться спокойно с каждым человеком, осознавая его особенности. Спокойный, доброжелательный человек своим рассудительным поведением формирует будущие положительные ситуации в своей жизни, потому что он меньше конфликтует с людьми, меньше совершает глупых поступков.

### Другая крайность

[[149. Угодничество | угодничество]].

### Положительные качества

доброжелательность, терпение, активность в преодолении трудностей.

### Положительные качества, принимаемые за злобу

твёрдость.

# 5. Убийство

### Определение ошибки

Убийство — лишение жизни кого-либо.

### Близкие по значению слова

Уничтожение, смертоубийство, душегубство, истребление, самоубийство.

### Толкование близких по значению слов

Самоубийство — намеренное лишение себя жизни;

Истребление — полное уничтожение.

### Словесные выражения ошибки

«Я тебя убил бы за это». «За такое убивать надо». «Убью!» «Чтоб вы сдохли!» «Лучше бы ты на свет не родился» и другие.

### Формы проявления

* Мысленные пожелания людям смерти, желание, чтобы какого-то человека лучше бы не было, мысли о том, как хорошо было бы жить без него.
* Мысленное участие в убийстве — при просмотре фильмов, чтении книг, игре на компьютере, когда человек входит в состояние героя, совершающего убийство, или убивает «врагов» в компьютерной игре.
* Высказывания: «Я тебя убил бы за это», «За такое убивать надо», «Убью!» и др.
* Умышленное убийство людей (в одиночку или группой).
* Участие в планировании и подготовке убийства (сговор).
* Убийство кого-либо по ошибке, невнимательности, беспечности (например, из-за нарушений техники безопасности на производстве).
* Ритуальные убийства — жертвоприношения при совершении обрядов, в религиозных культах;
* Убийство ради денег, по заказу (киллеры).
* Уничтожение детёнышей животных — например, топить котят, щенков из-за мнения, что «всё равно их не смогу никому отдать» (лень заниматься этим).
* Уничтожение бродячих кошек, собак, чтобы не мешали людям жить, считая, что этот способ самый простой.
* Убийство животных на охоте, рыбалке — ради развлечения, времяпровождения, выгоды или из азарта («спортивный интерес»).
* Эвтаназия — убийство тяжело больного человека или животного с целью «облегчения его страданий».
* Убийство нерождённых детей — аборты.
* Самоубийство — как иллюзия ухода от жизненных трудностей.

### Механизм ошибки

* Убийство обычно происходит тогда, когда человек не находит иного способа решения ситуации и не утруждает себя тем, чтобы поискать другие, положительные средства (лень думать).
* Многие случаи убийства происходят в состоянии эмоций, аффекта. Общий мотив, который объединяет разные виды убийства: «убить — это в данной ситуации оптимальное решение: оно наилучшим способом приведёт меня к поставленной цели (например, так быстрее, удобнее)». Например, человека, находящегося в состоянии сильной обиды, захлёстывают эмоции, и он считает, что всё уже кончено, несбыточно, безвозвратно утеряно, и положительным способом ничего не решить.
* Ослеплённый обидой, он не видит из создавшегося положения никаких выходов кроме как лишить жизни своего обидчика («Он мне так мешает жить, что остаётся только убить его») или себя («После такого оскорбления моя жизнь кончена»). Этим он обрекает себя на суровое наказание на всю оставшуюся жизнь (лишение свободы, страдания, непрощение).
* Частая причина убийства — корысть, эгоизм. Руководствуясь сиюминутными интересами и безответственно относясь к отдаленным последствиям, человек решает уничтожать всё, что ему сейчас мешает достичь своих целей — комфорта, обогащения, легкой жизни, удовольствий и т.д. «Я сейчас получу то, к чему стремлюсь, а что потом будет — неважно, это же будет потом». Человек, переполненный злобой, ненавистью, не сдерживается и в порыве чувств любым попавшимся предметом наносит смертельные удары ненавистному человеку. Позже, выйдя из состояния аффекта, сам не понимает, как могло такое произойти.
* В некоторых случаях человеком руководят страх, паника: желая избавиться от того, кто (или что) его пугает, человек идёт на уничтожение этого. «Стадный рефлекс» или стремление быть, как все — ещё одна из причин убийства. К этой области относятся убийства из религиозных, культовых побуждений. Совершив убийство несколько раз, человек всё чаще может прибегать к нему как к способу достижения своих целей, и таким образом оно входит в привычку и становится для человека нормой.

### Вред

Совершив убийство, человек обрекает себя на моральные страдания на всю оставшуюся жизнь (лишение свободы, непрощение со стороны других людей, непрощение самого себя и др.). Осуждённый за убийство по закону оказывается в обществе себе подобных, где человеческая жизнь, в том числе и его собственная, почти ничего не значит. Аборты приводят к бесплодию и многим болезням, в том числе онкологическим. Убивая животных, человек подаёт другим, в том числе детям, пример насилия и жестокости, а потом встречается с ещё более жестокими поступками со стороны своих детей. Убийство отдельных видов животных, птиц, рыб нарушает баланс в природе.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если я не убью его, то он испортит мне всю жизнь». | Если нет понимания, как нормально строить отношения с этим человеком, то лучше просто расстаться, чем уничтожать. |
| «Все убивают, что такого? » | Убивают не все, надо просто твёрдо отказаться участвовать в этом. |
| «После такого я не хочу больше жить», «Лучше умереть, чем так жить». | Продолжить жить для того, чтобы посмотреть: «а что будет дальше?» Ведь если погибнешь, то и не узнаешь, а вдруг всё закончится хорошо? |
| «Мне этот ребёнок не нужен, он всё равно не будет счастлив».  «Лучше потом родить, когда будут лучшие условия». | Родившийся ребёнок может потом оказаться большой поддержкой в трудную минуту, может понять вас, как никто другой, может принести большую радость в жизни. Может быть, это будет ваш единственный ребёнок, других не получится. |
| Раздать котят всё равно не смогу, лучше утопить». | Раздать котят совсем не трудно, если не мешает амбициозность и самолюбие. Каждый котёнок может найти своего хозяина. |
| «Я убью один раз, зато потом всё будет хорошо». | Этого раза хватит, чтобы испортить всю оставшуюся жизнь, лучше сразу отказаться от этого способа. |
| «Он так сильно страдает, лучше его усыпить». | А вам хотелось бы, чтобы так же поступили с вами? |
| «Подумаешь, на охоту пошли — постреляли немного, отдохнули, от проблем отвлеклись». | У многих животных и птиц остаются брошенные детёныши. Убивая, человек постепенно деградирует, становится жестоким. Это впоследствии проявляется во всех сферах его жизни (в семье, с друзьями). Лучше найти другие способы времяпровождения, без разрушения чьей-то жизни. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Подумать о том, какие страдания будут после этого поступка: разве я этого хочу? Остановиться и предположить: а вдруг возможно решить задачу (проблему) каким-то другим путём? А если завтра я пойму, как я могу обойтись без убийства и выйти из ситуации положительным образом? Обычно находится не один, а несколько положительных способов, было бы желание прилагать усилия.

Запланировать конкретные шаги: что именно я могу сделать, чтобы избежать убийства.

В некоторых случаях полезно отстраниться, выйти из ситуации, где предлагается совершить убийство.

Важно также воспитывать в детях уважение к своей и чужой жизни, чтобы они впоследствии могли принимать правильные решения в сложных ситуациях, связанных с выбором жизни или смерти. Лев Толстой сказал: «Смысл жизни — в том, чтобы наилучшим образом делать то дело, которое от нас требует сила, которая послала нас в этот мир. Знать же, делаешь или не делаешь это дело, всегда можно: совесть есть указатель этого. Надо только слушать её и стараться делать её все более чуткой. А для этого необходимо учиться различать добро и зло и не причинять вреда никому, в том числе и себе». Воспитание в ребенке доброжелательного, заботливого отношения к людям поможет ему прожить интересную жизнь.

### Другая крайность

[[123. Осуждение|осуждение]] убийства животных ради пищи (не есть мяса, рыбы, яиц).

### Положительные качества

созидание, терпение, трудолюбие.

### Положительные качества, принимаемые за убийство

нет.

# 6. Гордость

*Гордость совсем не то, что сознание человеческого достоинства. Л. Н. Толстой*

### Определение ошибки

Гордость — чувство собственного превосходства, превознесение чего-то своего или присвоение себе чужих заслуг.

### Близкие по значению слова

Зазнайство, превозношение.

### Толкование близких по значению слов

Зазнаться — возгордиться, возомнить о себе, выражая пренебрежение к другим. Превознести — очень высоко оценить, слишком расхвалить.

### Словесные выражения ошибки

«У меня замечательные дети, я горжусь ими». «Именно я достоин этого места». «Только такой человек как я смог достичь таких успехов». «Это всё благодаря моим способностям!» «Я успешен и горжусь этим». «Я — гордость этого института, школы и т. д.». «Только такой тренер как я смог вырастить чемпиона»; и другие.

### Формы проявления

* Мысленное проживание триумфа (ощущения гордости за что-либо)
* Зазнайство из-за своих успехов, наград, поощрений, важничанье перед окружающими.
* Превозношение достоинств своей национальности.
* Удовлетворение своих амбиций: записывание детей в несколько кружков, требование только отличных результатов, воспитание чемпионов и т. д.
* Преувеличение своего вклада в общее дело, приписывание себе заслуг других (детей, школы, города и т. д.

### Механизм ошибки

В основе гордости лежит ошибочное мнение, что, если человеку есть чем гордиться. Значит он успешная, талантливая и незаурядная личность. Все свои знания, способности, ум, энергию человек направляет на то, чтобы превзойти окружающих, доказать им свое превосходство. При этом он не брезгует присвоить себе часть заслуг других людей.

Причиной проявления гордости является зависть и постоянное сравнивание себя, своих поступков с другими людьми. Испытывая чувство недовольства собой в сравнении с другими, стремясь доказать, что он лучше и достойнее, чем его считают, человек превозносит свои возможности и принижает чужие. Получив похвалу, видя своё преимущество, он начинает зазнаваться, ставить себя выше других: «Я достиг того, чему раньше мог только завидовать. Теперь я на высоте!»

Формированию гордости способствуют категоричность и деспотичность. Имея мечты, фантазии и не реализуя их в свое время, человек заставляет себя, своих родных, детей добиваться высоких результатов, не учитывая их желания и мнения. «Пусть я чего-то не достиг в этой жизни, зато смог воспитать достойных людей», — считает он и гордится собой, своими детьми, родными, воспитанниками.

Высокомерие и тщеславие также могут способствовать появлению гордости и зазнайства. Считая, что определенные черты характера, профессиональные качества, необходимы человеку, чтобы достичь признания окружающих, построить карьеру, он стремится к известности, славе. Становясь заносчивым, надменным, ощущая свое превосходство, превознося свои достижения, он перестает замечать людей вокруг, и гордость становится его чертой характера.

### Вред

«Человек, стоящий на цыпочках, не может долго стоять.» — говорил Лао Цзы. Так и человек, необъективно высоко себя оценивающий и ослеплённый своими успехами, меньше обращает внимания на свои недостатки и недоработки и не задумывается о стоящих за ними проблемах. Не устраняя свои недоработки вовремя, человек скоро сталкивается со сложными ситуациями, которые для него оказываются неожиданны и неприятны. Он не готов действовать в них оперативно и порой оказывается в глупом положении.

Нарушаются добрые отношения с окружающими, так как гордый человек зациклен на своих успехах и не замечает заслуг других людей или принижает их достижения, возможности. Он допускает в своем общении пренебрежительный тон, высокомерный взгляд. В свой адрес человек не допускает замечаний, не воспринимает рекомендаций, поскольку считает, что «у него и так все достаточно успешно». Такие отношения мешают выполнению совместных задач в трудовом коллективе, приобретают натянутый характер; возникают ссоры, конфликты и разногласия.

Чувство гордости за детей, стремление выставить напоказ их достижения, подталкивает человека к одержимости. Он заставляет ребенка нести тяжелую физическую, умственную нагрузку. От изнурительных занятий подрывается здоровье детей. Сам человек переживает, нервничает, видя беды своих детей. В итоге человек подрывает и свое здоровье.

Гордясь своей нацией, человек культивирует определенные черты характера этого народа. Настоящая ценность этих черт искажается и превращается в недостаток. Например, гостеприимство — в пьянство, пунктуальность — в дотошность, почитание родства — в кровную месть и т. д.

Зазнайство, кичливость способствуют формированию таких черт характера как самодовольство, высокомерие, бравада, что приводит к невнимательности, неосмотрительности. Человек теряет контроль над происходящим, допускает много оплошностей, подвергает опасности себя и окружающих. Например, бравируя своими профессиональными навыками, опытом, водитель создаёт аварийную ситуацию на дороге, а кичливый спортсмен, не рассчитав свои силы, травмируется.

Руководствуясь лозунгом: «Человек — это звучит гордо», наносится урон природе, строятся дамбы, перекрываются реки, уничтожаются леса и многое другое, чтобы показать величие человека.

«Гордец редко бывает благородным человеком: он всегда убежден, что получает меньше, чем заслуживает», — высказывался Генри Уорд Бичер, поэтому спесивый человек всегда недоволен. Ему кажется, что его плохо отметили. Он становится злым, жестоким и завистливым.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Теперь мне есть за что себя уважать. Я могу гордиться своими достижениями». | Порадоваться за успехи и подумать о следующей актуальной задаче, которую нужно начинать решать. Также обратить внимание на свои промахи, совершённые при решении предыдущей задачи, чтобы больше не повторять их. |
| «Меня переполняют чувства собственного превосходства, я не такой как все». | Не таким как все можно быть как в положительную, так и в отрицательную сторону. «Золотая середина» поможет стать многогранной интересной личностью. |
| «Нужно превозносить свои достижения, иначе карьеру не построишь». | Профессиональному росту способствуют добросовестность, взаимопомощь, трудолюбие, внедрение новых методов труда, что повышает и производительность. Это приносит пользу всем. |
| «Я горжусь своими детьми. Они достигли больших результатов, а другие нет — значит мои лучше». | Сравнение мешает видеть главное и важное на данный момент в жизни. Внимательность и своевременная коррекция поведения поможет любому человеку стать лучше. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Сдержанность в обнаружении своих достоинств приводит к умению владеть собой — такова закономерность скромности. Поэтому, чтобы избавиться от гордости, необходимо быть внимательным ко всему, что происходит вокруг. Это поможет увидеть достоинства других людей. У человека появится возможность приобрести положительные навыки, оказать помощь, поддержку.

В преодолении гордости поможет понимание, что все удачи, достижения — это не только моя заслуга. В этом нам помогают родители, близкие, педагоги, наставники и т. д.

Полезен также анализ ошибок, совершённых за последнее время, и с его учётом — планирование дел на ближайшее будущее. Делая это, человек понимает, что ему ещё есть куда улучшать свои действия и образ жизни.

### Другая крайность

самобичевание.

### Положительные качества

объективность, уважение, внимательность, понимание.

### Положительные качества, принимаемые за гордость

радость от достигнутого.

# 7. Прелюбодеяние

*Не прелюбодействуй. Ветхий Завет. Исход*

### Определение ошибки

Прелюбодеяние — нарушение супружеской верности, разновидность измены.

### Близкие по значению слова

Блуд, любодеяние, распутство, неверность, измена, разврат, совращение, сладострастие, страсть, похоть.

### Вред

Прелюбодеяние является предательством человека, которому когда-то было принято решение хранить верность. В отношениях укореняются ложь, хитрость, страх разоблачения и т. п. Ложь становится образом жизни: человек обманывает супруга, детей, зачастую партнера и всегда себя, считая, что с ним все в порядке. Разрушаются семьи; дети лишаются полноценного общения с обеими родителями. Родители, ведя себя безнравственно (утаивая это или не стесняясь) подают негативный пример детям и способствуют формированию в характере детей подобного поведения.

Распространенное явление во внебрачных отношениях — убийство нерожденных детей (аборты), венерические заболевания.

Прелюбодеяние способствует развращению тех, кто участвует в этом. Оно культивирует низменные инстинкты, получение удовольствий любой ценой, зависимость от них, попрание нравственных основ общества (верности, ответственности, честности, искренности). Прелюбодеяние подстрекает других людей на подобное поведение или осуждение его, на ревность, месть, убийство и т. д.

Прелюбодеяние требует времени, внимания и энергии. Человек отвлекается от важных сфер жизнедеятельности семейных обязанностей, воспитания детей, работы, помощи друзьям, и это, в конечном счёте, негативно сказывается на всей его жизни.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| Стремление к удовольствиям, поиск острых ощущений («Я хочу лучшего, большего» и другие «хочу». «В том, что я изменяю виноват супруг/супруга»). | Удовольствия ненасытны и никогда не удовлетворяются полностью. Ради минуты наслаждений человек может потерять всё лучшее, что он имеет: положительные качества, добрые отношения, близких людей. |
| Самоутверждение — стремление иметь успех у противоположного пола. | Являясь отражением неполного представления о себе и о своих жизненных задачах, это стремление уводит человека от понимания самого себя как личности. Человек — это не просто физиологические процессы и половые признаки. Понимание себя как личности делает его уверенным, нужным через полезную деятельность, независимым от отношения к себе других людей. |
| Отношение к браку как к чему-то временному («Не понравится, разведусь») | В жизни любого человека рано или поздно наступает момент, когда ему становятся нужны искренние отношения, присутствие рядом верного спутника. Человек вряд ли может рассчитывать на верность, если сам этому не научился. Для того, чтобы семейная жизнь удовлетворяла человека, у ему нужно самому в ней участвовать, строить отношения, вести совместное хозяйство, воспитывать детей. |
| «Я ничего никому не должен». Отношение к семейной жизни, как скучной обязанности. | Понимание того, что брак — это навсегда (как навсегда в этой жизни дети, родители, братья и сестры) укрепляет семью |
| Отношение к своему прежнему выбору супруга, созданному браку, как к ошибке. | Семья — это прежде всего взаимная ответственность, а не требования друг к другу. |
| «Я горжусь своими детьми. Они достигли больших результатов, а другие нет — значит мои лучше». | Сравнение мешает видеть главное и важное на данный момент в жизни. Внимательность и своевременная коррекция поведения поможет любому человеку стать лучше. |

### Положительное качество, противоположное прелюбодеянию:

верность.

# 8. Самолюбие

*Самые самолюбивые люди — это люди, не любящие себя. Н. Бердяев*

*Есть люди с таким болезненным самолюбием, что считают унижением для себя даже то, что их обошла эпидемия. К. Хаббарт*

### Определение ошибки

Самолюбие — уязвленное чувство собственного достоинства, нежелание признавать свои ошибки, нежелание просить или принимать помощь, несмотря на необходимость.

### Близкие по значению слова

Уязвленность, ранимость, гордыня.

### Толкование близких по значению слов

Уязвленность — болезненное реагирование на всякую обиду, кажущуюся несправедливость.

Ранимость — склонность человека болезненно воспринимать выпады, упрёки, претензии по отношению к нему, чрезмерная чувствительность к высказываниям в свой адрес.

Гордыня — непризнание своей неправоты, завышенное мнение о самом себе.

### Словесные выражения ошибки

«Я ещё унижаться перед вами буду!» «Меня не понимают, а я прав». «Я всё правильно делаю, а они мне ещё указывают». «Я лучше, чем обо мне думают». «Что вы меня за дурака держите?» «Как они могут так со мной поступать?» «Умирать буду, но помощи не попрошу». «Не учите меня жить, я вас не просил о помощи». «Никто не смеет обо мне плохо говорить» и другие.

### Формы проявления

* Человек терзается вопросами, переживает по поводу недостойного к себе отношения, считая, что его незаслуженно оскорбили.
* При малейших замечаниях в свой адрес человек болезненно реагирует, плачет, замыкается, так как не приемлет такое отношение к себе.
* Человек не спрашивает у близких или знакомых, как у них дела, не интересуется их настроением, потому что считает это проявлением своей слабости: «Вот я ещё буду у них спрашивать?»
* Человек не признает своих ошибок, на которые ему указывают окружающие, потому что считает себя абсолютно правым.
* Человек не желает принимать помощь от других, так как считает, что будет выглядеть слабым, и упадет его рейтинг в глазах окружающих.
* После ссоры человек первым не идет на примирение, потому что не хочет просить прощения, извиняться.
* Гордыня человека проявляется через стеснительность (человек стесняется попросить передать за проезд, звонить в какие-либо службы по телефону, обращаться в больницу, в милицию и т. д.).

### Механизм ошибки

В основе самолюбия лежит ошибочное мнение человека о том, что признать свою неправоту — это значит ударить в грязь лицом, унизиться. А также — от непонимания того, что сильные люди как раз и не стесняются признать свои ошибки, чтобы исправить их.

Это происходит от слишком высокого мнения о самом себе (поэтому все подсказки кажутся замечаниями, а все замечания кажутся несправедливыми и даже оскорбительными), а также от низкого мнения об окружающих (если считаешь человека ниже себя, то тем более сложно принимать от него помощь, особенно в виде подсказок). Страх потерять своё кажущееся «достоинство» приводит к тому, что человек изо всех сил пытается показать себе и окружающим, что он сильный, ни в чём не нуждается, у него всё отлично. Но всё получаться не может, и у всех бывают неудачи. Именно в эти моменты самолюбие человека проявляется особенно ярко: он претендовал на совершенство, а у него не получилось, и это стало видно другим (раз они даже подсказывают, пытаются советовать, помочь). Чувствуя себя уязвлённым, человек начинает замыкаться от окружающих или агрессивно отталкивать их от себя («Отстаньте и не учите меня жить»). Он не желает и слышать о своих недостатках, так как считает, что будет задето его достоинство. Так проявляется «больное самолюбие», попытки сохранить свой «идеальный» образ.

Неуверенный человек уязвляется по каждому поводу, так как считает, что замечания людей — лишнее доказательство того, что у него ничего не получится. Не желая улучшать свой характер, человек, считая, что он не хуже других, находит для себя способ скрыть свои недостатки за мнимым достоинством, а гордыня и самолюбие закрепляются в его характере.

### Вред

Не соглашаясь принимать помощь, человек делает все по-своему — но он может принять и неверное решение. Он наделает глупостей, от которых потом сам пострадает.

Самолюбивый человек хочет казаться сильным, а со стороны он выглядит смешным, потому что его тщетные попытки сохранить достоинство очевидны окружающим.

Болезненно реагируя на замечания, человек становится замкнутым и злым. Он неприятен людям и теряет друзей.

Отказываясь от дел, которые плохо получаются из-за непринятия помощи, чтобы не выглядеть неудачником в глазах людей, человек перестает обучаться новому, не достигает результатов, сам лишает себя успеха в делах.

Самолюбивый человек сам создает себе трудности в общении, так как не настроен на взаимодействие, а ожидает только особого к себе отношения.

Человек, не желая, чтобы обнажились его недостатки, избегает определенных дел, коллективов, конкретных людей, лишая себя возможности прожить интересную, полноценную разностороннюю жизнь.

Болезненно реагируя на обнаруженные кем-либо в его характере недостатки, человек тяжело переживает, не может найти выход, может зайти в тупик и покончить жизнь самоубийством.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если я буду просить помощь, то упадет мой рейтинг в глазах окружающих, а это недопустимо для моего образа». «Если я попрошу помощи, то покажу, что я слабый». | Просьба о помощи — это не показатель недостатков человека, а возможность взаимодействия с окружающими. |
| «Пока не попросят, делать не буду». | Можно больше пользы принести себе и другим, если делать своевременно, а не ставить себя в зависимость от того, попросят или нет (могут и вовсе не попросить). |
| «Если я признаюсь в совершении ошибки, то потом все будут мне на нее указывать». | Признание своей ошибки — первый шаг к тому, чтобы ее не совершать. |
| «Если у меня есть ошибки (недостатки), значит я плохой, хуже других, меня не любят». | Ошибки есть у всех. Важно не прятать их в себе, не бояться их, а предпринять действия для их устранения. |
| «Если я первым сделаю шаг после ссоры, то получится, что я один во всем виноват». | Сделать первым шаг к разрешению ситуации, значит ускорить ее решение и помочь другому сделать шаг навстречу. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Есть выход — относиться к себе, своим недостаткам беспристрастно, спокойно. Признание недостатков — повод к исправлению, а не переживанию. А исправление ошибок всегда даёт положительные последствия. Жизнь становится радостнее.

Признавать свои ошибки — признак сильной воли и уважения к себе.

Достоинство человека не в том, чтобы о нем ничего плохого не говорили, а в том, чтобы уметь спокойно воспринимать любые оценки в свой адрес.

Если не стесняться просить людей о помощи, они обернутся к вам своей лучшей стороной. Вы обретёте в них союзников и друзей.

Умение принять помощь, обратиться за ней — показатель открытости. Это одно из достоинств человека.

### Другая крайность

безразличие к себе.

### Положительные качества

Беспристрастность.

### Положительные качества, принимаемые за самолюбие

уверенность в себе, уважение к себе, достоинство.

# 9. Блуд

*Супружеская любовь размножает человеческий род, дружеская — совершенствует его, а безнравственная — развращает и унижает. Ф. Бэкон*

### Определение ошибки

Блуд — интимные отношения (или поиск таких отношений) между незамужними, неженатыми людьми при отсутствии согласия на создание семьи.

### Близкие по значению слова

Любодеяние, флирт, половое распутство, проституция.

### Толкование близких по значению слов

Флирт — любовная игра, кокетство. Половое распутство — беспорядочные половые связи. Проституция — продажа женщинами своего тела с целью добыть средства к существованию, а также с целью личного обогащения.

### Словесные выражения ошибки

«Прежде чем с кем-то крутить роман, посмотрю каков он в постели». «Знать одного мужчину — равносильно, что вообще не знать». «Мне рано вступать в брак — я еще не нагулялся». «Поживем вместе, не понравится — разойдемся». «Замуж выходить не обязательно, был бы состоятельный любовник» и другие.

### Формы проявления

* Фантазии о многочисленных поклонниках (-цах).
* Предложение или согласие вступить в интимную связь за деньги.
* Сожительство без цели и желания узаконить свои отношения.
* Вступление с начальником в интимные отношения с целью получения хорошей должности, повышения зарплаты и т. д.
* Подбор кадров на работу с условием наличия интимных связей с руководителем.
* Превращение вечеринок в забавы для взрослых (оргии).
* Знакомство с целью поиска партнера на ночь.
* Поиск и/или наличие любовников.
* Развязное поведение, показывающее, что ты свободен и доступен (короткая юбка, слишком откровенный разрез, многообещающие жесты (садиться на коленки, обниматься, целоваться).
* Уход с мероприятий каждый раз с разными партнерами.

### Механизм ошибки

В основе блуда лежит ошибочное мнение человека, что от интимных внебрачных отношений никакого вреда не будет.

Одной из причин проявления блуда является легкомыслие, безответственность. Человек, не желая отвечать за свои поступки, стремящийся жить непринужденно, ищет «легких» временных отношений с противоположным полом, чтобы не быть ни в чем обязанным.

Также к блуду приводит похоть человека. Не пытаясь контролировать половое влечение, человек стремится удовлетворять свою потребность через многочисленные половые контакты, полагая, что это способствует приобретению его сексуального опыта.

Доказывание человека себе или другим, что он может нравиться, умеет общаться с противоположным полом, приводит его к поиску или вступлению в интимные отношения не ради создания семьи, а ради самоутверждения.

К беспорядочным половым связям приводит карьеризм человека. Преследуя цель сделать хорошую карьеру и считая, что для продвижения по служебной лестнице любые способы хороши, человек вступает в близкие отношения с начальником, с «нужными» людьми.

Поиску или вступлению в интимные отношения способствует корысть человека. Стараясь найти легкий путь к «красивой» жизни, человек ищет состоятельного партнера, чтобы жить за его счет, или получать от него дорогие подарки.

Важной причиной блуда также является лень. Именно из-за лени человек не хочет брать на себя ответственность за семью, заботу о супруге и детях: ведь это труд на всю жизнь, и не всегда он связан только с приятным времяпровождением. Не желая трудиться на семейном поприще, человек осознанно отказывается строить долгосрочные отношения с противоположным полом: «Зачем мне эти лишние семейные заботы, когда я могу и так прожить легко и приятно, без проблем». Если задуманное удается, то подобное поведение становится образом жизни.

### Вред

Внебрачные интимные отношения, заканчивающиеся «нежелательной» беременностью, ее прерывание, приводят к переживаниям, стрессам, осложнениям здоровья, бесплодию.

Интимные отношения с разными людьми приводят к болезням, часто имеющим скрытую форму, но влекущим за собой серьезные последствия (например: венерическим, СПИДу, гепатиту).

Желание иметь партнера, и нежелание создавать семью приводит к появлению детей-сирот, матерей-одиночек. При воспитании детей в неполной семье возникают материальные и психологические трудности (например: ребенок хочет знать, кто его отец; не хватает мужского внимания, участия и т. д.).

Часто меняя партнеров, взрослые показывают пример детям, что влияет на формирование такого же отношения к противоположному полу. Они могут не дождаться внуков, если дети пойдут по стопам родителей.

Ориентация на сексуальную сторону отношений мешает полноценно общаться, приводит к поверхностности, преуменьшению значения личных качеств, безответственному отношению к другому человеку, предательству.

Акцент на чувственной стороне жизни задерживает развитие личности, приводит к деградации. Если человек, имеющий опыт блуда, впоследствии всё-таки создаёт семью, ему бывает сложно сохранить верность супругу. «Богатый» сексуальный опыт выливается в неумение строить прочные человеческие взаимоотношения Блудом человек вносит личный вклад в разложение общества.

Человека, растратившего свою молодость и жизнь на удовлетворение своих физических потребностей с многочисленными партнерами, который не приобрел опыта семейной жизни, ждет одинокая старость.

Вступая в близкие отношения со всеми подряд, человек создаст себе ненадежную репутацию. Семейные люди перестают ему доверять, приглашать в гости, начинают избегать с ним общения. Он теряет друзей.

Заводя «служебные романы», флиртуя со всеми подряд на работе, человек становится ненадежным сотрудником. Ему не остается времени на работу. В результате — увольнение.

Существуют качества характера (например, сила воли, надёжность, верность, ответственность, доброта, прощение и др.), которые человек мог бы приобрести, именно создав свою семью и строя семейные отношения. Отказываясь от создания семьи и довольствуясь временными партнёрами, человек пренебрегает этой возможностью. Недостатки его характера проявляются и приносят ему вред во всех сферах жизни.

Если все люди начнут руководствоваться принципом, что семейные отношения не нужны, устарели, то это приведет к разрушению института семьи, моральных принципов общества.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Для получения хорошей должности необходимы интимные отношения с руководителем». | Не каждый начальник пойдет на подобные отношения. К тому же руководители могут меняться. Работодатели предпочитают видеть умных, инициативных сотрудников, и для них важнее то, что в голове. |
| «Главное, чтобы был партнер для интимных отношений, а создавать семью необязательно». | Людям не стоит бояться создавать семью, брать ответственность друг за друга. Для человека нормально иметь отношения с одним постоянным партнером, а не удовлетворять свои физиологические потребности со всеми подряд. «Человек должен управлять привычкой, а не наоборот» (Н. А. Островский). |
| «Все мои сверстники уже имеют сексуальный опыт, и мне пора». | Надо жить своей жизнью, а не повторять опыт других людей. Каждый человек индивидуален. |
| «Надо идти в ногу со временем, придерживаться «свободных» отношений, так как это свойственно современному стилю жизни». | Стиль жизни формируется самими людьми. В современном обществе существуют разные точки зрения, в том числе и отрицающие блуд. |
| «Вступая в брак, надо иметь сексуальный опыт, чтобы не разочаровать партнера». | Как правило, мужчины предпочитают себе жен без «подобного» опыта. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Закон личной ответственности: каждый поступок дает последствия тому, кто его совершает.

Определитесь: для чего Вам развязное поведение?

Случайные связи — угроза вашему материнству.

Любой человек хочет, чтобы у него была счастливая семья, ему никогда не изменяли. Ребенок, растущий в стабильной семье, где ценят верность, порядочность, перенимает именно этот опыт. Стоит задуматься над тем, какой пример подается детям, в какой обстановке они воспитываются в то время, когда родитель находится в постоянном поиске или смене партнеров? Хотят ли родители, чтобы у их ребенка не было семьи, детей?

Через отношения в браке человек приобретает опыт взаимодействия с людьми. Живя в коллективе, решая семейные проблемы, он улучшает свой характер и помогает в этом другим.

### Другая крайность

замкнутость, скованность, стеснительность, щепетильность.

### Положительные качества

верность, постоянство, надежность, сдержанность, порядочность, честность, стабильность, ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за блуд

общительность.

# 10. Искажение

*Самая опасная ложь — это слегка извращенная правда. Г. Лихтенберг*

### Определение ошибки

Искажение — неточное отражение действительности, неверное восприятие или изложение информации.

### Близкие по значению слова

Извращение, переиначивание, преуменьшение, преувеличение.

### Толкование близких по значению слов

Извращение — ложное толкование, искажение. Ложь — надменное искажение чего-либо, неправда. Переиначить — изменить, сделать иным. Преувеличение — прибавление лишнего, сочинение несуществующего.

### Словесные выражения ошибки

«Точность нужна только в математике». «Ничего страшного, если я чуть добавлю от себя». «Расскажу, как получится». «Приукрашу события». «Преподнесу это в выгодном для себя свете». «В этом случае не грех солгать» и другие.

### Формы проявления

* «Однобокое», необъективное восприятие событий, чьих-либо слов, действий, поступков из-за нежелания смотреть на вещи с разных сторон.
* Додумывание фактов, интерпретирование по-своему увиденного или услышанного из-за неумения или нежелания принимать происходящее так, как оно есть.
* Приписывание кому-либо, чему-либо несуществующих качеств, деталей и т. п., предпочитая видеть этот объект другим, не таким, какой есть на самом деле.
* Передача информации «на свой лад», как самому понятнее, удобнее, выгоднее.
* Придумывание и добавление несуществующего при пересказе событий, чтобы их «приукрасить».
* Приуменьшение значения каких-либо событий, осознанное упущение «несущественных» подробностей при передаче информации другим, чтобы склонить окружающих к своему мнению.
* Намеренное внесение человеком изменений и допущение неточностей при выполнении дела, считая, что так будет лучше.

### Механизм ошибки

В основе искажения лежит ошибочное мнение человека, что воспринимать и передавать информацию можно так, как самому удобнее — ведь точностью можно и пренебречь.

Одной из причин искажения является корысть, когда человек излагает какие-либо обстоятельства, жизненные ситуации в выгодном для себя свете, чтобы добиться своих целей.

Часто это происходит через красование и тщеславие. Красуясь перед людьми, стремясь произвести на людей впечатление, добиться известности или получить похвалу и признание, человек приукрашивает рассказ о произошедших событиях, вносит свои добавления, преувеличивает или преуменьшает детали, упуская то, что не выгодно для себя самого.

Ко лжи ведет страх и мнительность человека. Боясь наказания, человек преуменьшает свою роль в происшедшем, намеренно искажает события. Пытаясь увидеть вокруг опасности, он начинает придумывать: приписывает людям несуществующие у них черты характера, прибавляет к событиям лишнее, извращает происходящее.

Невежество, неграмотность и дилетантство в определенных вопросах также приводят человека к искажению. Имея поверхностное представление о чем-либо, не желая вникать в суть дела и приобретать знания по рассматриваемому вопросу, человек неверно воспринимает события, процессы, людей и, соответственно, неточно отражает их в своих словах и действиях (искажает факты при написании очерков, статей, передаёт недостоверные, понятые «по-своему» сведения, выполняет какое-либо дело, переиначивая его суть, путая последовательность действий, привнося ненужные детали).

Поспешность, нерассудительность ведут к тому, что человек, не разобравшись, делает неверные выводы, неправильно истолковывает поведение людей и события, воспринимая их так, как в данную минуту ему понятно.

На искажение действительности влияет любое негативное состояние человека. Раздражаясь, проявляя недовольство, человек воспринимает все через призму неприятия окружающего.

Обижаясь, он переиначивает все по-своему. В состоянии депрессии или отчаяния делает выводы, что ничего уже не изменишь. Терзая себя обвинениями, человек считает, что во всем виноват только он сам. Находясь в мрачном, неприветливом состоянии, он считает, что жизнь только из этого и состоит.

Не желая или не умея контролировать свое состояние, ошибочные действия, человек приобретает привычку искажать реальность.

### Вред

Искаженно воспринимая слова или реакцию специалистов, человек может нанести себе вред. Например? додумывая слова врача, на страхе и отчаянии человек воспринимает решение о необходимости срочной операции, не акцентировав внимания на том, что её можно избежать.

Пытаясь выглядеть лучше, человек так извращает информацию, что в итоге предстает перед другими в неожиданном для себя свете: хотел как лучше — получилось хуже.

Привыкая лгать, человек легко переходит к клевете на других людей, из-за чего может быть обвинен в лжесвидетельстве.

Родители, считая нормальным скрывать от детей правду или при них же переиначивать известные детям события, сами бывают обманутыми своими же детьми. В отношениях между членами семьи привычными становятся неискренность и фальшь.

При общении с друзьями и коллегами, переиначивая чьи-либо слова или «по-своему» истолковывая поступки людей, человек таким образом распространяет сплетни. Окружающие стараются лишний раз такому человеку ни о чем не рассказывать, сторонятся его. Имея такую репутацию, человеку тяжелее налаживать как личные, так и рабочие отношения в коллективе.

Недооценивая точность в работе, человек несет ответственность за последствия своих действий. Например, неточно сделанная деталь, нарушения в сборке техники влияет в итоге на безопасность людей.

Искаженно воспринимая действительность, человек уже необъективен. Он делает неправильные выводы, принимает неверные решения, что приводит его к трудно поправимым ошибкам и серьезным последствиям. Например, молодой человек, превратно истолковав общение своей девушки с другим парнем, со скандалом расстался с ней, «соперника» избил, за что был привлечен к уголовной ответственности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если передам по-своему (что-нибудь добавлю, приукрашу), будет намного интереснее». | Умение выявить в чем-либо интересное и показать его другим делает ненужным необходимость приукрашивать. Когда человек добавляет «от себя», информация теряет свой первоначальный смысл, который важен для окружающих. |
| «Чтобы не выглядеть хуже, нужно «лишнее» не говорить, а все подать так, как мне выгодно. | Искажая действительность и говоря ложь, в последствии выглядишь хуже, чем человек, признающий свои недостатки и ошибки. |
| «Я не должен огорчать этого человека, поэтому не расскажу ему всё, как есть». | Скрыв правду, можно вовремя не обеспечить принятие мер. А человек, от которого правду скрыли, может и обидеться на это. |
| «Если я так вижу, значит, оно так и есть». | Понимание смысла происходящего (поиск ответов на вопросы: «Почему это произошло? Возможны ли другие объяснения случившегося?» и др.) помогают человеку неискаженно воспринимать действительность. |
| «Мне не до точностей, главное как-нибудь сделать». | Часто потом приходиться переделывать, затрачивая дополнительно силы, время, деньги. Чем точнее, тем лучше результат. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Стоит задуматься: почему у вас возникает потребность вносить искажения, пусть даже незначительные?

Если бы каждый переиначивал все, как ему хочется, что было бы в итоге?

Искажая действительность, человек думает, что тем самым вносит свое понимание, «творчество», свои мысли и т. п., а на деле извращает его.

Знание настоящего положения вещей всегда предпочтительней. Не зря существует поговорка, что «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь».

Чтобы не прибегать к лживости из-за боязни быть прямолинейным («резать правду-матку»), найдите такие слова, чтобы сказать правду и при этом не навредить себе и людям. Поможет в этом отсутствие поиска выгоды для себя (не думать, как будешь выглядеть, что скажут) и внимательность к людям.

Учиться различать, когда необходимо передать информацию слово в слово, а когда объяснить лучше своими словами, передав суть.

Собирая недостающую информацию и стараясь смотреть на вещи с разных сторон, Вы будете более объективны.

### Другая крайность

скрупулезность, дотошность.

### Положительные качества

точность, объективность, правдивость.

### Положительные качества, принимаемые за искажение

нет

# 11. Невоздержанность

*Человек, позволивший чувствами управлять собой, становится их орудием и разрушает себя. Неизвестный автор*

### Определение ошибки

Невоздержанность — нежелание ограничивать себя в поступках, словах, чувствах.

### Близкие по значению слова

Срыв, сбой, необузданность, невыдержанность, несдержанность.

### Словесные выражения ошибки

«Не могу сдержаться, чтобы не сказать (не попробовать, не пошутить, не выпить и т. д.)». «Что хочу, то и делаю, мне хоть трава не расти!» «Все скажу, что думаю! Вот и пусть послушают!» «Я молчать не буду!» «Они первые начали — а я себя в обиду не дам!» «Чувства надо обязательно выразить!» «Да я еще буду сдерживаться!» «Пришло в голову — значит, надо сказать». «Да сколько уже можно!» «Я имею право кричать на вас!» «У меня не хватит сил, чтобы смолчать» и другие.

### Формы проявления

* Человек заранее настраивает себя на то, что не будет сдерживаться, если к нему, например, отнесутся несправедливо: «Если начальник начнет грубить или не примет мое предложение, я за себя не ручаюсь» или для порядка: «Если увижу, что делают не так, я их так отругаю!» или чтобы показать свой характер, чтобы зауважали: «Сейчас приду и всех построю — пусть знают, какой я!»
* Несдержанность в словах: человек не может сдержаться. Он чувствует, что ему «Ну так сильно хочется сказать!». Его «распирает» желание высказаться, в итоге он выпаливает что есть. Он может перебивать всех и срываться на крик.
* Человек высказывает свою точку зрения не к месту, только «из-за того, что наболело», потому что нет сил молчать, считая, что в этом проявляется его активность и неравнодушие.
* Человек говорит жестко, хлестко, с надрывом, может злословить и оскорблять, считая, что таким образом «открывает глаза» людям и «расставляет всех на свои места».
* Перебивание собеседника, недослушивание аргументов, потому что человек думает, что ему «нет смысла это выслушивать, надо обязательно сказать свое».
* Человек не сдерживает себя при близких, хорошо знакомых людях, считая это не нужным. «Меня такого знают и любят, зачем себя контролировать. Меня все равно поймут», в расчете на то, что близкие простят.
* Невоздержанность от дурных привычек («Живем один раз, зачем себя в чем-то ограничивать, обделять»).
* Горячность во всем, повышенная эмоциональность, нетактичное поведение, срыв до рукоприкладства, потому что «по-другому не понимают». Например, громкий уход с хлопаньем дверями, хватание предметов под рукой, угрозы, агрессия: «А им бесполезно что-либо объяснять спокойно».
* Невоздержанность в поступках: человек перехватывает инициативу и бросается выполнять какое-то дело — за других, поспешно, несвоевременно. Например, вырывает у кого-то из рук инструмент и кидается делать все сам.
* Принципиальное нежелание сдерживаться в любых своих проявлениях из-за убеждения, что «можно делать всё, что захотелось, а до других мне дела нет». Либо отказ проявить твердость, волю, взять себя в руки, контролировать себя. Отсюда ситуации: «хочется покричать — кричу», «хочу есть — съем все в холодильнике», «хочется раздражаться — так и буду реагировать», «не могу не обидеться — значит обижусь» и т. д.
* Человек делает или говорит то, что в этой ситуации совершенно неуместно, от того, что просто ему «так взбрело в голову» и другие.

### Механизм ошибки

В основе невоздержанности лежит ошибочное мнение: «Если чувства есть, то их надо выражать, не надо себя ограничивать». Несдержанность человек понимает как проявление естественности, а сдерживание своих чувств — как ущемление себя в чем-то.

Часто человек и сам понимает, что в данной ситуации стоит промолчать, воздержаться от поступка, эмоции, но при этом его «подмывает»: «Почему я должен собственно сдерживаться». Он начинает делать то, что «просится», не задумываясь о последствиях. Он не хочет себя ограничивать, контролировать эмоции, думая, что это трудно — ему проще «быть естественным».

Одна из причин несдержанности — эгоизм («Мои чувства на первом месте!») и нерассудительность («А чего тут думать, все и так ясно!») Интерес человека направлен не на различение и задавание вопросов («А поймут ли меня эти люди?», «А своевременно ли это сейчас?», «А есть ли более важные дела?»), а только на то, чтобы выразить себя, свои эмоции. Когда нет интереса разобраться, то и сдерживаться, кажется, незачем.

Поэтому, отказываясь подумать как справиться со своим состоянием, с чувствами, какой найти выход, чтобы не сорваться, человек не старается сдерживать себя и сохранить спокойствие: «Сколько можно, сейчас все скажу», «Как можно сдерживать свои чувства!».

Другой причиной невоздержанности может стать наслаждение. Например, человеку противопоказано по состоянию здоровья употреблять в пищу какие-либо продукты. Человек считает: «Не могу устоять, мне нравится, я это люблю и получаю от этого удовольствие».

Самолюбие, уязвленное чувство собственного достоинства могут спровоцировать возникновение несдержанности. Не желая признавать свои ошибки, прислушиваться к советам, человек горячится, доказывает что-либо, теряет контроль над собой («Я не нуждаюсь в Ваших советах, разберусь сам как-нибудь, оставьте меня в покое со своими рекомендациями»).

Нетерпимость к чертам характера окружающих, неприятие другой точки зрения, раздражительность также могут сформировать невоздержанность. Человек считает, что терпеть глупость, пороки, негативные черты невозможно, начинает срываться, высказывать все, что думает об окружающих, проявляя нетактичность, грубость и оскорбления. Так злоба и нетерпимость к чему-либо толкают человека на то, чтобы он «выкрикивал» свое недовольство — и это ему кажется справедливым: «А как же тогда все узнают, что хорошо, а что — плохо!».

Из-за категоричности (самоуверенности, что правильная точка зрения — только одна, моя!) человек говорит все подряд, не думая, полезно ли это слышать другим. «Я же прав, а другим надо только прислушаться!»

Часто несдержанность бывает от мнительности. Надумывая, что с другим человеком может что- то случиться, что он ошибется, не справится, человек не может сдержаться, чтобы не переживать, не вмешиваться, не надоедать своими советами. Например, родители слишком часто звонят и проверяют, все ли в порядке у дочери.

Собственничество и вседозволенность напрямую ведут к несдержанности. Когда человек присваивает себе жену, мужа, детей, то позволяет себе поступать с ними как угодно: «Жена — куда она денется, потерпит», «Дети должны мне подчиняться». Из-за этого можно больно ударить ребенка, пригрозить жене (или запустить скалкой в мужа). Когда человек считает, что если он главный — то «мне все можно — это мой дом! (или моя работа, мой коллектив…)», то и не сдерживается (Раз он главный — кто ему указ? А остальные — беззащитные подчиненные).

Привычка к несдержанности может формироваться на основе любой отрицательной черты характера, когда у человека теряется желание здраво рассуждать, и он привыкает, что проявлять эмоции по любому поводу — норма.

### Вред

Привычка позволять себе срываться на крики, выяснять отношения, давая волю чувствам, переходит в постоянные истерики, нервные срывы, что может со временем перейти уже и в психическое отклонение.

Сопутствующий несдержанности постоянный стресс, плохое настроение ведут к тому, что человек теряет интерес к жизни.

Срывы ведут к проблемам со здоровьем (сердце, давление, головная боль, бессонница).

Говорят: «Невоздержанный человек, что автомобиль без тормозов». Поэтому, человек несдержанный, взрывной относится к людям неуважительно, нетерпимо, создавая напряженную обстановку, независимо от того, где он находится (в коллективе, на производстве, на дороге, в магазине и т. д.).

Не желая ограничивать себя от совершения неразумных поступков, человек создает себе множество проблем. Например: невоздержанность в еде — это переедание, обострение хронических заболеваний и проблемы со здоровьем. Несдержанность в тратах — это формирование прихоти, постоянное транжирство, пустой кошелек и долги. Отсутствие выдержки в словах — это злословие, разрушение отношений. Невоздержанность в поступках — это вовлечение себя в зависимости и т. д.

Человек, привыкший впадать в эмоции, может разучиться правильно действовать в сложной ситуации, склонен к необдуманным поступкам. Например, слишком эмоциональный мужчина в порыве ссоры с супругой, оставляет ее со словами «Больше ты меня не увидишь» и пропадает на 2 недели. Потом, остыв, раскаивается, но из-за своего поведения стыдно показаться на глаза.

Когда человек говорит все подряд, что в голову приходит, он становится причиной конфликтов, плохой обстановки в коллективе. Например, услышал сплетню про директора — мог промолчать и не передавать дальше. А он не сдержался и разболтал всем непроверенную информацию. Потом его же и обвинили в том, что из-за него теперь у всех проблемы с начальством.

Из-за несдержанности одного члена семьи другие могут серьезно пострадать или погибнуть. Например, несдержанные родственники своими спорами довели бабушку до сердечного приступа. Или родители, срываясь на ребенка, толкнули его, ударили, и он получил серьезную травму.

Если в семье один из супругов постоянно не сдерживается (устраивает скандалы, истерики), то другой, возможно, уйдет или будет изменять. Дурной характер сейчас мало кто будет терпеть.

Невыдержанный человек часто не доводит начатое дело до конца, психует, если у него что- либо не получается, расстраивается по пустякам, т. к. нет навыка сдерживать свои порывы, любая мелочь, раздражитель или изменение планов могут вывести из себя и человек сходит с намеченного пути.

Нежелание себя сдерживать от плохого — это нежелание улучшать себя, т. е. отказ от развития.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Нельзя молча смотреть на такое!» | Если совершается недопустимое, то всегда можно это решить цивилизованными методами (смотря, что лучше поможет): беседа, убеждение, просьба, строгое предупреждение. |
| «Главное высказаться, а с остальным потом разберусь». | Говорить, что думаешь — гораздо легче, чем думать, что говоришь. Второе же гораздо ценнее. |
| «Я честно говорю все, что думаю!», «Я считаю, что человек должен говорить и делать то, что думает, а не держать это в себе». | Возможно, это лучше было бы сказать не сейчас, а попозже (варианты: не в этой ситуации, не этому человеку), чтобы не было вреда. |
| «Если эмоции держать в себе и не выплескивать их, то это вредно — можешь заболеть». «Все негативные эмоции должны выходить наружу», «Сдерживаясь, человек вредит своей психике и получает различные заболевания». | Эмоции не нужно выплескивать на других людей — от этого только вред всем. С эмоциями можно работать: наблюдать, анализировать, находить и устранять их причины и заменять на конструктивные, положительные способы реагирования. |
| «Я не могу сдерживаться, когда себя так ведут (так поступают, говорят и т. д.). Это выше моих сил!» | Каждому человеку свойственно ошибаться. Вряд ли наша несдержанность поможет человеку осознать неверность своего поведения. Возможно, что спокойная уравновешенная беседа натолкнет человека на желание измениться (на разумные мысли). |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Сдержанность — это не подавление своих чувств, а переключение своего интереса на то, чтобы понять и разобраться. Что мне интереснее: без ума броситься что-то натворить или поразмышлять? Так чувственный подход заменяется разумным.

Для этого помогут ключевые фразы: «Так, сейчас разберемся», «Восстановим логику событий», «Надо подумать», «Всякое бывает, и такое тоже», «Не торопись с выводами, может все и не так на самом деле».

Принять, что в жизни может случиться все, что угодно «И это тоже может быть», «Да, и такое случается» — и искать не виновных, а варианты исправления, выходы из ситуации.

Оценить: хорошо ли мне будет, если из-за моей несдержанности я потеряю людей, которые сейчас рядом со мной? (Хочу ли я, чтобы мой супруг нашел себе другую, а мои дети спрятались от меня?) Как мне сберечь близких, не расстраивать их?

Оперативное реагирование на сложные ситуации без эмоций помогает быстрее их решить. Например, прорвало батарею, и стало заливать кухню. Пока эмоциональные члены семьи причитали и хватались за вещи, более рассудительный заткнул дырку полиэтиленовым мешком, завязал и побежал звонить в аварийную службу. Скорость в таких ситуациях — вовсе не признак несдержанности.

Учиться размышлять логически — в любых событиях находить их причины и следствия, а также варианты, как исправить положение. Например: «Мне не позвонили вовремя. Почему? Возможно, забыли. Подожду еще минутку и позвоню сам».

Постараться найти причины своей несдержанности (что именно выводит меня из равновесия, какие черты характера мешают мне оставаться спокойным, контролировать себя и т. п.). Наметить пути преодоления, например, не переделывать окружающих, а пытаться в каждой ситуации понять их, разобраться, что ими движет, подумать, как я могу им помочь.

Если чувствуешь, что можешь «сорваться», тут же себя остановить. Помогут: осознание ненужности срыва; понимание вреда от него и нахождения для себя конкретных положительных выходов. Например, женщина, чувствуя, что закипает и может наговорить лишнего, идет прогуляться. Через некоторое время и она, и муж уже способны обсуждать ситуацию спокойно, без эмоций и по делу.

Не всегда получается сразу сдержать себя. Не надо корить себя и опускать руки. Еще подумать, что мешает сдержанности, что поможет, отмечать даже небольшие успехи. Например, желая быть приятным собеседником, человек то и дело говорил людям лишнее, личную информацию. Проанализировав это и не желая более проявлять наготу, в следующий раз в разговоре заметил, что опять стал говорить лишнее, и тут же себя остановил.

### Другая крайность

аскетизм (искусственное ограничение себя в разумных потребностях).

### Положительные качества

сдержанность, рассудительность, уравновешенность, выдержка.

### Положительные качества, принимаемые за невоздержанность

активность, инициативность; удовлетворение разумных потребностей, необходимых для жизни (еда, сон, тепло и др.). Быстрые, решительные действия в сложной ситуации.

# 12. Нетерпимость

*Нетерпим тот, кто без раздражения не может воспринимать недостатки других. И. Кант*

### Определение ошибки

Нетерпимость — неприятие кого-либо или чего-либо, раздражительная реакция на что-либо или на кого-либо.

### Близкие по значению слова

Непримиримость, непереносимость, раздражительность.

### Толкование близких по значению слов

Непримиримость — состояние, не допускающее никаких соглашений, никакого примирения, объединения. Непереносимость — состояние крайнего нетерпения к объекту раздражения, стремление всячески изолироваться от него.

### Словесные выражения ошибки

«Даже в зеркало смотреть на себя не могу!» «Вот, как всегда, у меня ничего не получается!» «И что за жизнь у меня такая!» «Все не так, как я хотел!» «Я никак не могу примириться с моей ситуацией». «Меня вообще не устраивает мое положение (или такое положение вещей)!» «Никогда не смирюсь с этой потерей!» «Что за дурацкие задания (инструкции), никак не могу с ними разобраться!» «Ну надо же, как назло погода испортилась!» «Опять эта слякоть!» «Ну вот, опять беспорядок!» «Это не по-моему!» «Я не должен все это терпеть!» «Принять это — выше моих сил!» «Я всем нутром не переношу такого!» «Я же просил по-другому, непонятно что ли?!» «Я не хочу и не собираюсь вас понимать!» «Терпеть не могу таких людей, вещей (слов, поступков)!» «Он меня даже своим видом раздражает!» «Она (или ее глупость) меня просто бесит (выводит из себя)!» «Я его не перевариваю!» «Я даже рядом с вами не сяду — не выношу такого поведения!» и другие.

### Формы проявления

* Неудовлетворенность человека собой, нетерпимость к себе, постоянное терзание себя вопросом: «Почему я такой?».
* Состояние раздражения, недовольства человека по поводу не сложившихся отношений, нереализованных планов, несбывшихся надежд, потому что все должно осуществляться, как он задумал.
* Испорченное настроение у человека от мысли, что надо встречаться с людьми, которые раздражают своим поведением.
* Высказывание своего раздражения окружающим на свою внешность, черты характера, жизненную ситуацию, которые человек не может принять, считает, что из-за этого у него не складывается жизнь.
* Проявляя нетерпимость к делу, человек стремится побыстрей его закончить или вообще ничего не делать, нервничает, делает резкие движения. Человек думает, что ему надо делать то, что хочется (или то, что у него хорошо получается).
* Чтобы показать, что поведение людей недопустимо, человек бурно выражает свои чувства на повышенных тонах (начинает указывать, поучать и т. п.).
* Нетерпимость человека к замечаниям окружающих в свой адрес — резкие высказывания и нервное поведение (хлопанье дверью, бросание предметов, «дерганье», разговор на повышенных тонах, крик). Человек считает, что такое он не намерен терпеть — ведь он делает все правильно.
* Непримиримость к недостаткам людей, отказ от общения с ними, бойкот. А если человек общается с людьми, то с недовольным видом, пренебрежительной гримасой на лице, срывается на крик, оскорбляет их, начинает «трястись», может их ударить, потому что они для него невыносимы — «Такие» мешают жить, все портят» и т.п.
* Раздражение человека при выполнении совместных дел с другими людьми, которых он начинает критиковать, осуждать вместо того, чтобы договориться и согласовать свои действия. Человек считает, что с такими недотепами нельзя иметь дело и другие.

### Механизм ошибки

Нетерпимый человек руководствуется ошибочным мнением: «Если не по-моему, то терпимо к этому относиться нельзя, для меня и для всех это будет хуже».

Одной из причин нетерпимости является идеализация. Человек, слишком много ожидая от жизни и от других людей, считает, что все должно быть таким правильным, каким он себе представляет. Но, если происходит иначе, человек начинает раздражаться, сердиться, не желая принимать то, что есть.

Проявляя прихоть, стремясь во что бы то ни стало осуществить свои минутные желания, человек не может спокойно отнестись к ситуации, когда получается не так, как он хочет. Он начинает раздражаться, возмущаться, закатывать истерики, требовать немедленного исполнения.

А когда человек видит, что у других все «лучше и больше», человеку еще труднее примириться со своим положением. Он считает, что нельзя соглашаться на «худшее», надо, чтобы было как у других.

«Добившись» чего-то в жизни, человек надменно относится к тем, кто живет недостойно: пьянствует, дебоширит и т. п. Человек при виде таких людей начинает раздражаться, так как считает, что они мешают ему спокойно жить.

Преподнося свое мнение, как единственно правильное, человек в своей категоричности не желает выслушивать чужие предложения, советы — раздражаясь, настаивает на своем. Он не терпит никаких возражений, не задумываясь, что другие варианты могут быть лучше.

К непримиримости ведет и косность. Не желая пересматривать свои взгляды на жизнь, понимать новое, непонятное, человек непримиримо относится ко всему, что не входит в рамки его мировоззрения. Так, некоторые пожилые люди могут не воспринимать образ жизни молодежи, относятся к ним с раздражением. Они также не принимают спокойно перемены в жизни, дальние поездки, погоду, цены на продукты и т. д.

У нетрудолюбивого человека каждая просьба близких о помощи воспринимается им нетерпимо, «лишнее» дело вызывает бурю эмоций. Он раздраженно выполняет работу, думая, что чем больше будет отдыха и развлечений, тем лучше жизнь. Когда человек не желает находить пути взаимодействия с людьми, он думает: «Зачем я буду напрягаться, пусть другие подстраиваются под меня». Поэтому он легко раздражается на окружающих, если его не понимают, не делают так, как видит он.

Требовательный человек, привыкая к определенным условиям, комфорту, не может переносить потерю привычных удобств, нарушения определенных правил (например, отключили воду, свет, очередь в магазине, не уступили место в транспорте и т.п. — в общем нет, по его мнению, никакой нормальной жизни).

У человека, который раздражается по каждому поводу, нетерпимость становится яркой чертой характера.

### Вред

Нетерпимый человек живет в состоянии недовольства, озлобленности, лишает себя радости, душевного спокойствия, доводит себя до проблем со здоровьем;

Не может спокойно воспринимать свои недостатки, терзая и ненавидя себя;

Теряет рассудительность, объективность, делает скоропалительные выводы и поступки, о которых потом жалеет;

Не имеет в коллективе понимания, доброжелательности к себе, потому что нервирует своих членов семьи, коллег, друзей;

Провоцирует в своей семье развод из-за «вечных» упреков, ссор, разборок;

Передает свой опыт общения детям, а потом сам страдает от их поведения;

Лишает себя помощи людей, ведь ему «не угодишь», что бы люди не делали, все не так;

Относится к домашней работе как к «рутине», он устает, все «валится из рук»;

На работе не выполняет качественно свои обязанности, не осуществляет необходимых планов, потому что теряет силы от своей раздражительности, которая отнимает время, не дает ему сосредоточиться на деле;

Начинает завидовать тем, у кого все быстро и хорошо получается, в итоге не приобретает свой опыт;

Не принимает неожиданной для него ситуации, и, находясь в эмоциях, не может понять, почему она произошла, не видит выходов.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Сколько ни говори, все равно поступают по-своему, ну неужели «не доходит», терпеть это невозможно». | У каждого человека есть право иметь собственное мнение, собственный подход к жизни. Люди живут так, как хотят, получая при этом то, что выбрали сами. Вместо совета человек имеет право использовать метод «проб и ошибок». |
| «Как я могу это переносить, я и так устал (болен, у меня проблемы и т.п.)». | От нетерпимости можно только еще больше устать, добавить в «свою копилку» еще одну проблему. Лучше разобраться, почему это выводит из себя. Глядишь — и одной проблемой меньше будет. Когда человек разбирается в ситуации, не входя в чувства, он становится сильнее, сдержаннее. |
| «Я никогда не примирюсь с моим положением!». | Подумать, как можно улучшить ситуацию. Даже маленькие шаги могут вносить большие перемены. |
| «Гнать таких в шею надо, как их можно терпеть!». | Терпеть — это не значит бездействовать и сносить все, что люди вытворяют. Можно сказать им о том, что вам не нравится в них, аргументировано объяснив, почему это плохо для всех. То есть уметь обозначить свою позицию, но не в агрессивной форме, а как твердое высказывание своего мнения, чтобы вразумить тех, кто ведет себя «из ряда вон». |
| «Они меня специально раздражают». | Отнеситесь к ним с пониманием, несмотря на их выбор. Найдите в этих людях те качества, которые вы цените. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

«Главное правило поведения — это взаимная терпимость, понимание того, что люди не могут думать одинаково, и что все мы видим фрагменты единой истины под разными ушами зрения. (М. Ганди)

«Так же, как невозможно найти на дереве два абсолютно одинаковых листа, невозможно отыскать двух одинаковых людей» (Адлер Альфред).

«Не создавай себе слишком мудреного представления о человеке, суди о нем просто: не считай слишком хорошим, ни слишком дурным» (Лихтенберг Георг Кристоф).

«Терпимость — это любовь» (Д. Х. Джебран).

Терпимость к чужому мнению — это не отказ от собственных убеждений, а мудрость.

Перед тем как проявить нетерпимость к другим, нужно подумать, что у них может быть разное с нами воспитание, условия жизни, опыт, способности т. д.

Когда начинается раздражение, нужно задать себе вопросы: «А как можно поступить по- другому?», «Что я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию?». Подумать, какие вопросы или фразы помогут вовремя остановиться.

Вместо эмоций искать конкретные решения. Например, муж смотрит громко включенный телевизор, проявить понимание и уважение к его потребности и предложить ему использовать наушники. На работе приходится постоянно раскладывать на место папки за коллегами. Перестать это делать.

При планировании мероприятий предусмотреть, что будете делать, если они «сорвутся», продумать свои действия, если ситуация изменится, найти несколько вариантов выполнения намеченного дела, приготовить другой комплект одежды на случай непогоды.

Если не всегда удается быть готовым к неожиданным событиям, стараться подходить ко всему гибко, находить в этом плюсы. Не торопиться с выводами. Позже произошедшие события часто оцениваются как «к лучшему».

При общении с окружающими не забывать о различных способах донесения информации: личный пример, деликатный совет и просто молчание.

Чтобы не раздражаться на то, что нас не поняли, стараться более точно и конкретно излагать свои мысли, внятно говорить, уточнять, если необходимо, правильно ли люди поняли.

Не «бороться» со своей жизнью, пересмотреть ее обстоятельства под другим углом. Терпимый человек позволяет себе получать от жизни больше, радуясь даже мелочам, нетерпимый всегда ожидает большего, поэтому недоволен.

Не зацикливаться на вещах, которые раздражают, относиться к ним проще. Отвлечься, подумать, что хорошего можете сделать! Не откладывать встречи и поездки из-за того, что раздражены и испорчено настроение. Общение с другими людьми поможет посмотреть на ситуацию по- другому.

Часто мы раздражаемся по поводу чего-то второстепенного, а главное упускаем. Поэтому не видим причин проблемы, которая нас «выводит из себя». Например: ребенок не хочет делать уроки, потому что устал, а родители нервничают, раздражаются из-за того, что уроки не сделаны вовремя. Стоит понять, в чем дело и найдутся другие варианты с уроками (сделать позже, пересмотреть режим дня, делать уроки поэтапно — «не в один присест» и др.).

Не раздражаться на себя, если не получается сразу измениться. Дорогу осилит идущий.

Не останавливаться на достигнутом (например, уже реже раздражаетесь на членов семьи), искать, что еще поможет быть более терпимым. Вылезший из ямы до середины и не карабкающейся вверх, неизбежно скатывается обратно.

«Умение переносить несовершенство других есть признак высшего достоинства» (Винклер).

### Другая крайность

попустительство.

### Положительные качества

терпимость, понимание, спокойствие.

### Положительные качества, принимаемые за нетерпимость

критичность, высказывание своего мнения; анализ дела, события с выявлением ошибок, недостатков.

# 13. Суеверие

*Человек суеверен только потому, что пуглив. Он пуглив только потому, что невежественен. П. Гольбах*

### Определение ошибки

Суеверие — принятие предрассудков, придание значения всему суетному, ложному.

### Близкие по значению слова

Предрассудки.

### Словесные выражения ошибки

«Это дурная примета». «Встретить человека с пустыми ведрами — не к добру». «От судьбы не уйдешь». «Навели порчу (сглаз)». «Жди беды!» «Никуда от этого зла не денешься!» «Только сверхъестественные силы могут помочь!» и другие.

### Формы проявления

* Беспокойство, боязнь, страх, когда человек замечает «плохую примету». Рассыпал соль — будет ссора!
* Придание значения каждой мелочи — с какой ноги встал, счастливое ли число и т. д.
* Придание значения гороскопам, астрологическим прогнозам: «Написано — не начинать новое дело, так нечего и ехать за покупками!».
* Создание для себя «личного набора примет»: в какой одежде идти на встречу, чтобы повезло, а какие украшения не надевать (раз в них когда-то не повезло), личные «невезучие» дни и тому подобное.
* Поиск гадалок, экстрасенсов, людей со «сверхъестественными» способностями как единственного средства решить проблему. «Другой надежды уже нет!»
* Отношение к любым не очень приятным событиям жизни как к «наказанию», страх перед неудачами, желание «лучше ничего не делать», лишь бы их избежать.
* Вера человека в сглаз, порчу, как во что-то неизбежное, от него независящее. Совершение обрядов, наличие талисманов и т. п., чтобы предупредить вред от сглаза.
* Бездействие, покорность ситуации, когда человек соглашается с предрассудком, считая, что уже все предопределено и нет смысла «дергаться», что-то менять. Например, «Это мой крест, теперь буду страдать всю жизнь» и другие.

### Механизм ошибки

Суеверия возникают в том случае, если человеку не хватает опыта и знаний для объяснения каких-либо событий. Человек придает чрезмерное значение, вкладывает особый смысл в события (например, когда поскользнулся на дороге — его уволили с работы) и придумывает им неизбежное продолжение (например, это обязательно приведет к ссоре или теперь у меня вся жизнь будет наперекосяк). Или вкладывает особый смысл в предметы, например, покупает домой тряпичного домовенка — «Теперь в семье будет благополучие!», одевает на важную встречу только «счастливые» вещи — «Чтобы все сложилось хорошо». А если у человека хоть раз что-то совпадает или ему кажется, что совпало, то он укрепляется в суеверии. Происходит это потому, что человек не умеет и не хочет анализировать ситуацию, не пытается увидеть логическую связь между событиями. Он склонен видеть причину случившегося в других людях или обстоятельствах. Таким образом формируется ошибочное мнение о произошедшем.

Поэтому можно отметить, что в основе суеверия лежит нежелание думать, искать реальные причины событий, а также взять на себя ответственность за свою жизнь и занять активную жизненную позицию: «Не мной управляют обстоятельства, а я управляю своей жизнью с учетом реальных обстоятельств».

Появлению суеверий способствует страх. «Страх есть причина, благодаря которой суеверие возникает, сохраняется и поддерживается» (Б. Спиноза). С человеком, как правило, случается то, чего он боится, так как в этом случае этого плохого человек неосознанно ждет, а можно даже сказать, что ищет. В этом случае мы программируем себя («Если вернусь домой и не посмотрюсь в зеркало, случится несчастье», «Если хочешь сдать экзамен, надо положить пятачок под пятку»).

Мало того, человек может придумывать для себя определенные приметы. Например, в определенной одежде ему везет, а в определенной не везет, придает магическую силу некоторым предметам: талисманом может служить не только какой-то традиционный предмет (драгоценный камень, статуэтка, монетка и подобное), но и любой, выбранный самим человеком («счастливая» пуговица). В качестве суеверий могут выступать не только приметы, но и любые, выдуманные самим человеком убеждения. Например, предубежденность против какого-либо человека и мнение о том, что разговор с ним окончится плохо, можно также рассматривать как суеверие.

### Вред

Надумывание, программирование и запугивание себя может иногда приводить к болезням (голова болит со страху, что что-то произойдет, или давление повысилось, когда узнал, что «день несчастливый»).

Суеверный человек очень доверчив, его легко убедить во влиянии каких-либо обстоятельств, сверхъестественных сил на его жизнь и невозможность изменить ситуацию самостоятельно.

Такой человек может легко оказаться игрушкой в руках непорядочных людей, зачастую он становится для них источником наживы. Если человек верит в гороскоп, он готов отдать немалую сумму за его составление. Не умея наладить взаимоотношения в семье, человек готов идти к гадалке и оплатить услугу по привороту, отвороту и прочее.

Суеверный человек склонен к апатии, фатализму. Он не верит в собственные силы и в возможность изменить любую ситуацию. У такого человека присутствуют мысли, что ему не везет в жизни, что он родился под несчастливой звездой, над ним висит рок и т. д. Поэтому у него и нет сил на реальные улучшения своей жизни.

Подобным образом человек не только лишает себя способности раскрыть собственный потенциал, изменить собственную жизнь, но и отказывается от помощи, которую ему могут оказать окружающие его люди.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если это произошло (приметы), то так и будет». | Умение видеть логическую связь между событиями помогает предпринять нужные действия и изменять ситуацию. |
| «Никуда от этого не уйти, все будет плохо». | В жизни есть и хорошее, и плохое. А человек имеет способность сам решать, в какую сторону повернуть свою жизнь. И если даже повернул «не туда», можно на полпути остановиться и поменять решение. |
| «Только сверхъестественные силы (экстрасенсы, гадалки) могут помочь». | В своей жизни каждый вполне в силах разобраться сам (конечно, если успокоиться, сесть и подумать). Но бывает, что не помешает обратиться и к кому-то за помощью (и лучше, если не к сомнительному источнику информации). Например, обратиться к знакомому здравомыслящему человеку или к хорошему другу (тут уже каждый сам решает, с кем надежнее). Но главное, чтобы решение было не основано на таинственных предположениях, а разумно и открыто объяснено. |
| «Если мне это нагадали, то судьбу уже не изменишь». | Есть случаи, когда человеку предсказывают его относительное будущее по определенным показателям в настоящем. Но поскольку можно изменить настоящее, мы меняем и будущее. Есть множество случаев, когда на руке у человека «написано» одно, а жизнь он прожил совсем по- другому. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

При неумении объяснить ситуацию попытаться найти дополнительные знания.

Обращаться за советом, за помощью к здравомыслящим людям. Желательно, к тому, кто зарекомендовал себя как разумный, рассудительный человек, умеющий посмотреть на ситуацию объективно.

Научиться анализировать собственное поведение, видеть логическую связь между событиями и отвергать «суеверные варианты» объяснения событий. Например, отметить для себя, что сегодня провалил собеседование не потому, что не ту кофту надел, а именно потому, что торопился в разговоре, смотрел на часы, перебивал собеседника и к тому же, не отключил сотовый телефон (и неожиданный звонок был последней каплей, которая испортила все впечатление).

Отличать надуманное суеверие от реального предположения на будущее. Например, если в семье принято жестокое обращение с детьми, то в будущем их ждут определенные проблемы, и это можно определить и без гадания или гороскопа.

Не рассматривать все не понравившиеся нам события как однозначные «несчастья» или «наказания» за что-то. В каждом даже не очень удачном событии можно найти и полезный опыт. Тогда не будет страха перед «неприятными» моментами жизни. Например, малыш сильно простудился, заболел бронхитом и попал вместе с мамой в больницу. Ситуация с виду — «одно наказание», но тем не менее, именно в этой больнице малыш оказался в детском коллективе, где научился за неделю ходить и говорить простые слова, к тому же, приобрел первых товарищей «по несчастью». Или, например, у человека в дороге сломалась машина. Суеверный скажет: «Ну вот. Талисман дома забыл!». А свободный от суеверия человек обратит внимание на многие другие вещи: теперь он знает, где находится ближайшая шиномонтажная, завел новые полезные знакомства и заодно отремонтировал в машине неисправности.

Смотреть, какая реальная задача стоит передо мной сейчас, и что я лично могу сделать для её выполнения (желательно как можно конкретнее). Например, задача — пройти собеседование для устройства на работу. Реальные действия: обратить внимание на свой внешний вид, подготовиться рассказать о себе и ответить на вопросы, взять нужные документы. Если это качественно сделать, то не понадобится дополнительных «костылей» в виде «пятака под пятку».

Свобода от суеверия дает нам возможность видеть жизнь шире и полнее.

### Другая крайность:

неверие, скептицизм, нигилизм.

### Положительные качества

уверенность, объективность, компетентность, познание.

### Положительные качества, принимаемые за суеверие

внимательность к признакам изменения погоды; умение предвидеть результат по имеющимся фактам.

# 14. Похоть

### Определение ошибки

Похоть — это неконтролируемое половое влечение.

### Близкие по значению слова

Сладострастие, вожделение.

### Словесные выражения ошибки

«Я никогда не могу отказать себе в сексе, это выше моих сил». «Нельзя себя ограничивать, интимные отношения — это естественно (заложено природой)» «Меня влечет к ней (к нему) — все остальное для меня не важно (ни о чем другом думать не могу)». «Интимные отношения — это главное в жизни удовольствие». «Ничего поделать не могу, меня это возбуждает». «Не могу больше терпеть, я схожу с ума при виде её (его)», и другие.

### Формы проявления

* Человеку так нравится думать об интимной близости, что он не может переключиться на другое.
* Оценка противоположного пола с точки зрения сексуальной привлекательности (оценивающий взгляд при встрече, мысленное представление интимной близости).
* Пристальный безотрывный взгляд на человека, на его обнажённые участки тела (вырез юбки, расстёгнутая рубашка) из-за неспособности справиться с вожделением.
* Специальный просмотр фильмов, передач сексуальной направленности, общение на специальных сайтах в Интернете, по телефону и др. с целью ввести себя в состояние сексуального возбуждения.
* Преобладание сексуальных отношений в браке из-за мнения, что они основа для счастливого брака, его укрепления и сохранения.
* Неуместность интимных отношений, например, требование их от партнера «сию минуту», или когда это может подстрекнуть других и т. д.
* У человека появляется чувство влечения, когда к нему, например, не специально близко приближаются в лифте, когда кто-то берет по необходимости его за руку, когда касается врач, массажист и т. д.
* Неуместные прикосновения к людям, например, в автобусе из-за внезапно возникшего влечения.
* Человек не может сдерживать свое половое влечение и поэтому прибегает к различными способам, лишь бы удовлетворить его и другие.

### Механизм ошибки

В основе похоти лежит ошибочное мнение: «Это естественно, когда не можешь справиться со своим влечением». Когда человек не желает видеть в какой момент он теряет контроль над половым влечением, он все объясняет физиологическими потребностями организма и необходимым условием для сохранения здоровья.

Одной из причин похоти является стремление к наслаждению и, вследствие этого, происходит постоянный поиск способов его удовлетворения. Человек оправдывает себя тем, что просто не может отказать себе в таком удовольствии.

Человек с чрезмерной чувственностью, «изнеженностью» легко поддается половому влечению, он хочет испытывать эти чувства как можно чаще, и поэтому «потакает им».

Когда человек видит радость жизни и отдых в основном в сексе, он считает, что никогда не должен ограничивать себя в этом.

Думая в первую очередь о себе, человек не берет во внимание желание другого человека и позволяет себе требовать от партнера близости. «Я не хочу себя ограничивать, если ты со мной, то разделяй мои желания!» «Ты мой муж (жена) и обязан (должна) всегда идти мне навстречу».

Из-за примитивности человек строит свои отношения с партнером в основном на сексуальной основе, поэтому разногласия он «заглаживает» только сексом и радости отмечает также.

К похоти приводит впечатлительность. У человека, эмоционально реагирующего на внешнюю привлекательность другого, неуместно возникает к нему влечение.

### Вред

«Люди ищут удовольствие, бросаясь из стороны в сторону только потому, что чувствуют пустоту своей жизни, но не чувствуют еще пустоты той новой похоти, которая их притягивает». (Б. Паскаль)

Человек, зацикленный на чувственно-половой функции организма, приобретает зависимость (навязчивые помыслы на эту тему, постоянные поиски или домогательства партнера).

Человека, который легко поддается влечению («его только помани, он уже твой»), считают слабохарактерным, ограниченным, пошлым. Он воспринимается как несерьезный, ненадежный человек.

Когда у человека все «перекрывает» объект его сексуальных желаний, часто потом человек жалеет, что поддался этим чувствам, например, его обманули, воспользовавшись его слабостью.

Несдерживание полового влечения ведет к принуждению супруга(и) к близости, к изменам, и, впоследствии, к разрыву семейных отношений.

Отношения, основанные только на сексе, некрепкие. Влечение со временем ослабевает и недостатки партнера «бросаются в глаза», не хватает взаимопонимания, появляется недовольство друг другом. Если для человека так и остается приоритетом сексуальная сторона отношений, он начинает искать нового партнера, так как к прежнему не испытывает должного влечения, или позволяет себе сексуальные фантазии, флирт с другими, чтобы разжечь в себе это чувство. Таким образом, для него важен не близкий человек, а удовлетворение своего чувства.

Когда человека волнует в коллективе больше сексуальная сторона отношений, то это мешает полноценной работе и общению. Это другим людям видно.

Человек, озабоченный удовлетворением своих половых потребностей через просмотр фильмов сексуальной направленности, «общение» на сайтах сети Интернет и др., становится зависимым от любопытства: «как это у других». У него возникает желание попробовать что-то «нестандартное». Так как со временем для человека кажется нормальным то, что раньше было для него неприемлемо, например, сексуальные извращения.

Расстройство половой системы организма; расстройство психики (появление навязчивых помыслов); подчиненность физиологическим (плотским) влечениям; зависимость от сексуальных удовольствий, укоренение вульгарности, пошлости, демонстрирующих интимную сторону взаимоотношений.

Отказываясь контролировать половое влечение, человек, по сути, отказывается от разума. Он теряет волю, перестает управлять собой. Похоть опускает человека до примитивного уровня.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я уже привык к регулярным отношениям, не могу долго воздерживаться (в командировке, на вахте и т. д.)». | Для кого-то выход — переключиться на интересное дело, которое займет свободное время и энергию. Другим помогает пересмотр своих взглядов. |
| «Брак крепче, если в нем преобладают сексуальные отношения». | Брак крепче, когда в нем присутствуют понимание, уважение, помощь, т. е. любовь. |
| «Меня влечет к ней (к нему), все остальное для меня не важно (ни о чем другом думать не могу)». | Плохо, когда это все на свете перекрывает. Многих ошибок и разочарований в отношениях можно было избежать, если сохранять благоразумие. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Когда видишь все хорошее в близком человеке и по-настоящему ценишь его, то это помогает контролировать свое влечение, уважительно относиться к его желанию, не ощущая себя ущемленным.

Обсудить с близким человеком то, что беспокоит. Возможно, совместно будет проще найти выход.

Регулярные половые отношения с постоянным партнёром (любимым человеком), когда это взаимно и уместно способствуют тому, что возбуждение не накапливается и его легко сдерживать.

Специально себя не возбуждать — не смотреть сайты, фильмы, не читать литературу на эту тему и т. п., а найти способ, как вызвать в себе интерес к делам.

Стараться видеть радость в других вещах, тогда контроль над сексуальными желаниями не будет восприниматься как аскетизм, ущемление себя. Хорошо, когда человек может контролировать, например, свой аппетит, поэтому он бесконтрольно не объедается.

В половой сфере человек может неоправданно ущемлять себя, а потом мучиться оттого, что не может уже больше терпеть. Одна из причин, что данное влечение воспринимается как низменное, недостойное проявление человека. Половое желание такое же человеческое чувство как слух и зрение. Оно способно принести радость двум любящим людям.

Супружеская любовь лишь одна из форм проявления любви к людям. Одиноким человека делает неумение общаться с разными людьми, эгоизм и комплексы неполноценности Стремление понимать людей, оказавшихся с ним рядом, помогать им во всём избавляет от одиночества. Суррогат взаимоотношений — самообман, и приводит к той же пустоте, что и одиночество.

В первую очередь в другом человеке стараться увидеть личные и деловые качества. Это поможет объективнее оценить человека и не ошибиться с решением.

Не надумывать того, чего нет, не придавать значения случайному касанию, взгляду. Даже если другой человек пытался вызвать сексуальный интерес, надо суметь найти достойный выход. Уважать себя, не забывать о цели взаимодействия с человеком — совместная работа, оказание помощи и т. п.

Проще и лучше живётся тому человеку, который и сам готов быть опорой другим, и знает, что ему есть на кого положиться в трудную минуту.

### Другая крайность

аскетизм, категоричное отрицание интимных отношений.

### Положительные качества

самоконтроль, сдержанность.

### Положительные качества, принимаемые за похоть

внимательность по отношению к человеку противоположного пола.

# 15. Безответственность

*Мы ответственны не только за то, что делаем, но и за то, что не делаем. Ж. Мольер*

### Определение ошибки

Безответственность — неисполнение обязательств в срок или надлежащим образом, нежелание предусматривать последствия своего выбора.

### Близкие по значению слова

Необязательность, ложные обещания, неисполнительность, беспечность, самоустранение, халатность, ненадежность.

### Словесные выражения ошибки

«Ничего не знаю — моя хата с краю». «Я сделал так, а если кого-то такой результат не устраивает, то сами пусть делают». «Да-да, я же обещал сделать еще в прошлом месяце: вот с понедельника точно начну…» «Получится — сделаю, не получится — обойдутся». «На наш век хватит, а после нас — хоть потоп». «С меня взятки гладки, потому что я — человек маленький». «Пунктуальность — это не мой «конек». «Сойдет и так». «Сделаю как-нибудь, когда-нибудь…» «Я просто забыл — позже сделаю». «Так забегалась, что не успела твой заказ в срок сделать». «Ну, не сделал, ну и что? Так обойдешься» и другие.

### Формы проявления

* Поиск оправданий для невыполнения поручений и обязательств.
* Безответственное отношение к своему здоровью (не обращать внимания на перегрузки, боль, внутренний дискомфорт и т. п.).
* Опоздания на встречи: «Ничего страшного, подумаешь позже приду».
* Невыполнение поручений, обязанностей в коллективе: на работе, в семье: «Обойдутся без меня», «Столько народа — кто-нибудь да сделает».
* Самоустранение от воспитания детей, объясняя это нехваткой времени, и перекладывание ответственности за их воспитание на других — на родственников, на педагогов.
* Принимать решения, не подумав о последствиях. Например, брать в дом животное, а потом как следует не ухаживать за ним, не выгуливать его.
* Нарушение правил (дорожного движения, техники безопасности и др.), инструкций (по охране труда, пожарной безопасности и др.), считая, что ничего страшного не случится.
* Обещать другим людям, часто второпях, на бегу, в азарте непременно выполнить что-либо, даже не вдумываясь, получится ли это на самом деле.
* Забыть сделать обещанное, полагая, что если забыл «не со зла», то и ответственности за это не несёшь.
* Давать обещания, которые человек не собирается выполнять, чтобы отстали в данный момент, надеясь потом как-нибудь «выкрутиться» и другие.

### Механизм ошибки

В основе безответственности лежит убежденность, что лучше ни за что не отвечать («Если не брать на себя никаких обязательств, то и ответственности никакой нести не надо»).

Нежелание выполнять работу, которою делать необходимо («неинтересно, не хочется»), приводит человека к необязательности: «Если не хочу делать, то и не буду».

Одной из причин появления безответственности является нежелание выполнять обязанности, соблюдать режим дня, дисциплину, полагая, что это неинтересно, неважно, надеясь, что за это не спросят. Тогда, например, руководствуясь сиюминутным желанием и беспечностью: «Если начальства нет на месте, можно уйти с дежурства, навряд ли что-то случится», человек может нарушить свои должностные обязанности.

Нежелание преодолевать трудности при выполнении порученного дела и мнение- «Кто везет, на том и едут» — способствуют самоустранению.

Легкомысленное отношение к своим словам приводит человека к ложным обещаниям. Человек считает, что главное пообещать, а там как получится. «Если не сможешь выполнить — ничего страшного, всякое в жизни бывает». Он не задумывается, что может подвести других — «Подумаешь, пообещал, ну не смог».

Также причиной безответственности является мнительность. Человек не берет ответственность за какое-то дело, боясь плохого мнения о себе окружающих, устраняется, лишь бы потом его не посчитали крайним.

Зависимость от комфорта, мелких удобств становится препятствием к исполнению обещаний. Например, изменились погодные условия (дождь или мороз), человек передумал ехать на встречу, где его ждали, где он был нужен.

Также к самоустранению, безответственности приводит эгоизм и пассивность. «Пусть у других об этом голова болит, а мне и так хорошо». Например, коллективу надо в зимнее время поддерживать плюсовую температуру в помещении, чтобы не испортился компьютер, не перемерзли вещи, которыми все пользуются. А человек решает для себя, что есть другие люди, которые сделают это без его участия.

### Вред

Беспечное отношение человека к своему здоровью приводит к хроническим заболеваниям.

Человек, самоустраняющийся от коллективных дел ради решения своих проблем, надеется только на свои силы, так как не умеет и не учится взаимодействовать в коллективе.

Беспечность в выполнении важных, нужных дел приводит к материальным потерям. Например, при покрытии крыши нарушили технологию кровельных работ («Так сойдет»). Крыша стала протекать, пришлось переделывать (покупать новый материал).

Выполняя свою работу ненадлежащим образом, некачественно (как попало), человеку не всегда удается достаточно заработать, приходится часто менять работу. Это нежелание и неумение трудиться не даёт ему возможность приобрести положительный опыт и уверенность в своих силах.

Когда человек не выполняет обещанного, он подводит людей, которые на него надеялись, строили планы, рассчитывая на его помощь. Это создает о нем негативное мнение у окружающих. Человек теряет их доверие.

Неисполнительность ведет к незавершенности в делах. Дела накапливаются, а человек потом в авральном режиме вынужден их доделывать.

Халатное отношение взрослых к поведению детей часто приводит к трагедиям. Например, ребенок может выпасть из окна, оставленного открытым.

Безответственность человека к своему образу жизни («Мне плевать на последствия») приводит к приобретению отрицательных черт характера, ведет к зависимостям (алкогольной, компьютерной, игровой и т. п.).

Безответственный человек воспринимает ответственность, как наказание, обременение, поэтому он отказывается от возможностей выполнить порученное дело, а, значит, и от приобретения положительного опыта.

Постоянное самоустранение от коллективных дел, от своих обязанностей делает человека пассивным наблюдателем. Он проживает свою жизнь в отказе от ответственности, а значит — от активности, которая помогает его развитию.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Другие опаздывают, и мне можно». | Лучше разобраться в своих причинах опозданий и ориентироваться на положительные примеры. |
| «Если позволяет ситуация, правила можно и нарушить — авось пройдет». | Привычка придерживаться принятых правил помогает действовать спокойно и без колебаний (на дороге, на производстве и т. д.). |
| «Сойдет и так. Сделаю как-нибудь, когда-нибудь». | Своевременная и качественная работа не создает никому проблем и повышает к ней интерес. |
| «Если у меня что-то не получается, всему виною обстоятельства, а за них я не отвечаю». | Помогает анализ своих действий и обращение за помощью к тому, у кого это дело получается. |
| «Пусть кто-нибудь сделает за меня, потому что я не могу и не хочу». | Если не отстраняться от дел, то появляется уверенность, потому что есть востребованность, приобретается опыт. |
| «Домашние дела меня не касаются, так как на них из-за работы нет времени». | Близкие могут не принять такую позицию, тогда в семье будут постоянные ссоры. Планирование поможет так распределить время, чтобы его хватило и на домашние дела. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы ответственно подойти к делу, нужно обдумать все варианты выполнения дела, четко и честно определить для себя: за что я сегодня отвечаю, где я могу проявить инициативу и как получить качественный результат.

Не надо брать на себя больше, чем необходимо для достижения результата.

«Обдумай, верно ли и возможно ли то, что ты обещаешь, ибо обещание есть долг» (Конфуций).

Задаться целью не оправдываться дефицитом времени, а научиться так его распределять, чтобы его хватало на необходимые дела.

«Характер — готовность взять на себя ответственность за свою собственную жизнь» (Д. Дидьен). Ответственность — когда проявляешь инициативу. Если человек делает то, чего он действительно хочет, он начинает искать не оправдания, а возможности. Например, чтобы найти хорошую работу, человек развивает профессионализм, общительность, другие полезные навыки. Так и в любом вопросе и сфере жизни.

Учиться сотрудничать с людьми. Для этого вырабатывать качества, которые мы сами ценим в друг их. Всегда уважают и ценят того, на кого можно положиться, кто не подведет.

«Требуя, чтобы ответственность несли другие, неси ее сам» (Солон).

### Другая крайность

Гиперответственность, озабоченность, обременение себя.

### Положительные качества

Ответственность, надежность, исполнительность, пунктуальность, инициативность.

### Положительные качества, принимаемые за безответственность

Распределение ответственности за выполнение определенной части общего дела между членами коллектива можно воспринять как уклонение от своей ответственности.

# 16. Неуверенность

*Не тратьте попусту жизнь на сомнения и страхи. Р. Эмерсон*

### Определение ошибки

Неуверенность — недостаточная вера в возможность осуществить желаемое (необходимое, разумное).

### Близкие по значению слова

Сомнение, маловерие, неубеждённость.

### Словесные выражения ошибки

«Меня могут не так понять». «Мне кажется, что я ничего не знаю». «У меня ничего не получится». «Сомневаюсь, что из этого что-то выйдет». «А вдруг я чего-то не учёл — тогда не получится». «Думаю, это невозможно». «Ничего не поделаешь, этого не исправить!» «Он не способен». «Вряд ли у него (у меня) получится» и другие.

### Формы проявления

Сомнения человека в правильности полученного результата несмотря на то, что сделал всё по инструкции, заданному алгоритму, из-за мнения, что где-то всё равно ошибся. Например, при уходе из помещения отключил технику в нужном порядке, а сам думает: «Ой, а все ли так?»

Выискивание своих недостатков, из-за которых не получится сделать запланированное. Человек думает, что недостатков в его характере намного больше, чем положительных качеств (заниженная самооценка). Например, человек не начинает своевременное мероприятие (пойти учиться, работать, создать семью), думая, что он на это не способен (по надуманным причинам). «Да не буду я получать никакое образование — у меня ума не хватит».

Неверие в возможность восстановления испорченных отношений — например, в случае распрей с родственниками или ссоры с близкими, друзьями: «Теперь мы враги навсегда, уже ничего не исправить!»

Сомнение, что можно исправить, починить что-то разрушенное или сломанную вещь. Например, сломалась стиральная машинка — «Ну, теперь только на помойку!» Залил водой соседей снизу — «Ну вообще смертельно, теперь придется свою квартиру продавать!»

Сомнение в том, что при короткой встрече можно наладить контакт с людьми из-за мнения, что для того, чтобы взаимодействовать, надо много общаться.

Неверие, что можно закончить дело, которое человеку по силам, качественно и в срок, так как ему оно кажется очень сложным.

Высказывания человеком сомнений в успехе дела, т. к. он полагает, что нельзя всего предусмотреть, а, значит нужного результата не добьёшься: «А, все равно что-нибудь да случится, помешает!»

Сомнения человека в том, что стоит при необходимости обращаться в различные инстанции (из- за мнения, что это бесполезно). Например, обратиться в управляющую компанию по вопросам правильности начисления платежей, выплат или в полицию по случаю воровства соседей.

Родители сомневаются в самостоятельности своего ребенка (считают его еще маленьким и обращаются с ним «не по возрасту», как с более младшим). «Да он еще ребенок, сам не способен!» Например, мама не уверена, что ребенок 3 лет может сам хорошо поесть, и кормит его с ложки. Или родители не уверены, что их сын старшеклассник может нормально выбрать себе профессию.

Заболев, человек мало верит в возможность выздоровления, считая, что с возрастом болезней только прибавляется: «Да, ничего уже и не сделаешь!»

Неуверенность в связи с нарушением привычного ритма жизни, окружающих условий (переезд, вступление в брак, смена работы, ремонт в квартире и др.) и другие.

### Механизм ошибки

В основе неуверенности лежит такое ошибочное мнение: «Нет смысла что-либо делать, к чему-то стремиться, всё равно ничего не получится — так как это слишком трудно, лучше уж ничего не делать». Лень и нежелание «встать и пойти» — то есть, начать преодолевать эти препятствия как раз и приводит к неуверенности.

Неуверенность проявляется тогда, когда есть отказ от дел и задач, которые кажутся сложными (учёба, создание семьи, поиск новой работы или что-то другое). Человек ссылается на отсутствие достаточных средств, сил, времени. При этом он ориентируется только на свой или чей- то неудачный опыт в подобных ситуациях, не анализируя и не ища других способов.

Неуверенность иногда появляется из-за мнительности. Если однажды не одобрили какие- либо действия человека, поступили с ним нечестно, он начинает сомневаться в том, что достоин уважительного отношения.

Одним из источников неуверенности является отсутствие чётких задач и целей (неопределённость). «Сомнения, по большей части терзают тех, кто толком не знает, чего хочет». (Э. Севрус)

Унижая себя, считая себя «хуже всех», человек вообще перестает верить в свои силы.

Самолюбие — тоже причина неуверенности. Когда человек озабочен тем, что про него подумают другие в случае неудачи, он опасается взяться за дело, теряет уверенность: «Лучше уж ничего не делать, чем сделать и опозориться». Для него важнее «сохранить лицо», чем научиться новому или сделать важное дело. Из-за самолюбия же человек не верит в возможность вернуть дружбу, помириться с родственниками: «Я перед ними унижаться не собираюсь!»

Неверие в способности других появляется из-за того, что человек считает себя лучше, умнее, опытнее. Подобные вещи проявляют родители, когда сомневаются в способностях своих детей и мешают им развиваться самостоятельно. Например, мать считает — «только я могу знать, что хорошо для моего ребенка! Неужели же он сам может что-то решить!» Также часто это бывает у близких в семье (например, у мужа и жены по отношению друг к другу), когда им кажется, что они уже достаточно хорошо друг друга знают, а значит, могут за другого решить, что ему нужно. Поэтому они сомневаются в способности другого сделать самостоятельный выбор. Например, жена говорит: «Как я могу отпустить мужа выбирать себе шапку на рынок? Он там такого накупит!»

Промедление также приводит к сомнению. Затягивая исполнение решений, человек оставляет для выполнения дела нереально малые сроки, за которые не получается качественно выполнить работу. Получая закономерный негативный результат, он еще больше теряет убежденность в том, что может что-либо хорошо сделать.

Завидуя успехам других людей, человек сравнивает результаты их и своей деятельности и приходит к выводу, что он не способен достичь чего-либо существенного в этой сфере.

### Вред

Будучи неуверенным в себе, человек не пытается каким-либо образом улучшить свою жизнь, считая, что всё равно ничего не выйдет. Он живет, «плывя по течению», становится пассивным, не умеет решать вопросы и проблемы, привыкает быть зависим от обстоятельств, от других людей.

Человек, сомневающийся в том, что можно излечить болезнь, поправиться, не прилагает усилия для выздоровления. При этом не меняет образ жизни: продолжает курить, создавать себе стрессовые ситуации, отказывается от лечения, от занятий физическим трудом. Тем самым он усиливает развитие болезни.

Сомнение в положительном исходе дела заставляет человека оттягивать начало процесса. Начиная в последний момент, он создаёт себе авралы, а, следовательно, стрессы и болезни. Например, готовясь делать ремонт в квартире за короткий отпуск, человек долго собирается, пытаясь понять: а стоит ли начинать, а успею ли? В итоге начинает, когда остаётся мало времени. Приходится делать очень быстро, кое-где некачественно, или остаются ремонтные работы после отпуска. Таким образом, человек создаёт себе дополнительные неудобства, переживания, ссоры с близкими, от чего становится ещё более неуверенным.

Неуверенность в себе заставляет человека запинаться в разговоре с людьми, повторять одно и то же несколько раз, теребить в руках первые попавшиеся вещи (ручку, пуговицу, лист бумаги и т. п.). Если человек не увидит доброжелательности и терпения в собеседнике, он растеряется ещё больше, забудет, что хотел сказать. От этого неуверенность в себе только возрастёт.

Чувствуя себя неуверенно, взращивая надуманную неполноценность, человек начинает самоутверждаться: ищет похвалы, одобрения, доказывает, что он достоин уважения. Похвалят — уверен в себе, не похвалят — обижается, что не оценили. У него нет устойчивого мнение о себе. Оно зависит от отношения окружающих. У таких людей развивается тщеславие, самолюбие, возникает негативная реакция на любое замечание. Чтобы доказать, что не слабак, человек начинает конфликтовать, скандалить. Таких людей считают вредными, склочными, их сторонятся, с ними рвут контакты. От этого его неуверенность разрастается ещё больше, а вслед за ней и тщеславие. Человек попадает в замкнутый круг.

Неуверенный в правильности своего видения жизни человек старается больше придерживаться мнения авторитетных для него людей. Постепенно он меняет своё мнение в угоду им, принимает их образ жизни. Не ища своей жизненной позиции, человек со временем начинает приспосабливаться под всех, привыкает быть угодливым.

Неуверенный в себе человек при неудачах ставит на себе крест и не верит другим. Например, девушка, считая, что ей будет сложно выйти замуж, начинает встречаться с первым, кто скажет ласковое слово, сделает комплимент. Так она «обжигается» и теряет веру в хорошее в мужчинах, убеждается в своей неполноценности.

Взрослые не дают детям и другим близким людям проявить инициативу, сомневаясь в их возможностях общения, самостоятельности. Вырастая, дети, например, не могут определиться с профессией.

Неуверенность приводит к страху брать на себя ответственность (ассоциируя её с наказанием). Человек надеется, что есть те, кто всегда знают, как и что делать, всегда подскажут, примут за тебя решение. Таким образом, человек отстраняется от общего дела. Но своей безответственностью он все равно причастен к общему результату. Человек, сомневающийся в нужности своего мнения, не говорит вовремя свою точку зрения, чем провоцирует принятие неверного решения. Например, при закладывании фундамента дома строители стали использовать цемент неподходящей марки, о чем человек знал, но, сомневаясь в своих знаниях, не стал говорить об этом. В результате фундамент оказался непрочный, дом простоял недолго.

Отсутствие убежденности в правильности своего мнения не позволяет вовремя предостеречь, предупредить кого-либо о дальнейших последствиях, помочь в нужный момент. Так зарождаются малодушие и трусость.

«Наши сомнения — предатели, заставляют нас лишаться многого, чего мы могли бы достичь, из- за страха попытаться это сделать» (У. Шекспир).

Неуверенность приводит к подстраиванию под обстоятельства вместо сознательного их изменения — «буду обходиться тем, что есть».

Отказываясь от чего-то нового в своей жизни из-за неуверенности, человек порой отказывается и оттого, что в корне бы изменило его жизнь к лучшему.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если наверняка сделать не смогу, то и начинать не стоит». | В таких случаях важно сделать то, что можешь. Определить реальные сроки, приложить усилия и искать дальнейшие шаги. «Под лежачий камень вода не течет». |
| «У меня нет таких способностей, чтобы это сделать». «У меня не получится». | Даже без способностей можно горы свернуть, если быть убежденным в необходимости и разумности дела. Эта убежденность помогает зажечь и организовать других людей, научиться новому, отогнать от себя лень и боязнь, искать различные пути достижения цели. Наверняка в жизни каждого из нас были такие моменты, когда что-то было очень нужно сделать. Неизвестно откуда брались силы, помогали случайные люди, время работало на нас и «невозможное» осуществлялось. Вспомните о том состоянии, оно поможет найти в себе силы, открыть способности и преодолеть неуверенность. |
| «Мне уже вряд ли что-то поможет». | Помогает не что-то мистическое, а исправляют ситуацию конкретные действия. Для решения проблемы важно понять её суть, изучить процесс возникновения для планирования шагов «к выходу» из неё, воспользоваться положительным опытом других людей в решении подобных вопросов. Все даётся по силам. Если с человеком что-то случилось, значит он может это преодолеть. |
| «Нет смысла куда-то обращаться — всё равно не помогут». | Пока никто не знает о Вашей проблеме, то и помочь некому. Есть разница в том, как обращаться за помощью. Можно только жаловаться и искать сочувствия, а можно обратиться с конкретной просьбой к людям, обладающим нужной информацией. |
| «Если мне не на кого опереться, то сам я не справлюсь». | Для выполнения необходимого дела можно посоветоваться с разными людьми, у которых есть опыт в выполнении данного дела. Это придаст уверенности. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

«Человек лишь там чего-то добивается, где он верит в свои силы» (Л. Фейербах).

Вспомнить ситуации, которые казались когда-то неразрешимыми, а все-таки разрешились положительно.

Когда предстоит разговор с незнакомыми людьми или вышестоящим руководителем, подготовиться к нему. Придумать вопросы, которые обязательно нужно будет обговорить, записать их, проговорить вслух. Быть готовым услышать что-либо неожиданное. В самом худшем случае просто откажут, не ударят, не убьют. Нужно будет лишь искать новые варианты.

Близкому человеку (детям, жене, мужу) надо дать попробовать все-таки какое-то решение принять самому, и не ругать его за его выбор. Поверить в возможность другого человека можно, желая понять его и помочь ему увидеть в себе то, что мешает реализовываться и то положительное, опираясь на которое он сможет преодолеть свои недостатки

Если запланировали какое-либо долговременное дело и сомневаетесь в его положительном исходе, постарайтесь отстраниться от выстраивания дальних планов и сосредоточиться на ближайших действиях. Определить, что нужно сделать прямо сейчас, сегодня. И по результатам этого планировать свои действия на завтрашний день, не забегая далеко вперед.

При творческом подходе можно найти и силы, и время. Силы появятся, если обратиться за помощью, а время высвободится, если чётче определиться со своими задачами или пересмотреть сроки выполнения задуманного.

Для достижения цели и получения результата важно чётко обозначить свои задачи, наметить этапы их решения, чтобы не было расплывчатости, неопределенности, приводящих к неуверенности. «Единственной преградой осуществлению наших планов на завтра могут быть наши сегодняшние сомнения» (Ф. Рузвельт).

Собираясь что-либо делать постараться собрать как можно более полную достоверную информацию о том, как это сделать. Если сразу не получается, не означает, что это невозможно. Просто что-то ещё не понято, не найдены нужные варианты.

Берясь за дела (в том числе и новые), нужно ориентироваться прежде всего на свои возможности, анализируя имеющийся опыт. Даже сам человек, делая что-то несколько раз, не может повторить себя в точности (свой предыдущий результат). Тем более нелепо пытаться копировать другого человека, желая делать именно так, как он.

Разбираться в причинах каждой неудачи. Объективный анализ причин позволит в дальнейшем учесть выявленные ошибки и не потерять уверенности. «Сохраняйте веру в себя даже тогда, когда никто в вас не верит» (Ж. Маккей).

Преодолению неуверенности способствует обращение за помощью и её оказание. Вот почему в коллективе единомышленников человек ощущает себя более уверенно.

### Другая крайность:

самонадеянность, самоуверенность

### Положительные качества:

уверенность, убежденность.

### Положительные качества, принимаемые за неуверенность:

неторопливость в принятии решений.

# 17. Подстрекательство

### Определение ошибки

Подстрекательство — побуждение кого-либо на чувства, слова или действия, приносящие вред.

### Близкие по значению слова

Искушение, провокация, подбивание, подзуживание, подзадоривание, подговаривание, подначивание.

### Словесные выражения ошибки

«Пойдём, покурим». «Да, это дело нехорошее… А давай-ка попробуем». «Тебя унижают, а ты молчишь — ответь ему!» «Ну, ударь меня, ударь! Струсил?» «Выйдем, поговорим!?» «А тебе слабо?» «Выпей до дна! Докажи, что не слабак!» «Тебе что, больше всех надо?» «Сделай, как тебе сказали, или ты маменькин сынок?» «Зря ты себе многого не позволяешь — один раз на свете живём» и другие.

### Формы проявления

* Родители своим поведением подстрекают детей на необдуманные поступки. Например, вместе с детьми переходят дорогу в неположенном месте. «Один раз можно, когда торопишься». На глазах у детей обманывают друг друга, курят, сквернословят (и другие способы подать ребенку «плохой пример»).
* Громкие высказывания в общественных местах, чтобы «завести» всех на участие в обсуждении. Например, один человек начинает ругать продавцов, ЖЭУ, чиновников, правительство, и этим провоцирует других на осуждение, возмущение, злобу.
* Поведение, которое трудно спокойно терпеть, провокация других на ответные негативные действия. Например, человек постоянно «достает всех» своим поведением: ворчит, занудствует, подстрекая других на нетерпимость, крик и т. п.
* Предоставление человеку доступа к заведомо подстрекающей его информации (такой, которая гарантированно введет его в эмоциональное состояние, учитывая его склонности). Например, сказать завистливому человеку, на сколько больше получают другие его коллеги.
* Подталкивание других на нарушение трудовой дисциплины, когда самому хочется нарушить, и не хватает только компании. Например, некоторые сотрудники на производстве подбивают других уйти с работы до окончания рабочего дня: «Руководителя же нет на месте, можно освободиться и пораньше».
* Настраивание людей против кого-то (кто кажется «плохим»), постоянные критикующие высказывания — «чтобы все его ненавидели».
* Подталкивание молодых родителей на ошибки в воспитании и уходе за детьми. Например, соседка советует матери побольше кормить маленького ребенка морковью и орехами, а у него начинается аллергия. Или беспокойные соседи говорят: «Ваш ребенок сильно бегает, шумит, нам через стенку слышно, как он машинки катает». Этим они подталкивают родителей на чрезмерную строгость к малышу (теперь уже и машинки покатать нельзя).
* Отговаривание людей от правильных действий или разумных планов (подстрекательство на бездействие). Например: «Да зачем тебе ремонт — крыша не течет же еще!», «Незачем тебе с ребенком на море ехать — там жарко и скучно», «Не трать деньги на учебу — все равно все забудешь!».
* Провоцирование друг друга на нарушения правил безопасности в быту: «Не выключай плиту, пусть варится, сейчас вот только мусор вынесем и вернемся». «Да дерни ты посильнее за этот шнур, что он там в розетке застрял?» «Тресни как следует по монитору — может, заработает».
* Подбивание кого-то заняться тем, что будет вредно для здоровья именно этому человеку (хотя другим может быть полезно) — из-за невежества. Например, взрослый сын убеждает родителей заняться экстремальными видами закаливания (искупаться в проруби). Или родители заставляют дочь заниматься гимнастикой, хотя ей это вредно из-за особенностей связок.
* Стремление «поделиться с друзьями» своими вредными привычками — «за компанию». Например: «Ты же у нас все еще не куришь? Эх, жалко, вот посидели бы тут вместе, пообщались…», «А я вот вино сделал сам, пойдем пробовать!», «Давай сыграем по сетке!» (на компьютере).
* Человек своим образом жизни подстрекает других. Например, человек сквернословит, собирает сплетни о ком-нибудь и т. д., а другие этим «заражаются» (привыкают к этому как к «обычному здесь способу общения»).
* В пьяной компании «друзья» подбивают одного из своих сесть за руль и покататься, «чтобы было весело». «Или тебе слабо?»
* Оставляя свои вещи без присмотра, человек подстрекает тех, кто склонен к воровству (оставленная верхняя одежда в поликлинике возле кабинета врача, небрежно брошенная сумка на работе, деньги в карманах пальто), считая, что ничего страшного не произойдёт — «Вроде кругом нормальные люди, я же быстро вернусь».
* Многие хозяйки подстрекают себя и окружающих к перееданию, приготавливая пищу на праздники в больших количествах и уговаривая все попробовать, накладывая большие порции, считая, что на столе всего должно быть в достатке, главное — вкусно накормить семью, гостей.
* Человек рассказывает окружающим сплетни о соседях и родственниках, считая, что в этом нет ничего плохого, и подстрекают их на неприязнь, вражду, брань.
* Издевки, насмешки над людьми провоцируют обиды, нежелание общаться и другие.

### Механизм ошибки

В основе подстрекательства лежит ошибочное мнение: «Я ничего плохого не делаю, и ничего страшного от этого не произойдет (кому не нравится — можете не слушать, не смотреть)». Здесь человеку лень задуматься о последствиях: а что будет дальше? Понравится ли это мне самому? Разве я этого хотел? Иногда человек провоцирует другого на плохой поступок и до конца не осознает, что из этого может выйти.

Поэтому все типы подстрекательства имеют общее: нежелание думать. Отсюда — убеждения, что «да ничего не случится», «ничего страшного», «немножко можно», «попробуем и бросим», «один раз — не вредно», «раз мне помогло, то и другим поможет» и другие.

Беспечность, легкомыслие («да ничего страшного») приводят к тому, что человек, и сам не соблюдает правила безопасности, и подталкивает других к нарушениям. Например, в доме полка еле держится и может упасть на голову, а глава семьи убеждает всех, что ничего страшного, еще много лет провисит, и никакого ремонта начинать не надо, «лучше полежим — фильм посмотрим».

Из-за самоуверенности («Я все знаю», «Я очень умный и опытный»), человек дает другим неподходящие советы и этим подталкивает людей к ошибкам. Например, бабушка, которая советует родителям одевать ребенка потеплее, мнит себя опытной («Я же двоих вырастила!»), но не учитывает, что для другого ребенка полезно совсем другое (ему лично лучше не перегреваться).

Такая самоуверенность вместе с невежеством приводит к тому, что человек подталкивает других на занятия, может быть и полезные для него лично, но для других они вредны. Например, человеку понравилось заниматься каким-либо спортом, и он уговаривает всех друзей пойти на занятия тоже («Что мне полезно, то и всем полезно»), хотя некоторым из них именно этот вид спорта будет вреден из-за физических особенностей.

Суеверие, руководство предрассудками, предсказаниями сильно подстрекает людей на ошибки. Например, женщина узнала, что они с супругом «не совпадают по гороскопу» и сама провоцирует разрушение семьи, по любому поводу напоминая мужу о том, что «нам вместе вообще жить противопоказано»: «Ну, понятно, почему у нас все так, ты ведь козерог, а я телец».

Хитрость и корысть подталкивает человека решать свои проблемы «чужими руками» и специально подыскивать себе исполнителей своих намерений. Например, человек хочет украсть что-то, и чтобы самому остаться «в сторонке», он намеренно подстрекает другого: «А тебе слабо?», «Да сделай, сочтемся».

### Вред

Показав плохой пример детям, родителям трудно переучивать их, доказывая, как надо поступать, потому что они уже потеряли авторитет.

Подстрекая «друзей» ездить в нетрезвом состоянии, человек попадает в аварию, получает тяжелую травму. У него появляются финансовые трудности — чтобы восстановить здоровье нужны немалые средства.

Вовлекая окружающих в конфликт, у человека ухудшаются взаимоотношения с ними.

Если человек подстрекает других уходить с работы раньше, то у него портятся отношения с коллегами, так как запланированная работа остается невыполненной, также появляется беспокойство, что могут заметить в рабочее время в другом месте.

Если женщина одевается очень вызывающе, то провоцирует мужчин на навязчивость, насилие, может стать жертвой.

Когда человек халатно относится к своим вещам, (оставляет на виду кошельки, сотовые телефоны или другие предметы), то он может их лишиться.

Теряется уважение и искренность к такому человеку, который привык подбивать и провоцировать людей.

Если своими заведомо подстрекающими действиями толкнуть человека на сильные чувства, то можно причинить этим серьезный вред его жизни и здоровью (например, довести пожилого человека до приступа).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Делаю (говорю), что хочу, а если не нравится — не смотрите». | Полезно ли мне самому то, что мне «хочется»? Так ли уж это для меня обязательно? Стоит ли это испорченных отношений? Что для меня дороже? |
| «Надо сказать ему, чтобы он им дал сдачу, а то его обидят». | Поискать другие способы. Если речь идет о ребенке, то можно почитать литературу по воспитанию детей — там много советов, как помочь детям решить проблемы без драки. |
| «Я никого не подбиваю, я просто хотел помочь». | Чтобы моя помощь не оказалась «медвежьей услугой», надо подумать, не торопиться. Часто люди могут сами решить свои задачи без нас. |
| «Да что тут думать, давайте сделаем, и все!» | Семь раз отмерь, один раз отрежь. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Есть ряд правил безопасности, которые нарушать вредно. Надо просто приучить себя к их соблюдению.

Если возникло желание дать кому-то совет, то предположить, что для меня может быть хорошо и полезно одно, а для других — совсем другое.

Не навязывать людям ничего. Например, никогда не заставлять детей есть.

Приучать себя перед каждым действием думать о его последствиях. Например, если говорить ребенку: «Да ладно, один раз зубы не почистим — не выпадут», то он может это правило применить не один, а много раз.

Если действительно надо что-то сделать (или предложить другому сделать), то для этого должны быть серьезные аргументы. Например, если один супруг убеждает другого взять кредит (или купить машину), то к аргументам должен быть приложен точный расчет средств и план действий. Тогда и видно будет, авантюра ли это, или действительно реальное мероприятие, которое будет под силу.

Если в коллективе есть человек, который легко подстрекается на плохое (например, коллега на работе легко «заводится» на политические перепалки, а бабушка в семье заболевает, когда узнает новости про очередную катастрофу на корабле), то лучше не выдавать таким людям информации, которую они не готовы воспринять спокойно.

«Чаще ты взвешивай, что и кому говорить обо всяком» (Гораций).

### Другая крайность:

отказ от общения и взаимодействия с людьми: «Лучше уж ничего не буду предпринимать, как бы чего не вышло».

### Положительные качества:

одобрение, подбадривание, поддержка.

### Положительные качества, принимаемые за подстрекательство

одобрение, подбадривание, побуждение к положительному — слова или действия, направленные на пробуждение интереса к доброму, разумному.

# 18. Придирчивость

### Определение ошибки

Придирчивость — мелочные упреки, акцентирование внимания на малейших несоответствиях с тем, что считается нормой.

### Близкие по значению слова

Въедливость.

### Словесные выражения ошибки

«Как стоишь…» «Что это у вас за внешний вид!» «Ты как за столом сидишь?» «Что у вас за выражение лица!» «Что это за дела?» «Кто оставил это здесь?» «Не так, не там, не то!» «Почему это вы не сделали?» и другие.

### Формы проявления

* Привычка думать о том, кто, где и в чем неправ. Мысленное перебирание чужих ошибок (и поиск, как бы другим на это указать) и эмоциональное переживание по этому поводу: «Ах они, ну что же творят!»
* Упрекающие раздраженные замечания по бытовым вопросам: «Опять ты поцарапал вилкой сковородку!», «Почему вечно тарелка не с той стороны стоит на полке?». При этом «нарушение» может быть мнимым. Порядок постановки тарелок на самом деле может быть разным, но ему придается сверхважное значение.
* Придирки к высказываниям, привычкам и чертам характера людей (недоброжелательное стремление выставить ошибку на вид, а не подсказать, как исправить). Например, «Что сидишь — опять ленишься!» «Вот, опять ты забываешь ключи непонятно где!» «Опаздываешь на 2 минуты, между прочим!»
* Педантичное исправление не столь значимых нарушений за кем-то (и желательно у людей на глазах, чтобы пристыдить). Например, бабушка ходит за взрослыми детьми по дому и поправляет стулья, покрывало кровати, одежду — ей до всего есть дело, что и как лежит, стоит, висит.
* Придирчивость к себе: к внешности, к своей одежде, к малейшим промахам, к несовершенству характера (т. е. не просто анализ недочетов и ошибок, а упрек за это) из-за мнения, что все должно быть как-то по-другому, «нормальным», как у всех людей и т. д.
* Придирчивость к обстоятельствам, ситуациям — «А почему так, а не иначе?», «Что опять кругом все валяется?». Это не столь значительно, но человека оно волнует, так как он зациклен на этом, например, на чрезмерной чистоте или на том, что расходится с общепринятым пониманием. и другие.

### Механизм ошибки

Придерживаясь ошибочного мнения «Если хоть что-то малейшее не соответствует, то надо обязательно на это обратить внимание, чтобы все срочно исправить», человек начинает придираться ко всему: к другим, к себе, к жизни.

Придираясь к людям, человек, хочет указать им на их ошибки не для того, чтобы им помочь, а именно выразить свое негодование из-за того, что какие-то поступки раздражают, злят, не дают покоя («не делают по-моему, значит — надо указать, чтобы исправляли — тут уже не до хорошего обращения»).

Происходит это из-за нежелания приостановиться и подумать: а надо ли сейчас «ткнуть кого-то носом» в нарушение? И нарушение ли это вообще? Бывают случаи, когда придираются и к правильному поступку. Например: «Ты что же это, не выпьешь с нами? Что ты умнее всех, что ли?». И может, это не другого человека надо «переделывать», а мне в чем-то поменяться? Все эти «нежелания» — разные варианты лени.

Во многих случаях основа придирчивости — привычка к своему укладу жизни, мнению о том, как надо правильно жить (и отказ от того, чтобы рассмотреть другие варианты).

К придирчивости напрямую ведет косность. Закостенелый в своих убеждениях человек с трудом принимает другое, новое, отличное от привычного. Ему легче придраться, сделать замечание, чем принять иную точку зрения (или иной подход к делу). «Делать будем так, как я сказал, а все, что не по-моему — нарушение». Часто придираются именно к тому, что непривычно, а поэтому кажется чем-то ненормальным. Например, родители мужа придирались, что невестка свеклу в суп не пережаривает, а кладет варить, хотя суп получался вкусный.

Можно отметить, что причиной этого бывает эгоизм и категоричность. «Одна точка зрения — неправильная, а другая — моя». Когда нет желания пересмотреть свои взгляды и «помягче» относиться к ситуации, то человеком руководит мнение «Ах так, вы смеете не делать, как мне надо!» и поэтому «такого терпеть нельзя!» — отсюда рождается желание делать замечания, «чтобы переделать всех под себя». Эгоистичное желание «чтобы все были удобными мне» толкает человека на то, чтобы всех «переделывать» по мелочам.

Мнительность и подозрительность тоже ведет к придирчивости. Когда человеку кажется, что все настроены против него, что про него что-то кто-то за спиной говорит, задумывает. В этом случае человек может придраться к любой мелочи: «А что это ты на меня так смотришь? Чем недоволен?», «Это вы в комнату заходили? Поди стащили чего-нибудь?», «Что ты там шепчешь? Про меня?»

Личная неприязнь, ненависть к человеку, предвзятое отношение тоже порождает придирки. Когда человек кажется заведомо «плохим», «злоумышленником», «негодяем», то можно придраться ко всем его поступкам, даже правильным: «От него жди подвоха!». Например, муж бросил жену и детей, а потом пожалел о поступке и стал помогать им, хотел помириться. А жена не верит, что человек может исправиться, считает его негодяем и поэтому «на всякий случай» придирается ко всем его словам и действиям: «Не в том магазине продукты купил! (не той фирмы)», «Эта машинка ребенку не нужна, у него другие есть!», «Это ты просто подольститься хочешь!».

В отдельных случаях въедливость происходит из-за брезгливости, когда у человека повышена чувствительность к каким-то проявлениям так, что доходит до отвращения. Например, человек отказывается жить в квартире, увидев в ней таракана: «Вот, тут насекомые, не надо мне такого!» или постоянно делает замечания другим: «У тебя вечно кошачий пух на кофте, даже противно!», «Луком от тебя пахнет!», «А у твоих родителей все кастрюли старые, смотреть неприятно!».

Придираются и из-за идеализации. Когда хочется слишком многого от человека (например, чтобы жена была и домохозяйкой, и секретарем, и личным парикмахером, и заместителем по работе…), то начинаются придирки: «Почему это я не получаю всего, что мне надо? Как это, не успела? А где напечатанные документы? А где чай с конфетами?». Также и если слишком завышены требования к качеству дела, в то время как на практике возможен не только самый высокий уровень его выполнения, то человек придирается к качеству. Например, времени на огороде хватает только на то, чтобы полить, а хозяин ворчит: «Вот, а почему эту грядку не пропололи? А почему здесь листья не собраны?»

Когда человек из-за завышенною самомнения берет на себя задачу контролировать жизнь других, что они делают правильно, а что нет, он начинает к ним придираться. «А что опять куда-то отправились?», «Я же вам говорила, что надо по-другому делать» и т. п.

### Вред

«Придирчивость всегда неприятна, а как черта характера — несносна…» (Б. Грасиан).

Придирчивого человека называют тяжелым в общении, с ним неприятно, его стараются избегать.

От привычки упрекать по каждому поводу появляется неудовлетворенность собой, другими людьми, жизнью (ему «все не так»). Человек в первую очередь устаёт сам от своих придирок.

Люди могут в ответ на придирки начинать делать все «с точностью до наоборот», нарочно (особенно молодежь или дети). Например, если родители придираются к вызывающей внешности подростка, то он, вероятнее всего, разукрасит себя еще больше (в лучшем случае). Таким образом, придирками можно добиться скорее обратного эффекта.

Когда придирчивость человека уже переходит все границы (он просто уже покоя людям не дает), ему могут мстить, вредить в ответ или принять меры по избавлению от этого человека (так как его уже просто боятся, он надоедает до крайности). Например, начальник отдела так довел подчиненных своими замечаниями, что они написали жалобу вышестоящему руководству. А от слишком придирчивой тещи дети предпочли побыстрее съехать, и она осталась одна.

Придираясь к каждой мелочи в себе или других, человек не видит ситуацию в целом. Он цепляется за то, что не нравится. Перестает ценить то хорошее, что есть в сложившейся ситуации, у него и у других людей. Следовательно, не видит, как, опираясь на положительное, улучшить эту ситуацию и отношения с людьми.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если хоть что-то не так, то как я могу это оставить без внимания!» | В каждой ситуации не торопиться, а подумать, что в ней для нас главное? Маленький недостаток или в целом хороший результат. Можно найти вариант как исправить то, что не нравится, без недовольства и упреков. Например, кто- то положил инструмент не туда — взять и положить на место. |
| «Меня устраивает только когда все делается по-моему». | Есть другие варианты, они могут оказаться ничуть не хуже. Если не придираться — не будет той капли дегтя в бочке с медом. В хорошем настроении легче находятся варианты, проще договориться с людьми. |
| «Моя задача — отслеживать все нарушения за людьми». | Лучше, когда каждый в первую очередь следит за собой. Но отслеживать нарушения можно, если речь идет о реальной опасности для жизни (например, техника безопасности). |
| «Если промолчу, не укажу им на ошибку, они так и не исправятся, так и будут делать дальше». | Постараться, так сказать, чтобы было необидно и по делу, оставляя человеку выбор самому принять решение. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

«Кто хочет снисхождения к своим недостаткам, пусть будет снисходителен к недостаткам других» (Гораций).

Реальные нарушения, опасные для жизни, выставлять на вид без эмоций или оценки, а как факт, обязательный для исправления: «Этим проводом больше пользоваться нельзя, потому что изоляция нарушена, убираем его».

Всегда объяснять, почему лучше так не делать (или делать), и показывать конкретный вред простыми словами: «Если в таком виде идти устраиваться на работу, могут принять за несерьезного, лучше одеться вот в это». «Если так перегружать машинку, она проработает неделю и сломается, а потом придется покупать новую». «Когда работаешь за компьютером в темноте ночью, зрачок расширяется от темноты, но тут же в него попадает слишком много света от экрана, глаз перегружается, поэтому зрение и портится. К тому же, глаза и так устают за день».

Лучше сразу предлагать правильное решение, и желательно в позитивной форме, отмечая сначала хорошее: «Молодцы, суп вовремя сварили! Мой любимый, с лапшой! Только давайте в другой раз его солить поменьше, а сейчас разведем его, тогда будет вообще отлично!».

### Другая крайность

безразличие, попустительство.

### Положительные качества

доброжелательность, объективность

### Положительные качества, принимаемые за придирчивость

спокойное указание на ошибку человека с учетом его готовности. Контроль мелких нарушений там, где это требуется по правилам. Например, тщательная коррекция текста, предназначенного для экзамена, или контроль пожарной безопасности.

# 19. Любопытство

*Больше всего люди интересуются тем, что их совершенно не касается. Бернард Шоу*

### Определение ошибки

Любопытство — пустой необоснованный интерес.

### Близкие по значению слова

Выведывание, выпытывание, выискивание, подглядывание, подслушивание, высматривание.

### Словесные выражения ошибки

«Обязательно хочу всё и обо всех знать». «Мне до всего есть дело, даже если меня это не касается». «Сгораю от любопытства». «Не терпится узнать». «Так интересно подслушивать и подсматривать за другими». «Знать всю подноготную — пригодится в жизни». «Интересно, о чем он все-таки думает» и другие.

### Формы проявления

* Любопытство, проявляющееся вмешательством в личную жизнь другого (например, следить за человеком, подслушивать телефонные разговоры, собирать о нём сведения), чтобы быть в курсе дел, знать, что и как у него происходит.
* Чрезмерные, лишние расспросы с целью выведать подробности, о которых другой человек не хочет говорить, чтобы не пропустить что-то «интересненькое» для себя.
* Выискивание всяких ненужных сведений, чтобы хвастаться своей осведомлённостью; поиск сведений личного характера в «жёлтой прессе», интернете, например, о жизни звёзд, политиков.
* Человек проявляет излишний интерес, назойливость к чужим делам, проблемам, думая, что таким образом вовремя сможет оказать помощь. Например, выпытывание у своих близких подробностей: «Я же не чужой (мать, отец и т. д.). Я должен все знать».
* Проверка телефона близкого человека (мужа, жены, ребенка), чтение его смс, просмотр звонков, чтение его писем, эл. почты, дневников и т.д., чтобы быть в курсе его дел, чтобы знать, о чем другой человек думает, что хочет сделать.
* Подглядывать, чем человек занят, при любом удобном случае рассматривать его вещи, документы на столе, в компьютере и пр., заглядывать через плечо, чтобы узнать, что человек пишет или в компьютер, за которым он сидит, чтобы увидеть, что он там смотрит («В этом нет ничего страшного, интересно же, что там он делает») и другие.

### Механизм ошибки

В основе любопытства лежит убежденность человека: «надо знать все, что мне интересно». Человек путает информацию, которая необходима для его жизни (любознательность, интерес) с информацией, которая не нужна ему на данный момент и не пригодится в дальнейшем. И человек приобретает привычку подслушивать, высматривать, выспрашивать обо всём, что окружает его в быту, вплоть до мелких, несущественных подробностей, чтобы быть в курсе всех дел.

Из-за нежелания разбираться в полезности той или иной информации человек направляет свои силы и внимание на пустое. Например, старается узнать, сколько раз и на ком был женат популярный певец.

Когда лень выполнять дела, например, неохота делать уборку, человек садится перед телевизором и переключает каналы: «Ну, интересно же, что там показывают». Неохота готовиться к работе — сходим к соседям, порасспрашиваем их о том, о сем.

Одной из причин любопытства является бестактность. Когда у человека нет уважения к личной территории, «границам» других, он даже и не задумывается, что ему нужно знать далеко не все. Например, может спросить у не очень близкого знакомого: «А что это у вас за болячка на лице?» или выясняет у коллеги: «А где ты такую шубу покупала, и за сколько?». Человек для удовлетворения своей «любознательности» везде «сует свой нос», «лезет в душу», назойливо расспрашивает, домогается, «подсматривает в замочную скважину». Например, соседка расспрашивает женщину о подробностях её семейной жизни, отношений с мужем (потому что ей просто интересно узнать, какие проблемы есть у соседей, и сравнить со своими).

Люди становятся любопытными к жизни близких, когда не признают право другого на частную жизнь. Они считают близких своей собственностью. Особенно это проявляется у родителей по отношению к детям любого возраста. Родители не видят ничего зазорного в том, чтобы залезть в личный дневник или почту ребенка, или выпытывают подробности о друзьях. Например, мать просит дочь рассказать ей, с какими она мальчиками дружит, как к ним относится, кто ей больше всех нравится («В хорошей семье все должны друг про друга все знать!»). Родители взрослых детей, продолжая считать их маленькими, любопытствуют об их семейной жизни: «Ну и как, чем тебя жена кормит? или «А как часто вы белье стираете?», «А вы ссоритесь?», «А когда вы будете детей заводить?»

Из-за мнительности родители задают детям лишние вопросы (чем только показывают свое недоверие). Например, родители день и ночь боятся, что сын свяжется с плохой компанией, и поэтому постоянно осматривают все его вещи и комнату, спрашивают, сколько сегодня выпил (хотя он вовсе и не пил).

Когда молодая семья проживает под одной крышей с родителями, старшие из любопытства стараются зайти в комнату к молодым без приглашения («А что, это же, в общем-то, наша квартира!»). Например, теща может «на всякий случай проверить», что лежит у молодых в шкафу, нет ли носков под кроватью, как сделана уборка.

Одна из причин, приводящая к любопытству — ревность. Когда человек ревнует, то становится подозрительным. Он начинает рисовать себе картины измены супруга, и поэтому выпытывает у близкого человека какие-то подробности. Заставляет сознаться в несуществующем, выспрашивает у друзей, знакомых о его (её) поведении и т. п.

В крайней степени выведывание принимает изощрённые формы, когда человек становится одержимым в поиске разных сведений — выискивает, выслеживает, преследует.

### Вред

Человек впустую тратит время и силы на поиск и сбор бесполезной информации (например, бесцельное блуждание по интернету, по социальным сетям).

Выведывание формирует в человеке навязчивость, наглость, вседозволенность. Такого человека в коллективе сторонятся.

Часто из простого любопытства начинаются зависимости (пьянство, курение, наркомания): «Что же испытывают люди, когда выпьют (закурят…)?»

Родители, чтобы быть в курсе жизни своих детей и вовремя им помочь, проявляют любопытство (читают их личные дневники, письма, подслушивают телефонные разговоры, проверяют карманы и др.). Этим они провоцируют детей на обман и уловки, потом ухудшаются отношения (дети видят в этом только недоверие родителей). При такой «помощи» чаще всего родители становятся своим детям врагами.

Любопытство грозит утратой спокойствия. Часто человек хочет узнать то, что заставит его страдать. Например, женщина переживает, читая переписку мужа с бывшей женой.

Любопытствуя, нарушаем чью-то территорию, бесцеремонно вторгаемся в личное пространство другого человека. Часто портятся взаимоотношения между двумя людьми, когда один спрашивает у другого «что случилось» не из-за чуткости, а из-за того, что его гложет любопытство.

Пока человек с любопытством следит за событиями чьей-то жизни, его жизнь проходит впустую мимо.

От любопытства человек теряет время и умнее не становится. «Любопытство — это свойство дураков, которым охота заниматься чужими глупостями» (М. Пюзье).

«Человек любопытный и докучливый обычно также и завистлив, ибо вряд ли он вникает в чужие дела, потому что это касается его самого, нет — он дивится на чужое счастье…» (Ф. Бэкон).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я должен знать все подробности о каждом человеке в коллективе». | В коллективе надо решать свои задачи (выполнять свою часть общего дела). |
| «Хочется узнать про жизнь звёзд побольше, хоть от проблем отвлекаюсь». | Проблемы быстрее решатся, если начать что-то делать сейчас, а не тратить время на звезд. |
| «Знать мельчайшие подробности о ребёнке — долг каждого родителя. Контроль за его увлечениями, перепиской, его знакомствами помогут вовремя предотвратить проблему, беду». | Любопытство — это не путь к пониманию. Постараться стать другом своему ребенку, тогда будет понятно, чем он живет, можно вовремя заметить его трудности. |
| «Хочу знать, как идут дела у других, чтобы убедиться, что у меня не хуже («Вот, оказывается я не один такой» или «У вас хуже, чем у меня»). | «Кто ведает лишь свои дела, мало находит пищи для зависти». (Ф. Бэкон) У других дела идут по-другому, потому что они ведут себя по-другому. Лучше в это время подумать, какие задачи лично мне актуально решить для улучшения своей жизни. |
| «Очень интересно смотреть за человеком: как он одевается, что любит делать, так можно узнать, как он живёт». | Зачем я смотрю за человеком: от нечего делать, или чтобы понять его? |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Задать вопрос: «Для чего мне нужна эта информация?».

«Любопытство — дочь невежества» (Томас Фуллер). Время можно потратить на обучение, освоение новых дел, занятий. «Любопытство, в отличие от любознательности — это интерес к тому, что находится за пределами собственных интересов» (Илья Шевелев). Найти себе интерес: дело, которое реально улучшает жизнь.

Определить актуальную задачу для себя: как более мелкую, так и более глобальную (долгосрочную). Например, мне важно за полдня прибрать дома и постирать (а не переключать программы). За месяц — написать большую научную работу, отчет, программу (а не висеть часами на телефоне по вечерам). За полгода — восполнить пробелы в воспитании ребенка (значит, найти для него полезные занятия и избавиться от привычки сидеть весь вечер у компьютера). В результате мы будем довольны результатом своего труда.

У каждого человека есть своя дистанция — расстояние, на которое он позволяет приблизиться другому. Не нарушая чужую дистанцию, человек бережет и свою.

### Другая крайность:

отрешённость, равнодушие, апатия, безучастие, безразличие.

### Положительные качества:

тактичность, деликатность, любознательность.

### Положительные качества, принимаемые за любопытство:

любознательность, заинтересованность.

# 20. Самодовольство

### Определение ошибки

Самодовольство — ограниченность тем, что уже достигнуто, отсутствие стремления к лучшему.

### Близкие по значению слова

Самообольщение, чванство.

### Словесные выражения ошибки

«Я и так много знаю (умею)». «У меня и так все хорошо». «Живу, как могу — мне и так хорошо». «А мне лучшего и не надо». «Куда еще лучше?» «Это мой предел, дальше некуда». «Теперь можно и расслабиться (дальше только отдыхать), раз все получается». «До этого дойду и хорошо! Дальше и не надо!» «Мне учиться поздно, не по возрасту. Сделаю как могу!» и другие.

### Формы проявления

* Потеря стремления к лучшему при достаточном уровне качества выполнения дела. Например, стал специалистом в своей профессии (хорошим учителем, рабочим, ученым) и решил, что это предел, дальше некуда.
* Довольство достигнутыми успехами в одной узкой сфере (например, только в домашнем хозяйстве), а при этом в других сферах жизни (дети, родственники, соседи, общественные дела, работа) человек не развивается вообще или развивается очень медленно.
* Довольство своим нравственным уровнем, восприятие себя как «достигшего каких-то высот» (при этом на практике видна неприспособленность человека в быту или в общении с людьми).
* Довольство тем кругом общения, который есть (нежелание его расширять, заводить новые знакомства).
* Когда у человека получается, например, наладить отношения в семье, справиться с плохой чертой характера, он останавливается на этом, считая, что так и будет всегда. Он не задумывается о том, что отношения — это постоянный труд, постоянная корректировка себя. Если дальше не разбираться с отрицательной чертой характера, с ее ранее незаметными проявлениями, то можно опять вернуться к тому, что было.
* Невосприятие человеком замечаний, критики, подсказок, как сделать лучше. Человек считает, что у него и так все хорошо. Его устраивает, так как есть, так, как он может, умеет: «Пусть говорят — меня это не касается».
* Человек не замечает, что можно улучшить вокруг, например, сделать более удобным рабочее место, вещи в шкафу сложить так, чтобы можно было легко их найти, предложить соседям установить домофон на подъезд и т. д.
* Ограниченность в своих взглядах, убеждениях, представлениях. Нежелание их пересматривать, корректировать, расширять. Человека устраивают его убеждения, они ему понятны. Он видит в них ценность и думает, что уже лучше некуда. Если будешь пересматривать, то это только их ухудшит, что это будет вразрез с его принципами.
* Установка для себя предела, рамок. Остановка в чем-либо, в том числе временная, нежелание жить «в процессе». Восприятие целей, задач, как конечных, не требующих улучшений и другие.

### Механизм ошибки

В основе самодостаточности лежит позиция человека: «Зачем улучшать, что-то делать — мне и так хорошо». Человек отказывается видеть смысл в своем развитии, когда нет явных проблем, требующих решения.

Когда человек не хочет думать, что можно еще улучшить, он начинает довольствоваться тем, чего он уже достиг, оправдывая себя тем, что невозможно все время что-то делать, куда-то стремиться, поэтому надо пожить «спокойно» в том, что есть.

Одна из причин самодовольства — самоуверенность: «Я уже всего достиг. Ничего интересного для меня больше быть не может. Я и так все умею!». Этими мнениями человек перекрывает себе информацию о новых возможностях, делах, областях жизни, которые могли бы стать для него дальнейшей ступенькой.

Косность и неумение переключиться приводят к тому, что человек теряет стремление к лучшему, останавливаясь на каком-то этапе выполнения дела, и думает, что «здесь уже все исчерпано». Из-за косности он не видит, что ему пора бы уже сменить, например, сферу деятельности, тему работы и т. п.

Нежелание развиваться в тех сферах жизни, которые «потруднее» или кажутся неинтересными, человек увлекается одной сферой (что поинтереснее или полегче получается) — и приобретает опыт только в ней (она и будет казаться ему «полегче», потому что опыт есть). Из-за этого он создает себе иллюзию, что «только это — его призвание». Он доволен своими успехами, при этом, не замечая недоработок и отставания в других областях.

Гордость своим знаниями и мания величия приводят к тому, что человек может представлять себя «духовно выросшим», «все познавшим», «постигшим все тайны жизни». Человек мнит, что «он уже все понял и всего достиг».

Нежелание приобретать знания приводят к тому, что человек и не знает лучшего, не видит другого, ему кажется, что у него и так все хорошо, так как сравнить ему не с чем.

Недостаточная уверенность в том, что можно что-то улучшить, принижение себя приводят к тому, что человек согласен довольствоваться тем, что есть, считая, что «выше головы не прыгнешь, так зачем и стараться».

Когда человек идеализирует материальное благополучие, комфортные условия жизни, семью, у него возникает ограниченность в видении своих жизненных задач. Он занят только обеспечением семьи, приобретением жилья и т. д. Он не замечает, что у него, например, появились дурные привычки, испортился характер, что он не умеет работать в коллективе, а только сам по себе, что он не использовал многие свои способности, таланты, возможности, что он в итоге не вырос как личность.

Отказ признавать за собой ошибки, нежелание искать способы их исправления ведет к нежеланию меняться к лучшему: «Я-то все делаю правильно, это пусть другие меняются» — человек видит причины проблем не в себе, а в других.

Из-за корысти человек не хочет двигаться вперед. Он ищет для себя выгодные условия, при которых ему особо не придется меняться, и, находя то, что его устраивает, он этим и довольствуется. Например, становится сторонником каких-то одних только взглядов, и не хочет расширять свои познания. Или человеку удобны те отношения с другим человеком, которые есть. Ему становится незачем их улучшать, даже если он видит имеющиеся проблемы — ведь ему так удобно. Все самодовольство «пропитано» корыстью и ленью. Человек в любых проявлениях самодовольства привязан к комфорту, когда невыгодно что-то делать, улучшать, даже ради лучшего.

### Вред

«Жизнь — это бесконечное совершенствование. Считать себя совершенным — значит убить себя» (X. Геббель).

«Самодовольство и самомнение — несчастье. Они делают человека глупцом» (К. Либкнехт).

Самодовольный человек ограничивает свое мировоззрение, останавливается в своем развитии, так как он начинает считать, что уже многого достиг, не воспринимает ничего нового. Он становится пассивным: у него пропадает желание творить, действовать, размышлять, любые изменения, нововведения он отвергает: «Мне это не надо».

Остановка развития (отказ от развития в разных сферах как следствие самодовольства) ведет к потере интереса к жизни. Развиваясь и достигая успехов только в одной сфере, человек рано или поздно устает от неё. Если он не может переключиться и начать «разрабатывать» другую область жизни, то усталость и однообразие приведет к недовольству жизнью.

Самодовольство может привести к возвеличиванию своего опыта, навязыванию своего мнения, вмешательству в личную жизнь других людей. Такого человека могут в лучшем случае оттолкнуть подальше с его навязчивыми советами.

Сужение круга общения — человек ограничивается привычным уровнем общения с комфортными людьми, которые не подталкивают к развитию и не нарушают его спокойствия и довольства собой. Таким образом, обделяет себя возможностью обмена опытом, взглядами на жизнь.

Довольство своим уровнем развития в целом приводит к тому, что человек не слышит актуальных полезных советов со стороны.

На основе самодовольства могут развиться психические отклонения (мания величия, навязчивые идеи).

Когда человек из-за самодовольства надолго «застревает» в каких-то удобных для него условиях, ситуациях («Зачем что-то менять — тут и так все хорошо!»), то для него потом любое изменение жизненной ситуации (условий жизни) может стать шоком. Например, увольнение с «любимой» работы, закрытие предприятия, потеря друга может стать сильной душевной травмой или стрессом, которые некоторые люди даже не могут пережить (поскольку не подготовили себя ни к каким изменениям — раз «все хорошо, и ничего менять не надо»).

Останавливаясь в чем-либо, человек не держится долго на одном и том же, у него возникают задачи, проблемы, которые он не может не решать. Он начинает думать — он рано или поздно «вынужден» развиваться дальше. К нему приходит понимание, что дальше так жить нельзя. Человек теряет время.

Самодовольством человек отказывается от положительного в себе, предает тот потенциал, который в нем заложен, теряет возможность сделать себя и свою жизнь лучше.

Считая, что «у меня-то все хорошо», человек сталкивается с проблемами, винит в них окружающих, правительство, начальство, обстоятельства. У него растет недовольство. А проблемы не решаются, т. к. в себе причины трудностей человек не желает видеть.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я уже достаточно знаю (умею) — теперь можно спокойно жить». | Жизнь не стоит на месте, поэтому постоянно возникают новые цели и задачи. А для их решения необходимы новые знания и навыки. |
| «Детей вырастили, выучили, всем, чем нужно обеспечили — теперь можем и отдыхать». | Чтобы жизнь была интереснее и не застыла на месте, надо и сейчас найти, чему учиться дальше. |
| «Образование у меня есть, остальное не важно». | Образование — это только очередная ступень в развитии человека. Остальное зависит от его усилий в развитии своих способностей и навыков. |
| «Я уже все понял про жизнь, мне учиться больше нечему». «Я уже все знаю!» | Жизнь — это бесконечное обучение. Чем больше разных задач умеет решать человек, тем сильнее он. Сократ сказал: «Я знаю, что ничего не знаю!» Чем больше человек познает, тем больше понимает, сколько непознанного еще остается. |
| «Зачем что-то в жизни менять, когда и так все отлично». | Полезно всегда немного смотреть на ближайшее будущее: какая задача будет актуальна следующей. Отлично — это как раз тогда, когда у человека по жизни идет смена задач: научился решать одно — беремся за другое. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Постоянно жить в поиске, видении своих жизненных задач, приоритетов. «Не спите в палатках ваших предков. Мир движется вперед. Двигайтесь вместе с ним» (Д. Мадзини).

Не ограничивать свои возможности возрастом, состоянием здоровья и образованием. Пока человек жив, он имеет возможность развиваться и учиться чему-то новому.

«Лучше всех живет тот, кто больше всех заботится о том, чтобы делаться как можно лучше…» Сократ

Один из критериев развития личности — количество жизненных задач, которые человек умеет выполнять качественно и творчески. Например, хорошо, когда получается и личная жизнь (семья, воспитание детей), и общественные дела, и профессиональный рост.

Вся жизнь человека состоит из этапов. Важно вовремя перейти из одной достаточно освоенной сферы в другую. При этом новая задача может казаться трудной и даже сомнительной из-за её неосвоенности. Но в том и развитие (уход от самодовольства), чтобы выходить за рамки имеющегося опыта.

В разные периоды жизни какая-то одна сфера может временно выходить на первый план, и ей стоит уделить больше внимания. Например, в одном возрасте стоит уделять внимание образованию, а в другой период жизни — воспитанию детей. Не стоит посвящать только одной сфере всю жизнь (например, быть «вечным студентом»),

Посмотреть имеющиеся сферы жизни. Что у меня есть? Например, работа, дом, огород, супруг, родители, сын и дочка. Что я могу улучшить в каждой из этих областей. Определить себе актуальную задачу в каждой сфере, установить себе срок и реализовывать. Например, в пятницу — переделываем теплицу, в субботу иду с ребенком в зоопарк, в воскресенье организовываю семью на ремонт кухни и т. д.

На каждом маленьком отрезке жизни делать по совести те простые задачи, которые сейчас ближайшие. Если их выполнить «на совесть», вкладывая самое лучшее, что в нас есть, то и дальнейшая ступенька развития не заставит себя ждать.

Ставить перед собой новые задачи. И каждый раз находить для себя аргументы, подтверждающие необходимость этого, плюсы от достижения новой задачи. Например, научился не раздражаться на близких, теперь надо научиться терпеливо выслушивать их, не торопиться с выводами. Или в коллективе появилась уверенность в общении с людьми, теперь поставить задачу — научиться согласованно делать совместные дела.

Отсутствие самодовольства — это не восприятие все в негативе, в черном цвете и видение только ошибок и недостатков. Это когда радуешься успехам, видишь промахи и ищешь, как жить без них.

В анализ любого дела и достижения включать пункт: а что и как можно еще улучшить?

Анализируя качества других людей, человеку становится понятно, что ему есть в чем меняться.

### Другая крайность

недовольство собой, самобичевание.

### Положительные качества

активность, радость, стремление к развитию.

### Положительные качества, принимаемые за самодовольство

радость, видение своих успехов и достижений.﻿

# 21. Хвастовство

*Хвастовство — присвоение себе благ, не существующих в действительности. Теофраст*

*Хвалиться — значит без всякой учтивости говорить другим: я лучше вас. Пьер Буаст*

### Определение ошибки

Хвастовство — восхваление чего-нибудь своего, своих достоинств, часто мнимых, преувеличенных.

### Близкие по значению слова

Бахвальство, расхваливание, похвальба, кичливость.

### Толкование близких по значению слов

Бахвальство — хвастливое выставление напоказ своих поступков, преувеличение их значения, похвальба своими достижениями. Расхваливание — приписывание несуществующих достоинств, описание только одних плюсов, без учета недостатков. Кичливость — превознесение своих достоинств.

### Словесные выражения ошибки

«Я-то лучше знаю, как сделать». «Это именно я сделал!» «Никто не делает лучше меня». «А вот я …» «А вот у меня…» «Сам себя не похвалишь — никто не похвалит». «Пусть все знают, что это я» и другие.

### Формы проявления

* Продумывание как выставить напоказ свои достоинства или приобретения, чтобы утвердиться перед другими и самим собой (подтвердить для себя свою значимость, силу, способности).
* Хвастовство своими заслугами, поступками, способностями с целью создания о себе хорошего мнения.
* В разговорах с людьми человек рассказывает о своих приобретениях (недвижимость, техника, украшения, одежда), чтобы показать свой «высокий» уровень жизни («А я вот что купил! Вот я что теперь могу себе позволить!»)
* Расхваливание другого человека: своих детей, родственников, друзей, супруга; похвальба их успехами, чтобы подчеркнуть, что они достигли этого не без вашей помощи.
* Хвастовство своей осведомленностью, чтобы быть оцененным в коллективе, человек рассказывает чей-либо секрет, чужую тайну.
* Похвальба своими намеченными на будущее планами, чтобы вызвать восторг и восхищение.
* Расхваливание некачественного товара с целью его быстрого сбыта.
* Хвастовство, проявляющееся в действиях человека: надеть дорогие украшения, «чтобы все ахнули»; проехать мимо дома друзей в новой машине, «чтобы они увидели и обзавидовались».

### Механизм ошибки

В основе хвастовства лежит убежденность, что, восхваляя себя, свои достоинства, успехи, достигнутые результаты, человек становится более ценным в глазах других людей (а также в своих собственных). Это, как считает человек, не мешает ему, а только помогает привлечь к себе еще большее внимание и стать более успешным.

Одна из причин хвастовства — лень. Не желая доделывать имеющиеся дела, браться за новые «сложные» поручения, или не желая устранять свои недоработки в какой-то области жизни (в делах или взаимоотношениях), человек начинает хвалиться своими достижениями, чтобы прикрыть свои промахи и нежелание трудиться: «А я-то вот что смог, и вот здесь преуспел, и в этой области тоже всё удачно — ну и всё в порядке».

Причиной хвастовства также является гордость собой, своими достоинствами, часто преувеличенными, мнимыми. Человеку представляется, что это ему необходимо для хорошей репутации в обществе: «Если не наговорить о себе побольше хорошего, то и уважать не будут».

Неуверенность в себе, наличие определенных комплексов («я невезучий, неудачник») толкают человека похвалиться хотя бы тем, что он имеет на данный момент: внешностью, одеждой, поведением («не пью, не курю — вот я какой хороший»). Это помогает ему самоутвердиться, показать, что он на самом деле лучше, и расположить к себе людей.

За хвастовством также стоит желание снять с себя ответственность и избежать обвинений путём приписывания себе мнимых благих дел, намерений и т. д. Например, хвастаясь своим «геройским» поступком («опоздал — спасал утопающего»), человек верит, что его не накажут.

Таким образом, используя хвастовство как способ раскрытия себя и самоутверждения, как метод общения с людьми, как форму поведения, человек со временем приобретает привычку хвастаться всем и везде, и хвастовство становится чертой его характера.

### Вред

«Общая участь всех хвастунов: рано ли, поздно ли, а все-таки непременно попадешь впросак» (У. Шекспир).

Хвастаясь своими неограниченными способностями в выполнении любого поручения, плана и не соизмеряя их со своими силами и возможностями, человек потом не справляется с делами. Этим он создает о себе негативное мнение в коллективе, вызывает у других раздражение, обиды или насмешки. В ответ он конфликтует, обижается.

Бахвальство обладанием какими-либо ценностями подстрекает других на их воровство, грабеж.

Хвалясь достигнутым, человек увлекается и может на этом остановиться, перестать двигаться вперёд, искать новые решения в какой-либо области. Происходит застой, накапливаются проблемы.

Хвастливому человеку люди меньше доверяют (особенно, если свои достоинства он явно преувеличивает).

Кто слишком много хвалит себя и свои поступки, тот портит отношения с другими — люди могут почувствовать себя униженными или «несравненно хуже» рядом с таким «успешным» человеком. Это создаёт дискомфорт в общении с ним, его могут из-за этого избегать.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Сам себя не похвалишь — никто не похвалит». | Действовать не ради похвалы, а ради пользы всем, что непременно даст положительные результаты. |
| «Надо создать себе имидж, похвалиться успехами, чтобы быть в центре внимания — заметят, оценят, продвинут»; «Не похвалишься — не заметят». | Человека оценивают за полезные дела. А когда дела расходятся со словами, то и «имидж» будет подпорчен. Лучше быть собой, а не казаться кем-то. |
| «Надо же о чем-то говорить, почему бы не похвастаться». | При общении важно, чтобы передаваемая информация была полезна и интересна собеседнику. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Похвалишься — потом краснеть приходится, что преувеличил сделанное. «Доброе дело само за себя говорит» (пословица).

«Похвалы не кормят, не греют». От того, что похвалишься, лучше не становишься.

Окружающие рано или поздно понимают, что то, чем похвалялся, расходится с реальным положением дел. Когда говоришь так как есть, без хвастовства и приукрашивания, то эти слова вызывают доверие людей, так как люди убеждаются в их правдивости.

Удовлетворенность собой и уверенность в себе, полученные посредством хвастовства — это самоуспокоение, иллюзия, что все в порядке. Хвастовство останавливает человека в поиске способов как улучшить свою жизнь.

«…Хвастается ли человек храбростью, ученостью, умом, богатством, успехом у женщин, остроумием, знатностью рождения или еще чем-нибудь — все это свидетельствует, что именно этого-то ему и не хватает. Кто действительно обладает каким-либо достоинством, тому и в голову не придет высказывать его. Он совершенно спокоен на этот счет» (А. Шопенгауэр).

### Другая крайность

стеснительность, самоунижение, замкнутость.

### Положительные качества

скромность, тактичность, активность, благодарность.

### Положительные качества, принимаемые за хвастовство

желание поделиться положительным опытом, радостный рассказ о положительных результатах.﻿

# 22. Праздность

*Праздная жизнь — это преждевременная старость. И. В. Гете*

### Определение ошибки

Праздность — заполнение времени развлечениями вместо полезной деятельности.

### Близкие по значению слова

Увеселение, развлечение, забава, потеха, праздношатание.

### Толкование близких по значению слов

Праздношатание — проведение время в безделье, в бесполезных хождениях. Развлечение — занятие, времяпрепровождение, доставляющее удовольствие. Забава — развлечение, игра.

### Словесные выражения ошибки

«Отдохну основательно». «Погуляем на славу (на «широкую ногу)!» «Соберемся, отметим это событие». «В этот день можно и расслабиться». «Заняться нечем, посмотрю свой любимый сериал». «Устроим перерыв, немного поболтаем». «Такое увлекательное мероприятие я пропустить не могу». «Дело сделано — можно расслабиться» и другие.

### Формы проявления

* Предвкушение праздника (мысленная подготовка к увеселениям: обдумывание нарядов, ожидание развлечений, забав и др.).
* Продумывание и устраивание потех, розыгрышей для развлечения гостей.
* Поиск поводов что-либо «отметить».
* Организация и участие в увеселительных мероприятиях (гулянки, «девичники», «мальчишники», корпоративные вечеринки и т. д.), участие в тусовках, «встречах в гараже», чтобы весело провести время.
* Устраивание необоснованных «перерывов» в работе (перекуры, «легкие» разговоры, компьютерные игры, «зависания» в интернете, просмотр развлекательных сайтов и т. д.).
* Просмотр «впустую» (от нечего делать) телепередач, перелистывание журналов.
* Посещение казино, развлекательных заведений (баров, кафе, ресторанов, ночных клубов и др.) с развлекательной целью.
* Организация и участие в азартных играх (карты, игровые автоматы, наперстки и т. д.).
* Бесцельные прогулки, хождения по магазинам и гостям, лишь бы куда-нибудь сходить.
* Участие в розыгрышах, лотереях, развлекательных конкурсах, чтобы поразвлечься, «отдохнуть».
* Выполнение каких-либо посторонних дел вместо актуальной или срочной работы.

### Механизм ошибки

В основе праздности лежит убежденность человека: «чтобы полноценно отдохнуть, нужно развлечься», «Жизнь становится интересней, когда время заполняешь развлечениями (жизнь трудна — без праздников не обойтись)».

Причиной праздности являются легкомыслие и расточительство. Не задумываясь о последствиях своих действий, нецелесообразно расходуя свое время, силы и денежные средства. Человек устраивает для себя и других «праздники» (собирает «мальчишники», «девичники», «гуляет» в кафе и ресторанах, ночных клубах, участвует в забавах, развлекательных конкурсах, бесцельно просиживает с друзьями в гостях и т. д.).

К праздности ведут лень и неорганизованность человека. Не желая прилагать усилия в труде, полезной деятельности, не желая планировать свои дела, выискивая повод для «отдыха», человек заполняет свое время занятиями, доставляющими ему удовольствие (смотрит «бесконечные» сериалы, «расслабляется» часами на диване, зачитывается увлекательными романами, «пребывает» в компьютерных играх и т. д.).

Невоздержанность человека и его склонность к наслаждениям также являются причинами развлечений. Не желая ограничивать себя в поступках, словах, мыслях, стремясь к удовлетворению чувственных наклонностей, человек «разбавляет» свою жизнь чем-либо приятным (просматривает развлекательные передачи и сайты, посещает соответствующие заведения, «смакует» в разговорах с людьми подробности из жизни «звезд» др.).

Не умея организовать свое время с пользой, склоняясь к развлечениям, человек становится зависимым от них, приобретая такую черту характера как праздность.

### Вред

«От праздности происходит умственная и физическая дряблость» (Д. Писарев).

«Тратить свои молодые годы на какие бы то ни было увеселительные потехи — значит наверняка готовить из себя в будущем дрянного, тяжелого и несчастного человека» (Д. Писарев).

Позволяя себе проводить время в безделье, в развлечениях, человек ослабляет свой организм, подвергает себя риску заболеть, нравственно деградирует, теряет способность различать вредное и полезное, утрачивает наработанные в своей жизни навыки и умения, ослабляет свой интеллект.

Праздное времяпровождение требует много времени и денег. Потом не хватает ни того, ни другого.

Расточая время на развлечения, занятия, доставляющие удовольствия, человек лишает себя возможности осуществить необходимые дела и спланировать дальнейшие, «создает» ситуацию «нарастающего кома» дел.

Нежелание члена семьи участвовать в домашней работе из-за «занятости» у телевизора, компьютера, «отдыха» на диване ведет к бытовой запущенности, конфликтам (разбирательствам, скандалам) в семье, ответным отказам других членов семьи помогать первому, к распаду семьи.

Праздный образ жизни родителей приучает детей к подобному, из-за чего дети попадают в различные зависимости (игровую, алкогольную, наркотическую), склоняются к воровству и бродяжничеству. Родители не получают поддержки со стороны детей, вынуждены впоследствии кормить повзрослевших «потребителей» и «нахлебников» или решать сложные ситуации с зависимостями детей.

Устраивание человеком для себя постоянных перерывов на работе, отлынивание от дел (хождение по кабинетам, имитация занятости) ведет к недовольству со стороны коллег и начальства, переводу на менее оплачиваемую должность или к увольнению.

Человек, «прожигающий» свою жизнь в веселье, формирует в своем сознании модель поведения современного человека, безучастного к событиям и делам общества, человека инфантильного, живущего «одним днем». Такой человек становится слабым перед жизненными трудностями, бесполезным для окружающих.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Пока молодой, надо развлекаться, чтобы было что вспомнить». | Воспоминание (ностальгия) о веселых днях не накормит, не согреет, не поддержит в трудную минуту. А с навыками и способностями, приобретенными в труде и полезном общении, нигде не пропадешь. |
| «После тяжелой работы надо расслабиться (развлечься), чтобы восстановить силы». | Отяжеляет работу однообразие, чрезмерность и бессмысленность. Стараться планировать дела, рационально распределять свои силы и время. Лучший отдых — смена занятий. |
| «Кто умеет «хорошо проводить время», тот интересный человек». | Человек интересен, если он открыт общению с людьми, рад помочь им, готов поделиться своим опытом, умениями, знаниями. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

«Ничто так не поощряет праздность как пустые разговоры. Если бы люди молчали и не говорили тех пустяков, которыми они отгоняют от себя скуку праздности, они не могли бы переносить ее». (Л.Н. Толстой)

«Быть праздным — значит, поневоле прислушиваться всегда к тому, что говорят, видеть, что делают. Тот же, кто работает и занят, мало слышит и мало видит» (А. Чехов).

Интерес к делу и видение его пользы вызывает желание трудиться. «Женщина, которая любит стирать, всегда найдет воду.» (швейцарская пословица). «Труд делает заботы незаметными» (латинское изречение).

Время, проводимое впустую, тяготит. «Праздность утомляет нас быстрее, нежели труд» (Л. Вовенарг). Часто появляется усталость от озабоченности в делах, внутреннего напряжения. Чтобы их снять, можно переключиться на нетрудоемкие полезные занятия, которые всегда есть (например: вытереть пыль, полить цветы, сложить вещи, почистить обувь, помочь кому-нибудь в его работе: подать инструмент, собрать мусор, порезать овощи на салат, помыть посуду и т.п.). При этом мысли направляются на другое, становится легче.

Чтобы силы не убавлялись, им нужно разумное применение. Если спланировать свои дела и распределить силы так, чтобы не уставать, то не захочется заполнять время развлечениями.

### Другая крайность

аскетизм, трудоголизм, уныние, мрачность, угрюмость.

### Положительные качества

рассудительность, жизнерадостность, трудолюбие, ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за праздность

общение.﻿

# 23. Высокомерие

*Высокомерие складывается из чересчур высокого мнения о себе и чересчур низкого о других. М. Монтень*

### Определение ошибки

Высокомерие — надменное отношение к кому-либо.

### Близкие по значению слова

Надменность, заносчивость, кичливость, превосходство.

### Толкование близких по значению слов

Надменность — холодное отношение свысока. Заносчивость — надменное отношение, подчеркивающее свое «высокое» положение. Кичливость — высокомерное отношение с выставлением (выпячиванием) своих достоинств. Превосходство — высокомерное отношение с чувством собственного превосходства над окружающими.

### Словесные выражения ошибки

«Как так можно?» «Вы мне не ровня!» «Он (она) мне не пара». «Сначала дорасти до меня, а потом учи». «Они мне в подметки не годятся». «Не твоего ума дело». «Я всегда буду на ступень выше». «Вам с вашим умишком этого не понять». «Вы что не можете понять (не знаете) элементарных вещей?» «Я с таким и рядом не сяду» и другие.

### Формы проявления

* Чувство собственного превосходства при оценивании других по сравнению с собой, чтобы самоутвердиться в собственных глазах.
* Оценка людей по завышенным критериям. Человек считает, что они должны соответствовать им, а иначе — «они никто».
* Человек высказывает свое мнение, отвечает на вопросы с таким выражением на лице и в голосе, как будто делает одолжение окружающим, подчеркивая тем самым разницу между собой и ними.
* Молчание человека, игнорирование вопросов и просьб, (он считает, что его положение (способности, ум, и т. д.) не позволяет ему опускаться до «всяких мелочей».
* Человек выпячивает свои способности, давая знать окружающим, с какой «важной» персоной они имеют дело.
* Нежелание человеком принимать советы, прислушиваться к мнению других людей, так как эти люди, например, не имеют такого образования, как он.
* Нежелание человека общаться с людьми не своего «круга», потому что они не соответствуют его представлениям, требованиям, определенной «планке».
* В общении человек не разговаривает с людьми на равных, а всячески стремится подчеркнуть своё превосходство, упомянуть о своих знаниях, образовании, достижениях и т. д. — так как сразу ставит цель получить преимущество перед собеседником («иначе и общаться не стоит»).
* Взгляд свысока, пренебрежительная или снисходительная улыбка и тон речи, «каменное» лицо, холодность при общении с окружающими, чтобы показать свое превосходство, а людям указать на их место.
* Насмешки человека над людьми противоположного пола при выборе партнера или спутника жизни. Если они не так красивы или образованны, как он сам, он считает их недостойными внимания.

### Механизм ошибки

В основе высокомерия лежит ошибочное мнение, что есть некая мера, по которой можно однозначно оценить людей, измерив их достоинства и недостатки относительно собственных.

Высокомерие проявляется у человека тогда, когда окружающие люди в чем-либо ему уступают (в умственных способностях, материальном достатке и др.), ведь их недостатки виднее. Такому человеку удобнее быть всегда «на высоте» на фоне недостатков других людей.

Имея идеальное представление о поведении окружающих (родных, друзей и т. д.), человек начинает кичиться своей безупречностью перед ними, если они не оправдывают его ожидания. Он хочет показать им, что они недостаточно хороши. Например, родители кичатся перед своими непослушными детьми: «Мы никогда не позволяли себе грубо отвечать, мы всегда во всем слушались отца и мать».

Максималист ожидает очень многого от людей. Когда у них не получается сделать все по «высшему разряду», он, считая это мерой для оценки любого человека, начинает смотреть на «неспособных» холодно, свысока («они ни на что не способны»).

Причиной надменности является и категоричность. Преподнося свою точку зрения так единственно правильную, человек убежден, что и остальные должны думать или поступать только как он. И если этого не происходит, такой человек ставит себя выше других людей.

Например, женщина, видя, что муж не принимает ее правильную точку зрения, как нужно вести себя с ребенком (как одевать, кормить, реагировать на плач) впоследствии «не напрягается» объяснениями, считая себя умнее («а что говорить, до дураков долго доходит», «как об стенку горох»).

Осуждая других, человек начинает сравнивать их с собой, чувствуя свое превосходство над «провинившимися» (над теми, кого осуждает), так как уверен, что сам бы так никогда так не поступил. Например, мужчина по поводу «недопустимого» поведения своего друга «сквозь зубы процедил»: «Уж я-то всегда приду на помощь, от тебя я такого не ожидал».

Проявляя амбициозность, противопоставляя себя остальным, человек стремится показать, что он не такой, как они. Для этого он старается всячески подчеркнуть свое положение, статус, взирая на других свысока («Я в отличие от них многого добился»).

Надменный человек льстит сам себе. Он привыкает быть в выгодном положении перед другими, и ему уже сложно отказаться от этого. Со временем человек все чаще проявляет высокомерие, укореняя ее в своем характере.

### Вред

«Тот, кто пустил в свою натуру ветер высокомерия, поставил свою свечу на сквозняке» (Бинаи).

Высокомерный человек во всех людях видит лишь недостатки и показывает свое неуважение. Из-за этого люди становятся ему не интересны, теряется радость общения с ними. Ему сложно найти вторую половину для создания семьи — все кажутся неподходящими. В конце жизни высокомерный человек часто оказывается одиноким.

К высокомерному человеку не хотят обращаться за помощью, советом, да и общаться с ним не все хотят — «так возвысился, что и не подойти».

Человек, надмеваясь, не замечает простых вещей, считая их мелочами, становится жестоким и циничным. Например, родители говорят свысока ребенку, который захотел попить: «Что, потерпеть до дома не можешь, большой уже, мы ведь терпим».

Имея завышенное мнение о себе, человек чувствителен к критике, поэтому то, что могло бы решиться легко, решается сложно. Например: муж, не перенося критики жены по поводу его неучастия в домашних делах, обижается, считая, что и так хорошо помогает («да без меня бы вообще ничего бы не делалось»). В семье возникают ссоры.

Считая себя выше других, человек перестает видеть в себе недостатки, теряет объективность. А когда возникают проблемы, ищет причины этого в других людях, так как себя считает лучше. Проблемы же не решаются, появляется неудовлетворенность, непонимания с людьми.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я не такой, как другие, я лучше». | Если у человека есть достоинства, они и так видны людям, поэтому не стоит их выпячивать. |
| «Если люди в чем-то хуже меня, то мне с ними не о чем говорить»; «Не стоит иметь дело с «дураками», что с них возьмешь?». | В любом человеке всегда можно найти какое- либо положительное качество, на которое можно при общении опираться. Тогда найдутся общие темы для разговора, а совместное дело будет иметь результат. |
| «Чтобы показать, что они делают не так, нужно посмотреть на них свысока». | А есть и другой, более действенный способ — подойти и доброжелательно подсказать то, что заметили при условии, если человек будет не против. В любом случае к каждому человеку со временем приходит понимание того, что он делал не так. |
| «Если у меня получается лучше, то я достойней других». | У всех разные способности и успехи. Один ценен одним, другой — другим. Это не повод для возвышения. Чтобы не потерять объективность, обращать внимание и на свои слабые стороны, чтобы их укрепить. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

«В счастье не возносись, в несчастье не унижайся» (Клеовул).

«Истинно благородные люди никогда ничем не кичатся.» (Ф. Ларошфуко).

Имея преимущества в чем-либо (больше знаешь, лучше делаешь, профессиональнее, сильнее, грамотнее и т. д.) и находя им применение, человек направляет свое внимание на то, как улучшить ситуацию вокруг себя.

Когда человек достигает успехов и не возвышается над другими, а делится опытом с теми, у кого не получается, то он многое приобретает: признательность, дружбу, уважение, поддержку. Такой человек всегда востребован. У него много друзей.

Каждый человек достоин уважения. «Кто легко склонен терять уважение к другим, тот прежде всего не уважает себя» (Ф. Достоевский).

Восприятие человека не по отдельным критериям дает объективное представление о нем, видение его достоинств и возможность принять от него помощь.

### Другая крайность

самоунижение.

### Положительные качества

уважение, скромность.

### Положительные качества, принимаемые за высокомерие

соблюдение человеком дистанции при общении, чтобы избежать панибратства; немногословность, уверенность в себе.﻿

# 24. Самость

*Самонадеянность — детище самолюбия и невежества. Ж. Марат*

### Определение ошибки

Самость — руководство только своим узким ограниченным опытом в принятии решений и делах, исполнение дел без достаточной осведомленности и согласования.

### Близкие по значению слова

Самонадеянность, самодостаточность, самоуверенность.

### Толкование близких по значению слов

Самонадеянность — чрезмерная уверенность в самом себе. Самодостаточность — поступок по своему усмотрению, без учёта опыта других. Самоуверенность — уверенность в своей правоте, считая свое мнение единственно верным.

### Словесные выражения ошибки

«Сам знаю, как надо». «Я и сам всё понимаю». «Сам лучше разберусь». «Мне этого достаточно для того, чтобы нормально жить». «Я обойдусь без подсказок». «Я сам всё понимаю, что происходит». «Я не нуждаюсь ни в чьей помощи» и другие.

### Формы проявления

* Мысленная уверенность человека в том, что он полностью осведомлён в каком-либо вопросе и уже имеет всю исчерпывающую информацию, так что ему уже не нужно искать новые факты, сведения, анализировать имеющиеся. «Я здесь уже всё понял, больше мне не нужны никакие знания и советы».
  + Отказ принимать подсказки и советы от какого-либо конкретного человека — подчинённого, супруга, ребёнка и т. д. «Я же глава семьи, и должен всё решать сам, нечего поэтому и слушать, что там жена говорит» или «Откуда может взяться у этого человека какой-то там положительный опыт?»
  + Принятие человеком решений, касающихся не только его лично, без согласования с другими членами данного коллектива. Например, муж, не поговорив с женой, пошёл и купил на накопленные семейные средства новую машину.
  + Человек берётся за дело, отказываясь от помощи и советов более знающих людей (у которых уже есть положительный опыт выполнения подобной работы).
  + Переоценка своих сил и возможностей при выполнении каких-либо дел: человек берёт всё на себя, а потом не справляется: «Не рассчитал, не успел, а думал, что смогу».
  + Человек старается отстранить других от участия в каком-либо общем деле, полагая, что в одиночку он сделает всё более качественно. Например, женщина делает ремонт дома одна, отстранив от участия в нём мужа и детей, полагая, что они только всё испортят.

### Механизм ошибки

В основе самости лежит ошибочное мнение: «Я сам всё знаю, как надо».

Частая причина возникновения самости — самолюбие, обидчивость, гордыня. Человек надеется всё сделать сам, стараясь «лишний раз» не спрашивать ни о чём других (или отказываясь от предлагаемой помощи), «чтобы не уронить своё достоинство».

Из-за лени и прихоти человек не желает согласовывать свои действия с другими людьми: ведь тогда придётся, возможно, разъяснять, убеждать, договариваться, находить аргументы… А так хочется «просто взять и сделать так, как мне удобнее, проще или приятнее!»

Легкомыслие — другая причина самости. Беспечно полагая, что информацией он уже владеет достаточно, человек берётся за дело, не согласовывая своих действий с другими («Вроде бы и сам всё могу решить»), или когда он ещё хорошо не разобрался в вопросе («И так пойдёт!»).

Порой самость происходит от отчаяния: не веря в возможность нахождения положительных выходов (причём не одного, а нескольких), человек замыкается на одном, не самом лучшем варианте решения проблемы и самоуверенно полагает, что ничего нового он уже не «изобретёт», и помощи ждать неоткуда.

Высокомерно относясь к кому-либо, кого человек считает ниже или хуже себя: это может быть супруг, подчинённый, ребёнок, невестка, зять, младший брат и т.д., человек отвергает их подсказки и полезные советы, даже не рассуждая, потому что уверен: «Такой человек мне ничего ценного подсказать не может», «Откуда может взяться у этого человека какой-то там положительный опыт?»

Привыкая отвергать положительный опыт других людей, человек становится самоуверенным и самонадеянным, самость проявляется во всех его сферах жизни.

### Вред

Самонадеянный человек, «натворив дел» по своей самости, оказывается в конфликте с людьми. Он обижается на них и не понимает, ведь он «хотел, как лучше». Поэтому он нервничает, переживает, расстраивая этим своё физическое и психическое здоровье.

Если человек в семье делает все сам, не доверяя близким, он попадает в ситуацию, когда ему «на шею садится вся семья», сталкивается с тем, что ему отказывают в помощи, и он уже не может оставить домашнее хозяйство, чтобы куда-нибудь поехать: всё теперь на нём.

Когда человек действует без согласования с другими, то в коллективе им недовольны, обижаются, а потом — не доверяют, или стараются поручить дело другому человеку (тому, с кем легче договариваться и взаимодействовать). Человек может неожиданно для себя обнаружить, что его уже начали избегать.

Самоуверенность в выполнении дел приводит к низкому качеству работы: человек мог бы сделать гораздо лучше, если бы учитывал имеющийся у других опыт. В коллективе больше будут ценить того человека, который делает на более высоком уровне, а не того, кто самонадеян и ограничен.

Если человек всё время отказывается принимать советы и подсказки со стороны, он постепенно теряет способность воспринимать положительную информацию вообще. Поэтому у него подолгу не решаются проблемы.

Замыкаясь на своём узком, ограниченном опыте, он во всех жизненных ситуациях начинает вести себя по одному и тому же стереотипу, наступает на одни и те же грабли, и конца этому нет.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я сам всё знаю (о себе, об этом человеке, о ситуации и т. д.)». | Если бы я всё знал и понимал о себе, ситуации и других людях, то у меня не было бы проблем. А пока есть нерешённые задачи, трудности, проблемы, надо собирать новую информацию для их преодоления. |
| «Они только всё испортят, поэтому я лучше один всё сделаю»; «Никому нельзя доверять, надо самому всё делать». | Если дать и другим возможность участвовать и поручить им посильную работу, тогда людям с вами будет хорошо и интересно, а вы научитесь распределять дела и организовывать. |
| «Это всё я должен сделать только сам — другие не смогут». | Выбрать одно-два дела, которые уж точно ваши, а остальные поручить другим, пусть тоже развиваются. |
| «Они всё равно не смогут меня понять, зачем мне с ними советоваться? Сделаю, как сам понимаю, и всё». | Если договариваться и советоваться, то можно избежать многих неприятных конфликтов. |
| «Мне не нужна их помощь. Я сам знаю, что надо делать». | В народе говорят: «Одна голова хорошо, а две лучше». Правильнее не лишать себя возможности принимать положительную информацию от других. Это поможет найти лучшее решение. |
| «Я здесь главный (глава семьи, начальник и т. д.) и сам знаю, как надо поступать». | Если вы принимаете от других полезные советы и можете соответственно корректировать свои решения, то ваш авторитет не падает, а наоборот, возрастает. |
| «Уж от этого-то человека никогда не приму никаких советов, лучше сам буду всё решать». | Один раз человек мог и ошибиться, давая вам совет. А в другой раз может дать полезнейшее предложение. Положительная информация может поступать из неожиданного источника. |
| «Я сам точно знаю (убедился), что моя проблема очень сложная и нерешаемая. Я с ней уже 10 лет бьюсь!» «Никто лучше меня эту ситуацию не знает, а ситуация безнадёжная». | Проблема может решиться быстрее, если хотя бы предположить, что вы не всё ещё сделали для её решения. Известно, что человеку по силам решить все задачи, которые у него есть в жизни — при условии, что он прилагает усилия по сбору дополнительной информации и пробует разные варианты её решения. Может быть, какой-то вариант действия вы ещё не попробовали? |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Полезная информация может исходить от любого человека, даже от того, от кого не ожидаем. Замечания и предложения окружающих помогут достичь положительного результата.

Можно хотя бы предположить, выслушивая совет от человека: «А вдруг он прав? Может быть, он говорит то, что мне будет полезно: в жизни, в работе».

Выслушать можно все советы и подсказки, а потом подумать и выбрать, подходит ли это вам лично.

Решение любой жизненной задачи или проблемы воспринимать как исследование, для которого нужно собрать как можно больше информации, не ограничиваясь одним фактом или решением.

При поиске положительного выхода из ситуации не забывать, что их существует обычно не один, а несколько. И если не останавливаться на имеющихся данных, можно обнаружить ещё множество правильных решений и сделать интересные открытия.

Стараться самому делиться положительным опытом в коллективе, тогда происходит обмен информацией, коллектив развивается — это приносит пользу всем.

### Другая крайность:

нерешительность, пассивность, потребительство, несамостоятельность (жить только по подсказкам других).

### Положительные качества

согласованность.

### Положительные качества, принимаемые за самость:

самостоятельность, решительность, уверенность, инициативность.﻿

# 25. Обидчивость

*Нельзя обидеть того, кто не обижается.*

### Определение ошибки

Обидчивость — склонность к болезненной реакции на чьи-либо слова или действия.

### Близкие по значению слова

Ущемлённость, ранимость.

### Толкование близких по значению слов

Ущемлённость — чувство униженности и оскорблённости. Ранимость — острое восприятие любой обиды, обострённое чувство справедливости.

### Словесные выражения ошибки

«Такое обидно слушать». «Мне обидно, что…» «Меня не ценят, не понимают, не любят». «Я не могу позволить себе быть с ними на равных». «Как вы могли обо мне такое подумать?» «Ну и идите вы все подальше…» «Ноги моей у вас больше не будет» и другие.

### Формы проявления

* Мысленное переживание какой-либо обиды из-за нежелания простить. Зацикленность на обиде (всё время только об этом и думать).
* Болезненная реакция на замечания людей, поскольку они кажутся несправедливыми. В качестве реакции человек указывает другому не делать замечаний в свой адрес, чтобы «не лез не в своё дело».
* Прекращение отношений с «обидчиком» (не отвечать на вопросы обидчика, насупиться, отвернуться); игнорирование попытки обидчика возобновить отношения.
* Внезапное острое проявление эмоций в результате обиды: слёзы, крик, скандал, бросание вещами, порча предметов.

### Механизм ошибки

В основе обидчивости лежит ошибочное мнение: «Я всё делаю правильно и не заслуживаю такого несправедливого, неуважительного, невнимательного к себе отношения».

Таким образом, человек обижается потому, что не принимает во внимание законы причинно­следственной связи и не учитывает того, что «просто так, случайно, без причины» с человеком ничего не происходит.

Основная причина обидчивости — самолюбие. Самолюбивый человек всегда переживает о том, как его оценят окружающие (при этом его самооценка может быть как завышена, так и занижена). Поэтому малейший намёк на то, что его недооценивают, он воспринимает остро и болезненно.

Например, завышенная самооценка человека, в том числе тщеславие, подсказывает ему: «Мои достоинства такие ценные, а их не заметили, не признали. Это просто оскорбительно». Попадая в какую-либо неприятную ситуацию, такой человек не рассуждает, почему с ним это произошло: «Жизнь ко мне несправедлива! Со мной такого быть не должно! Это судьба надо мной так зло пошутила!»

В других случаях в основе обидчивости лежит самонадеянность и самость (связанные тоже с завышенной самооценкой). Самоуверенный человек поступает по своему усмотрению, пренебрегая опытом других и считая, что он лучше всех разбирается в этом вопросе. Когда его действия не встречают одобрения окружающих, он чувствует себя униженным и оскорблённым.

Неуверенность в себе (свойственная человеку с низкой самооценкой) тоже приводит к обидчивости. Неуверенный в себе человек становится мнительным и подозрительным. Ему кажется, что он ни с чем не справляется, а все это видят и хотят его поддеть, опозорить, придраться. Например, руководитель сделал сотруднику замечание. А мнительный сотрудник подумал: «Он ко мне неспроста придирается. Это он ищет повод меня уволить!» И вместо того, чтобы подумать и разобраться в ситуации, человек обиделся на руководителя и сам уволился.

Подозрительность к действиям окружающих приводит к тому, что человек «за каждым кустом» видит недоброжелателей. Он считает, что все желают ему зла: «специально не поздоровались», «не так посмотрели», «специально отвернулись, чтобы не подать руки», «они это говорят, чтобы меня обидеть» и т. д.

Во многих случаях к обиде приводит попустительство, потакание, приспособленчество, слабоволие, мягкотелость. Не умея правильно реагировать на наглость, хамство, бестактное поведение людей, человек думает: «Ну значит, так надо. Такая у меня судьба». Не пытаясь ничего изменить в отношениях, он продолжает сталкиваться с бестактностью по отношению к себе — и ему остаётся только обижаться.

К чувству ущемлённости и ранимости приводит также и ожидание платы за добрые дела, корысть. Например, родители ждали от детей «награды за свои труды», считая, когда дети вырастут, то обязательно будут им помогать: «Мы всё для них, а они…». Родители обиделись на детей, видя, что те не оправдывают их ожиданий.

Таким образом, человек, считая себя жертвой обстоятельств, не видит собственные промахи. Чувство безысходности приводит к болезненной реакции на замечания других. Это может стать удобной точкой зрения, которая оправдывает слабость, лень прикладывать усилия. Таким образом, привыкая относиться к себе и к окружающим с претензиями, человек формирует в себе обидчивость как черту характера.

### Вред

Болезненная реакция на оскорбления заставляет человека учинять «разборки». Это приводит его к постоянным стрессовым ситуациям, приводящим к нервным срывам, которые наносят вред здоровью.

Обида «предлагает» человеку множество вариантов «решения» его проблем: уйти, замкнуться, отвернуться, накричать, поставить на место, отомстить. Все они на первый, «обиженный», взгляд кажутся очень убедительными и действенными. Но потом обнаруживается, что это проходящая иллюзия, которая привела ещё и к новым проблемам.

Обида (как сильное эмоциональное состояние) затрудняет размышление и принятие правильных решений. В состоянии обиды человек может подать на развод из-за «неправильно приготовленного» супа или приделанной «вверх ногами» розетки.

Обижаясь на людей, человек теряет интерес к делам. Он становится пассивным, пускает всё «на самотёк» и, как следствие, несвоевременно выполняет свои задачи или вовсе отказывается их выполнять. Например: муж отказывается мириться с женой, так как из-за своей обиды уверен, что это бесполезно. Это способствует проявлению таких черт характера как лень, слабоволие, безответственность.

Обиженного человека одолевают эмоции, которые отвлекают его от обдуманных действий. В это время он может наделать много поступков, из-за которых потом сам пострадает. Например, уйти из дома, забыв выключить утюг, нагрубить прохожему, который его нечаянно задел и т. д.

Сосредотачиваясь на ошибках других, обидчивый человек не видит свои собственные промахи и совершает те же ошибки, из-за которых его обидели. Например, пришёл человек в магазин в плохом настроении и нетактично обратился к продавцу. Продавец в ответ нахамил. Покупатель обиделся. Пришёл он в другой магазин, и там продавец ему грубо ответил на его просьбу. Вместо того, чтобы обратить внимание на свой недоброжелательный тон, мимику лица, претенциозность и т. д., человек ещё больше обижается, делая вывод, что «все продавцы грубые».

Обидчивость становится причиной упрёков в адрес окружающих, которые не принимают его точку зрения. Это может привести к одиночеству, разочарованию в жизни и, как крайность, к суициду.

Часто говорят: «Обида глаза застилает». Когда человек обижен, он забывает обо всём, что его окружает. Все его «думы» сосредоточены на обидчике, «как я ему всё выскажу», «как отвечу». Такой человек становится лёгкой добычей для карманников. Теряя бдительность, он может поскользнуться, попасть под машину, получить травму и даже расстаться с жизнью.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я всё для них делаю, делаю, а в ответ неблагодарность». | Лучше разобраться в себе: «Почему я обижаюсь?» «Почему я жду похвалу?» «А то ли я делаю, что нужно этим людям на самом деле?». Не лучше ли принять людей такими, какие они есть, ничего не ожидая взамен? Или пересмотреть свои задачи по отношению к ним. |
| «Меня не поняли! Лучше уйду в сторону, чем буду с ними разбираться в случившемся». | Желательно не замыкаться на обиде, а подумать, что необходимо предпринять, чтобы люди меня понимали. Постараться найти нужные слова для того, чтобы понятно объяснить свою точку зрения. Возможно, время для чего-то ещё не пришло. |
| «Я обиделась на них из-за того, что они ко мне предвзято относятся». | На пустом месте ничего не бывает. Не лучше ли разобраться в причинах такого отношения к вам. Постараться исправить собственные промахи, чтобы наладить добрые отношения с теми, на кого обижались. |
| «Они специально это делают, чтобы меня обидеть». | Нельзя обидеть того, кто не обижается. Причину нужно искать в своём характере. Это поможет контролировать своё поведение, чтобы не входить в чувственное состояние ущемлённости и ранимости. |
| «Мне обидно, что ко мне относятся плохо — я достоин лучшего к себе отношения». | Нам всегда есть что улучшать в себе, а ситуации, происходящие с нами, лучше принимать как подсказки: в чём необходимы эти изменения. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Слыша замечания других, не делать поспешных выводов. Постараться разобраться в сути происходящего и, если вы правы, найти аргументы для объяснения. Если вы не правы, принять замечание как подсказку для изменения себя к лучшему, и постараться исправиться. Это поможет принятию верного решения и сохранению добрых отношений с окружающими.

В любом случае, постараться понять причину, из-за которой оказались в ситуации, когда чувствуешь себя оскорбленным. Помогут такие качества как спокойствие, сдержанность, объективность, терпимое отношение к недостаткам других, тактичность, открытость, желание оказывать помощь независимо от обстоятельств и т. д.

Столкнувшись с бестактностью и наглостью, постараться найти: Чего мне не хватает в поведении, в характере, чтобы я мог общаться с такими людьми без взаимных унижений? Как себя повести, чтобы ко мне так не относились?

«Прощение — не поставить в вину чего-нибудь» (С. И. Ожегов).

«Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам. Люди большого ума всё замечают и ни на что не обижаются» (Ф. Ларошфуко).

«Если собираетесь кого-нибудь полюбить, научитесь сначала прощать» (А. Вампилов).

Человек поступает плохо, так как по-другому пока не желает, а возможно, и не умеет. Своим прощением дадим ему шанс стать лучше.

### Другая крайность:

игнорирование, попустительство.

### Положительные качества:

прощение, объективность, самоанализ, понимание, открытость.

### Положительные качества, принимаемые за обидчивость:

молчаливое обдумывание.﻿

# 26. Нерешительность

*Воля, которая ничего не решает, не есть действительная воля; бесхарактерный никогда не доходит до решения. Гегель*

### Определение ошибки

Нерешительность — колебание в момент выбора, неумение самостоятельно принимать и исполнять решения.

### Близкие по значению слова

Слабоволие, слабохарактерность, слабодушие, мягкотелость, податливость, слюнтяйство.

### Толкование близких по значению слов

Слабовольный — человек со слабой волей; Слабохарактерность — нерешительность, безволие; Мягкотелость — слабохарактерность, вялость; Податливость — уступчивость; Слюнтяйство — безволие, бесхарактерность.

### Словесные выражения ошибки

«Не буду пробовать — вдруг не получится». «Пусть сначала попробует кто-то другой». «Инициатива наказуема». «А может, не надо…» «Раз другие так решили, ну и пусть будет так». «Я здесь всё равно никто, и ничего не решаю». «Я никогда ни на что не решусь». «Вдруг это неправильно, стоит ли напрягаться» и другие.

### Формы проявления

* Мысленно человек мечется, не может решиться на конкретное действие: то вроде соберётся, то снова отступает (шаг вперёд и два назад).
* Отказ принимать решение из-за преуменьшения своей роли в данной ситуации: «Моё слово ничего не значит», «Я здесь никто».
* В момент выбора человек растерянно пожимает плечами, долго думает, долго не дает ответ.
* Человек отказывается браться за какие-либо дела, требующие самостоятельности, ответственности.
* Выжидательная позиция: когда нужно принимать самостоятельное решение, человек оглядывается на других (это могут быть родители, друзья, коллеги, муж, жена) и ждёт, что они скажут.

### Механизм ошибки

В основе нерешительности лежит ошибочное мнение, что добровольное согласие выполнять что-либо (брать ответственность) приведет к обвинениям (в случае неудачи), поэтому чтобы не было обвинений, лучше никаких решений самостоятельно не принимать.

Одной из причин нерешительности является невежество — как недостаток знаний в какой- либо области и нежелание его восполнять (обретать знания). Порой именно какой-то новой, дополнительной информации не хватает человеку для принятия твёрдого решения. Однако, не желая искать это новое, недостающее знание — факты, доводы, примеры из жизни и др. («Мне все и так понятно»), человек не решается на нужное действие.

Заниженная самооценка и преувеличение способностей других людей, создание для себя мнимого идеала («Куда мне — это только другие с их способностями могут что-либо решать!») подталкивают человека к колебаниям в момент необходимости самостоятельного принятия решения.

Отсутствие стремления сделать что-либо (лень и пассивность), тоже приводит к нерешительности. Не имея внутренних побуждений к деятельности («Лучше отсижусь в сторонке»), человек колеблется в момент принятия самостоятельного решения («Без меня есть кому решать»). Например, не желая проявлять активность в решении семейных жизненных задач и предоставляя эту возможность другим членам семьи, человек теряет свой авторитет в семейных делах, а потом постепенно утрачивает способность самостоятельно принимать и исполнять решения.

К слабоволию человека приводит страх перед неизвестностью, опасностью. Боясь неприятностей (дома, на работе), человек считает: чтобы с ним ничего плохого не произошло, пусть другие всё решают. Поэтому он не принимает самостоятельно никакие решения: «Так спокойнее, а то если не справлюсь, меня осудят, засмеют».

Не желая ставить перед собой задачи, принимать и выполнять свои решения, перекладывая ответственность на других, человек теряет интерес к происходящему и становится слабовольным, плывущим по течению или живущим «по чужой указке». Постепенно нерешительность становится чертой характера.

### Вред

«Нерешительность хуже, чем неудачная попытка. Вода меньше портится, когда течёт, чем когда стоит» (Фернандо де Рохас).

«Нет ничего более утомительного, чем нерешительность и ничего более бесполезного». (Бертран Рассел)

Долгое пребывание в состоянии нерешительности изматывает человека: выжидание неизвестно чего — неприятное состояние. Это стрессовая ситуация, которая вредит и здоровью, и самочувствию.

Когда человек отказывается самостоятельно принимать решения, предоставляя это другим людям, он становится зависимым от людей и обстоятельств. Ему остаётся только обижаться на то, что его называют слюнтяем, тряпкой, подкаблучником, чемоданом.

Нерешительность предложить или попросить помощь («вдруг откажут, не поймут, засмеют») мешает приобрести новых друзей и хороших знакомых.

Слабохарактерный человек не может преодолевать трудности самостоятельно (ему нужен «поводырь по жизни»). Он постоянно чувствует потребность в готовых ответах. А если готового ответа нет, он не может разобраться сам, переживает. Например, нерешительный покупатель не может определиться с покупкой в магазине с широким ассортиментом, и это становится для него мучительным процессом.

Нерешительного человека легко уговорить. Слабохарактерные люди могут поддаваться чужому влиянию и становиться объектом манипулирования, попасть под психологическое воздействие и стать «игрушкой в руках мошенников»;

Откладывая принятие и исполнение решения на «потом», человек не укладывается в намеченные сроки. Не желая думать о последствиях своих слов или действий, он подводит других людей и поступает безответственно.

Не решаясь высказать свое мнение в ответ людям, человек постепенно уходит от общения, обосабливается.

В экстренных ситуациях от слабовольного человека маловероятно получить помощь, так как нерешительность мешает ему мобилизоваться, собраться, что может привести к трагедии.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «У меня это может не получиться, поэтому и браться не стоит». | Важно сделать первый шаг, подумав, скорректировать себя и увидеть, как сделать второй шаг. |
| «Я никогда ни на что не решусь». | Уверенность основывается на знаниях, подтвержденных практикой, своей или других людей. Пробуйте, прилагайте усилия в этом направлении. |
| «Не надо сейчас ничего решать, пусть само собой разрешится». | Своевременное участие и особенно вовремя оказанная помощь помогут преодолеть трудности и решить назревшую проблему. |
| «Любое решительное действие связано с опасностью, поэтому пусть другие принимают решение». | Любую опасность можно преодолеть. «Смелость города берет». |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы стать решительным, желательно ставить перед собой посильные цели и задачи, которые вы можете решать самостоятельно.

Запланировать и сделать первый шаг. Проанализировать, что получилось и что можно улучшить. Затем подумать о следующем шаге.

Детально изучать, исследовать, что необходимо для принятия решений. Собирать недостающую информацию. Задать себе вопрос: «Какого знания (или информации о чём) мне не хватает, чтобы принять решение».

Прежде, чем принять решение, найти собственные варианты. Это поможет сделать правильный шаг и тем самым обрести уверенность, а в дальнейшем и самостоятельность.

«Смелость есть начало дела…» (Демокрит). «Доброе начало — половина дела» (поговорка).

### Другая крайность

Рискованность, наглость, фанатизм, самонадеянность, самоуверенность.

### Положительные качества

Решительность, уверенность, твердость, смелость.

### Положительные качества, принимаемые за нерешительность:

Рассудительность.﻿

# 27. Наглость

*Наглость – не что иное как ложный признак величия. Луций Аней Сенека*

### Определение ошибки

Наглость — вызывающее поведение, попрание чьих-либо интересов.

### Близкие по значению слова

Нахальство, хамство, разнузданность, задиристость, бестактность, бесцеремонность, неделикатность, некорректность, нахрап, дерзость, напористость.

### Толкование близких по значению слов

Нахальство — беззастенчивое и дерзкое поведение. Хамство — резкое, грубое поведение. Разнузданность — ничем не сдерживаемый произвол. Бестактность — поведение, лишенное такта и приличия. Нахрап — наглый и внезапный способ действия. Дерзкий — непочтительно, оскорбительно грубый.

### Словесные выражения ошибки

«Нечего церемониться». «Главное, чтобы было, как мне удобно»; «Ну и идите отсюда». «Да что ты мне говоришь!» «Что вы лезете? Свое беру…» «Что стоишь? Бери и неси мои вещи…» «Ну и что, что здесь люди. Что хочу, то и делаю». «Мне ноль эмоций на ваши интересы». «Да не буду я за собой убирать, пусть другие пыжатся». «Кто вы такие, чтобы мне указывать?» «А что у тебя такое лицо помятое? «У тебя одежда грязная, постирать не мог?» «Зачем у них прощения просить? Не сахарные, не растают» и другие.

### Формы проявления

* В мыслях человек продумывает, как он быстро добьется своей цели с помощью своего нахрапа. «Сейчас приду, всю очередь растолкаю и первым пройду» «Если мне сейчас откажут, я даже их спрашивать не буду. Возьму свое и всё».
* Обращение к людям в приказном тоне, на повышенных тонах, напористое выражение своих требований из-за мнения, что так до людей быстрее доходит. «Быстро мне воды подайте, шевелитесь давайте». «Ну я же сказала, что мне нужны другие туфли. Что вы мне суёте?»
* Человек при общении перебивает собеседника, задает бестактные вопросы, считая, что может позволить так вести себя с этим человеком.
* Бестактное поведение: расталкивать людей в транспорте, в очереди, без спроса брать чужие вещи, не здороваться со знакомыми людьми, не отдавать долги, ставить свою машину на проходе, вызывающее поведение на дороге, в общественных местах и т. п.
* Пренебрежение делами и состоянием других людей ради достижения своих целей (включать музыку, когда другие спят; пользоваться чьими-то вещами или деньгами без разрешения; действовать без согласования по принципу: «Договариваться вообще необязательно» и другое).

### Механизм ошибки

В основе наглости лежит ошибочное мнение: «Если мне что-то требуется, то буду вести себя так, как мне надо». При решении своих вопросов человек старается бесцеремонно, не считаясь ни с кем, делать так, как он считает, игнорируя нужды и интересы других.

К наглости приводит эгоизм. Человек, стремясь решать только личные вопросы, не принимает во внимание интересы других людей, будь то на производстве или в семье, так как считает, что «другие обойдутся». Например: человек в семье, думая лишь о своих потребностях, съедает продукты, не думая о том, что его близким не хватит («Придут, что-нибудь приготовят»). В транспорте, желая занять для себя удобное место, человек втискивается перед людьми, расталкивая их и первым садится («Кто успел, тот и сел»). На работе, чтобы выбить путевку («Мне-то важнее»), человек напористо добивается ее, ведет себя некорректно при обсуждении, кому она нужнее («Если будешь молчать, ничего не вырвешь для себя»).

Ленивый человек, чтобы не выполнять свою работу, старается со «спокойным видом», нагло переложить её на другого, как будто, так и надо. «Ничего страшного — не переломятся». Например, муж, не желая выносить мусор и считая, что это могут сделать другие, даже, если и заняты, говорит жене: «А что, мусор еще не вынесли? Ну, вот пойдешь в магазин и выкинешь».

Стремление повелевать, командовать заставляет человека действовать решительно, быстро, дерзко, не раздумывая над вариантами решения вопроса, попирая интересы других людей «Церемонии здесь не уместны. Главное, чтобы было по-моему». Например, женщина, чувствуя себя главной в доме, резко указывает мужу и детям, кому что делать, не глядя на то, кто чем занят, и не учитывая их желания. «Если учитывать желания всех, то в доме будет бардак».

Высокомерно относясь к окружающим, человек проявляет дерзость, когда перебивает людей («Буду я его еще слушать!»), делает бестактные замечания («Фу, воняет! Помыться не мог?»), бесцеремонно, не взирая на людей, заходит везде первым, забирает понравившийся товар из-под рук другого («Я их ждать не собираюсь»), считая себя более достойным, а значит имеющим право вести себя именно так.

Задетое самолюбие толкает человека вести себя нахально, чтобы защитить себя («Надо же, как со мной поступили. Сейчас покажу, кто я такой»). Например, человек, оскорбленный неправильным начислением платежа в квитанции за квартиру, хамит по телефону диспетчеру коммунальной организации, требуя сию минуту исправить начисления в «платежке», считая, что «с ними так и надо».

Одна из причин разнузданности — пьянство. Пьяный человек теряет контроль над своим поведением. Он не способен оценить, что позволительно, а что нет. Потому интересов окружающих людей для него не существуют.

Таким образом, в стремлении осуществлять свои желания, постоянно отодвигая интересы окружающих людей на задний план, человек перестаёт замечать их реакцию на свои поступки, перестаёт контролировать свои действия. Свои некорректные поступки человек стремится оправдать кажущимися ему достоинствами («Быстро всех растолкал — значит я ловкий», «Задал нелицеприятный вопрос — значит я человек правдивый», «Дверь ногой открыл — значит я смелый и решительный», «Нахамил обидчикам — восстановил справедливость»). Наглость становится чертой характера такого человека.

### Вред

Пытаясь решать конфликтные вопросы с помощью дерзости и нахальства, считая, что так будет эффективнее, человек только усугубляет ситуацию. Возникают препирательства и ссоры. Потрачено много сил, времени, «нервов», а все безрезультатно. О таком человеке складывается мнение как о скандальном хаме.

Бестактно общаясь с людьми, человек отталкивает их от себя. Люди могут обижаться, даже не показывая это, но в дальнейшем им не хочется оказаться в подобной ситуации, поэтому они стараются избегать такого человека. А самому человеку в трудных ситуациях уже сложно найти у людей поддержку и понимание.

Отсутствие деликатности в отношениях мешает человеку создать семью, найти себе друзей. Люди воспринимают его как бескультурного и необразованного, с которым неприятно общаться.

Родители, считая, что «какие могут быть церемонии с собственными детьми», не воспринимают всерьез их интересы, увлечения, позволяя себе бестактно с ними общаться. А потом родители удивляются, почему их дети «огрызаются» с ними.

Когда супруги позволяют некорректно высказываться в отношении друг друга, делать бестактные замечания, то в семье не хватает теплоты, не ощущается поддержки, трудно говорить на деликатные темы и быть понятым. Один из супругов в итоге может начать искать поддержку на стороне. В коллективах не любят наглых людей.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Хорошо иметь пробивной характер, многого добьешься»; «Без наглости не проживешь, ничего не добьешься»; «Наглость — второе счастье». | Многого добиваются трудом и настойчивостью. «Граница между настойчивостью и наглостью часто совпадает с границей между талантом и бездарностью» (Э. Севрус). |
| «Свое можно брать и нахрапом — это справедливо». | «Справедливость в нравственном смысле есть некоторое самоограничение, ограничение своих притязаний в пользу чужих прав…» (В. Соловьев). |
| «Я старше (заслужил), поэтому имею право вести себя вызывающе». | Обычно с возрастом человек становится более мудрым и воспитанным. Никакие заслуги не оправдывают наглого поведения. |
| «Зачем церемонии, лучше по-свойски»; «Я человек простой, деликатно общаться не умею». | «Мы должны развить в себе чувство тактичности, иначе, заслужив расположение людей, мы можем легко потерять его» (И. Гете). |
| «Какая может быть тактичность с близкими? Все свои, меня и так поймут». | Строить простые отношения с близкими — это не значит быть неделикатным по отношению к ним. Иначе нетактичность превратится в грубость. Уважение друг к другу — основа теплых, близких отношений в семье. |
| «Я не собираюсь под других подстраиваться, что хочу, то и делаю». | Если человек учитывает интересы других, то обязательно найдется оптимальное решение, которое устроит всех и не вызовет негатив. Будут «и овцы целы, и волки сыты». |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы был результат, необходимы твердость и настойчивость в сочетании с тактичностью и доброжелательностью к людям.

Если человек идет к цели, не причиняя вреда другим, то это целеустремленность, уверенность в своих силах. Такой человек не боится трудностей, быстро находит оригинальные выходы и добивается результата.

Ощущение меры в поведении не вызывает недовольства со стороны людей. От этого и самому приятно.

Умение учитывать интересы людей, деликатность приводят к взаимному уважению.

### Другая крайность

стеснительность, закомплексованность.

### Положительные качества

порядочность, тактичность, деликатность, вежливость, целеустремленность, уверенность, внимательность, чуткость, воспитанность.

### Положительные качества, принимаемые за наглость:

смелость, активность, настойчивость, раскованность.﻿

# 28. Суета

*Суета — это вечное движение в неопределенном направлении. Э. Севрус*

*Дело любит быстроту, но не терпит суету. Казахская пословица*

### Определение ошибки

Суета — пустые, тщетные действия, не приносящие плодов.

### Близкие по значению слова

Беготня, суматоха, сумятица, суетливость, импульсивность, неорганизованность.

### Толкование близких по значению слов

Беготня — занятия, хлопоты, требующие спешки, беганья по разным местам. Суматоха — беспорядочная беготня, беспокойная торопливость в действиях. Сумятица — суматоха, неразбериха. Суетливость — склонность к суете. Импульсивность — порывистость, действие под влиянием случайных импульсов. Неорганизованность — неумение планомерно, рационально распределять дела.

### Словесные выражения ошибки

«Некогда думать, надо быстрее делать». «Нужно подсуетиться». «Мне постоянно не хватает времени». «У меня масса дел, кручусь, как белка в колесе». «Весь день пробегал и все впустую». «Надо все делать быстро, иначе ничего не успею» и другие.

### Формы проявления

* Человек думает сразу о нескольких делах, желая все успеть.
* Отсутствие последовательности изложения в процессе разговора: человек перескакивает с одного на другое, чтобы не забыть обо всем рассказать.
* Много хаотичных, бессмысленных действий из-за нечеткого плана в голове.
* Человек хватается то за одно дело, то за другое, не закончив предыдущее.
* Под влиянием случайных импульсов человек кидается выполнять все, что встречается на его пути, лишь бы не сидеть без дела.
* Метание и беготня по магазинам в поисках подарков перед праздниками («нельзя не купить подарок»).

### Механизм ошибки

В основе совершения суеты лежит ошибочное мнение «Думать некогда — хватай и делай».

Одной из причин суеты является промедление. Ошибочное мнение, что времени еще много, и можно всё успеть, приводит человека к накоплению дел, которые он мог сделать своевременно, например, купить себе нужные вещи, сделать дома уборку. В результате всё нужное делается в последний момент, возникают “авралы”, суетливость и суматоха. Пустые, бессмысленные действия не приносят результата, а только утомляют всех.

Также ведет к суете лень: «Еще полежу»; «Еще есть время»; «Я смогу это сделать завтра», голословные обещания себе, что завтра надо встать пораньше. Ничего для этого не предпринимая, человек потом опять начинает суматошные сборы.

Неуверенность в своих силах подталкивает человека постоянно откладывать дела «на потом», потому что ему кажется это невыполнимым. Все время крутится тревожная мысль: «А вдруг не получится? А что, если я ошибусь?». Появляется соблазн отложить это сложное задание и заняться чем-то попроще (убрать на рабочем столе, попить чаю, проверить почту). В дальнейшем неизбежность выполнения работы сводится к суетливым действиям, не приносящим результата.

Азартность тоже способствует появлению суеты. Находясь в эмоциональном состоянии, человек чувствует внутреннее беспокойство, хочется переделать все дела именно сегодня и во что бы то ни стало. Это приводит к импульсивности, торопливым действиям и созданию большой суматохи вокруг себя.

В некоторых случаях человек руководствуется ошибочным мнением, что только он может сделать быстро и правильно, и хватается за все сам. Например, ожидая гостей, хозяйка не доверяет домочадцам: и стирает, и убирает, и печет, и вешает шторы… В результате все её действия превращаются в беготню, лишние хлопоты, требующие спешки; создается суматошная обстановка в доме.

Некоторые, стремясь показать, что они хорошие работники, и у них все в руках горит, пытаются создавать видимость занятых, деловитых людей. Для этого они выполняют много хаотичных, бессмысленных действий, не приносящих никому никакой пользы.

Предание важности ритуалам, традициям (например, во чтобы то ни стало купить какой- то атрибут к празднику) тоже ведёт к суете: если не получается что-то быстро найти, человек мечется, ищет, не может успокоиться, пока не найдет.

Если человек много времени уделяет заботам только материального плана, например, заработать побольше денег, чтобы одеть, накормить, развлечь своих детей, вместо внимания, доброжелательного отношения, понимания, то вся жизнь превращается в суету.

Неумение и нежелание организовать свои дела, проявление импульсивности неизбежно приводит человека к суете, которая становится чертой характера.

### Вред

Часто суетливость приводит к неаккуратному внешнему виду, рассеянности: «Вместо шапки на ходу он надел сковороду».

Неорганизованный человек постоянно находится в негативных чувствах, не успевает выполнять работу, опаздывает. Это приводит к эмоциональным срывам, расстройствам, переживаниям.

В суете человеку тяжело сконцентрироваться и быстро, уверенно принять важные решения.

В чрезвычайных ситуациях, принимая решения импульсивно, человек в спешке забывает, не учитывает важные моменты.

Бесполезная беготня, суета приводит человека к потере важных качеств — таких как планирование, собранность, организованность и т. д.

Суетясь и взваливая всю работу на себя, человек создает напряженную обстановку вокруг себя, устает сам и раздражает окружающих.

Из-за бессмысленных действий человек становится неуравновешенным, вспыльчивым, и не получив результата, в своих неудачах и промахах он винит родных, близких, друзей, сослуживцев ит. д.

Суета как гонка за материальным благополучием приводит к тому, что дети вырастают эгоистами, не думающими о своих родителях, тем более о других людях.

Неаккуратно сложенные вещи, беспорядок в доме, когда трудно найти сразу то, что необходимо — результат торопливых сборов.

Неорганизованность приводит к накоплению дел, потере важных документов, невыполнению своих обязанностей в срок, постоянной занятости.

Вред природе наносят суматошные сборы горе-туристов (непогашенный костер).

Импульсивные, хаотичные движения могут привести к дорожно-транспортным происшествиям и травмам.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Не важно, что не спланировано — главное начать скорее делать, а потом разберемся». | Если организовать свою работу заранее, продумать условия и т. д., то получится результат. Чтобы не получилось «готово, да бестолково». |
| «Когда дел много, а времени мало, невозможно не суетиться». | Много дыму, да мало пылу. Можно и не суетиться, если не накапливать дела. Лучше постараться распределить всю работу в последовательности ее выполнения в свое время. Важно расставить приоритеты и выполнять дела в порядке очереди. |
| «Я кручусь, как белка в колесе, делаю- делаю, а сделанного нет». | Если результата нет, то явно надо делать это другим способом. Остановиться и поискать этот способ. |
| «Если я всё время хоть что-то делаю, значит, я нужный и полезный человек». | Полезным быть хорошо, но для этого надо точно знать свою актуальную задачу по отношению к конкретным людям, а не делать всё подряд. Тогда и уважать будут. |
| «Это всё очень важные дела, их нельзя не делать»; «Я должен переделать все эти дела, несмотря ни на что (усталость, ночь и т. д.)». | Может, какое-то из этих дел лишнее? И именно из-за этого «лишнего» дела я не вижу какого-то одного, более важного, которое и надо сейчас делать. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Размышление: «Для чего я выполняю эту работу? С какой целью? Какой результат хочу получить?» дает возможность сосредоточиться, увидеть смысл выполняемой работы и поможет избежать лишних, ненужных действий, сэкономит время. А интерес к делам позволит исполнить их вовремя и поможет избежать в дальнейшем суматохи.

Составить свой распорядок дня, стараться придерживаться его, следить за последовательностью выполнения дел, тогда необходимые дела будут сделаны своевременно, без усталости, а в конце дня будет ощущение радости.

Брать на себя обязанности, учитывая свои силы, возможности, время и трудность выполнения дел (реально оценивая).

Организация и распределение обязанностей между всеми участниками (члены семьи, коллеги) дает возможность другим принять участие в работе, а значит нагрузка не ляжет на одни плечи, не будет надрыва и суеты.

### Другая крайность

пассивность, ничегонеделание, инертность, апатия.

### Положительные качества

планирование, организованность, внимательность, рассудительность, собранность, трудолюбие, спокойствие, размеренность.

### Положительные качества, принимаемые за суету

оперативность.﻿

# 29. Попустительство

### Определение ошибки

Попустительство — отсутствие действий, предотвращающих совершение недопустимого, противозаконного.

### Близкие по значению слова

Поблажка, потворство, послабление, потачка, потакание.

### Толкование близких по значению слов

Потворствовать — не препятствовать, снисходительно относиться к чему-либо предосудительному, отрицательному; Поблажка — послабление, снисхождение по отношению к чему-либо; Послабление — излишняя снисходительность, снижение требовательности.

### Словесные выражения ошибки

«Мне все равно — пусть делают, что хотят». «Я — человек маленький, от меня ничего не зависит». «Ничего особенного — от одного раза вреда не будет». «Если другим можно, то и мне не помешает». «Могу себе позволить иногда». «Да ладно, что тут такого». «Ничего, побалуется и перестанет». «Он еще маленький, успеет еще наработаться, пусть поиграет». «Что с него взять?» «Все так делают» и другие.

### Формы проявления

* Бездействие человека или его молчание из-за нежелания нести ответственность при виде безнравственных поступков (боязнь «вмешиваться» в конфликт, ссору близких).
* Снижение требовательности к себе и другим из-за страха потерять какие-либо преимущества: доброе расположение к себе, материальные блага. Например, женщина, боясь лишиться работы, «закрывает глаза» на то, как ее коллеги обманывают покупателей (обсчет, торговля просроченным товаром). Родители дают поблажку детям в их безнравственном поведении («подумаешь, напугали старушку, обидели ребенка»), опасаясь потерять «доверие» детей и их расположение к себе.
* Нежелание человека соблюдать технику безопасности на рабочем месте в надежде, что с ним ничего не случится.
* Послабление себе из расчета, что все «сойдет с рук». Человек позволяет себе: грубо разговаривать с людьми, своевременно не выполнять данные обещания, обязанности по работе и дома, «приворовывать», пока никто не видит, «распускать» себя (материться, драться, идти на поводу похоти и других зависимостей), заводить опасные знакомства, связи и др.

### Механизм ошибки

В основе попустительства лежат ошибочные мнения человека: «В такой ситуации, когда совершается недопустимое, я ничего не могу изменить, так как от меня ничего не зависит, меня это не касается» или «Ничего страшного не случится, если это произойдет».

К попустительству приводит страх и неуверенность человека в том, что он сможет повлиять на ситуацию положительным образом. Он недооценивает собственные силы или не понимает, что можно прибегнуть к помощи других людей, поэтому даже не пытается что-либо предпринять (например, женщину унижает и избивает ее муж, а она «терпит», не веря в возможность жить по- другому).

Часто человек не высказывает свое мнение, не предотвращает нарушение закона потому, что он боится чужого мнения о себе, одиночества, унижения, исключения из коллектива людей, лишения благ, боится понести ущерб (материальный или физический). Например, чтобы успокоить соседа-дебошира, человек не звонит в милицию, боясь расправы со стороны нарушителя порядка. Мужчина молчит при виде измены друзей своим супругам, боясь быть осмеянным ими. «Нашелся праведник! Мужик на то и родился, чтобы гулять…»

Человек потворствует, чтобы извлечь выгоду, так как не хочет идти к цели честным путем. Дает взятку, чтобы получить желаемое место работы или учебы. «Покрывает» недоработки коллектива, чтобы выглядеть «благодетелем». Таким образом, попустительство проявляется через корысть и обман.

Еще одной причиной попустительства является лень и безответственность. Человеку просто не хочется прилагать усилия для предотвращения недопустимого: пусть «все идет так, как идет». Подростки бьют стекла в подъезде, раскидывают бутылки — «Уборщица уберет, управляющая компания отремонтирует»; у ребенка серьезное заболевание. «Как-нибудь само пройдет. Все болели — никто не умер».

Занимая такую позицию, человек привыкает поступать подобным образом, и попустительство становится нормой его поведения.

### Вред

Потворство своим вредным привычкам (курение, употребление алкоголя, наркотиков) наносит вред здоровью и ведет к зависимостям, нравственной деградации, ослаблению интеллекта.

Безучастность к происходящему и лень (самоустранение от решения общих семейных вопросов, нежелание участвовать в воспитании детей и др.) приводят к недовольству и упрекам со стороны близких, отсутствию взаимопонимания, конфликтам.

Попустительство себе (трата время на развлечения, отсутствие действий по исправлению отрицательных черт своего характера) ведет к тому, что жизненные цели не достигаются, человек потом обнаруживает, что «прожигал жизнь» зря.

Потворство окружающим в безнравственных поступках (снисхождение к «ошибкам» друзей, ведет не к сохранению «хороших» с ними отношений, а наоборот — к потере настоящих друзей).

Потакание детским капризам и шалостям приводит к вседозволенности, распущенности, материальному ущербу, причинению вреда здоровью. Например, баловство детей со взрывоопасными веществами становятся причинами пожаров, травм. Родители, позволяя своим детям «сидеть часами» у компьютера и телевизора, вынуждены впоследствии решать серьезные проблемы с зависимостями детей, их отрешенностью от реального мира, агрессией, потребительством.

Послабление себе в домашних делах приводит к запустению домашнего хозяйства.

Попустительство на рабочем месте (невнимательность, несоблюдение техники безопасности) ведет к невыполнению обязанностей в срок, несчастным случаям, снятию с должности, увольнению, штрафам, уголовной ответственности.

Если человек смотрит «сквозь пальцы» на общественные нарушения (уличное хулиганство, плохое обращение с людьми и животными, загрязнение природы), то он соучаствует в ухудшении условий жизни общества. Ему и его детям придётся жить в таких плохих условиях.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я конфликтов не люблю, предпочитаю лучше промолчать и быть сторонним наблюдателем». | «Молчание — не всегда золото». Своевременно сказанное слово помогает разрешить конфликт. |
| «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало». | Не все средства хороши для утешения. Потакание капризам, увеличивает их «ценность» и приводит к формированию привычки капризничать. Уделить внимание ребенку, чтобы помочь найти положительный выход из эмоционального состояния. |
| «Одному скучно, а эти ребята хоть и пьют, зато с ними весело». | «Весело веселье, тяжело похмелье». Распитие алкогольных напитков не может заменить полноценное общение. Важно самому найти положительный интерес в жизни, тогда и скучно не будет и общение будет основано не на тяге к спиртному, а на взаимопонимании и желании поделиться с людьми тем, что тебе интересно. |
| «Если я выскажу свое мнение начальству о его противозаконных действиях, меня лишат премии или уволят». | А если промолчать, то, возможно, окажешься на скамье подсудимых. Честный человек, который соблюдает закон, вызывает уважение, а потери премии окупятся доходами от законной деятельности, возможно уже на другом месте работы. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Потворствуя себе, уступаешь своим прихотям, становишься слабее, что в конечном итоге приводит к недовольству тем, как сложилась жизнь.

«Закрывая глаза», не спрячешься от ответственности. Позиция «смотреть сквозь пальцы» оборачивается против тебя самого. «Вору потакать — самому воровать» (пословица).

Иногда нужно не так много: вовремя сказанное слово, вовремя оказанная помощь могут в корне изменить ситуацию и не допустить возникновение непоправимых последствий.

### Другая крайность

насилие, подавление, авторитарность, враждебность, угнетение, запрет.

### Положительные качества

твердость, активность, отзывчивость, взаимопомощь, внимательность, своевременность, решительность, ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за попустительство:

доброта, надежда.

# 30. Неопределенность

*Когда человек не знает, в какую гавань он держит путь, ни один ветер не будет дуть в нужном направлении. Сенека*

### Определение ошибки

Неопределённость — отсутствие чётких убеждений, целей, неумение (нежелание) в чём-либо различать хорошее и плохое, верное и неверное, определиться с выбором, объяснить свои действия или мнение.

### Близкие по значению слова

Нечёткость, туманность, смутность, неясность, расплывчатость, неотчётливость, сумбурность.

### Толкование близких по значению слов

Смутность — неясность, неотчетливость; Неясность — что-либо непонятное; Расплывчатость — неотчётливость; неясный, неопределённо выраженный ответ; Сумбурность — беспорядочность, запутанность.

### Словесные выражения ошибки

«Может быть, приду на встречу». «Посмотрю потом, если будет настроение — буду делать». «Вроде бы так это делать, а может, и нет». «Я не знаю точно, как правильно поступить, как быть». «Я не знаю, нужно ли мне это, чего хочу». «Сказать не могу, там видно будет». «И это и то делать надо, не знаю за что взяться?» «Не могу разобраться в себе». «Сказать точно не могу, поживём, увидим». «Иди туда, не зная куда». «Не знаю, как, но знаю, что не так». «Куда кривая выведет». «То ли надо, то ли нет». «Как получится, так и получится» и другие.

### Формы проявления

* Отсутствие четких убеждений, своего мнения.
* Действия не по необходимости и разумности, а «по настроению»: делать что-то, если будет настроение. Человек не может сегодня точно сказать, что он будет делать завтра.
* Отсутствие жизненных целей, позиция «плыть по течению».
* Отсутствие планирования своих дел из-за неумения определиться в их приоритетности.
* Неумение человека давать определённый ответ, потому что не старается спланировать, сориентироваться, понять, что важнее.
* Состояние человека, когда он не может понять, что он хочет.
* Человек не знает с чего начать, так как боится ошибиться.
* Неумение в чём-либо различать хорошее и плохое, верное и неверное, потому что неясно воспринимается происходящее.

### Механизм ошибки

В основе неопределенности лежит ошибочное мнение: «Если нет благоприятных условий, то человеку трудно определиться, сказать или сделать что-то определенное, четко высказать свое мнение, так как это сложно и вообще в некоторых вопросах определиться невозможно».

Человек находится в состоянии неопределенности, когда пытается найти идеальный вариант, который учитывал бы все моменты (нюансы). В такой ситуации человек не знает, с чего начать, не может определиться с последовательностью действий, со своим выбором. Например, женщина никак не может выбрать в магазине шторы, чтобы «идеально вписались» в интерьер.

Проявляя малодушие и подстраиваясь к обстоятельствам или к людям (меняя свою точку зрения в угоду кому-либо), человек приходит к тому, что он не может четко определиться, какое мнение есть у него самого, а поэтому не может ясно высказать его (отвечает расплывчато), так как думает: «Если есть к кому примкнуть, то и свое мнение уже ни к чему».

Испытывая страх, боязнь перед чем-нибудь, человек теряется в ситуации и не может определиться со своими дальнейшими действиями («что делать — не знаю»), считая, что «в такой ситуации вообще трудно что-то сообразить, пусть как-нибудь все само решится». Или из-за страха перед кем-либо человек сумбурно высказывается, теряя четкость в речи, думая: «Что я могу ему толком сказать? Я его боюсь».

Порой жадность (стремление иметь больше, чем нужно), ненасытность ведет человека к тому, что он не может определиться с тем, чего он хочет, так как «хочется всего много», а что конкретно — он не знает, «лишь бы что-то иметь, и побольше».

Преследуя свои личные, меркантильные интересы, человек уже и не знает, как ему лучше поступить в той или иной ситуации, так как считает: «Сделаю так, а вдруг выгоду не получу, сделаю по-другому — тоже могу «пролететь». Например, на работе коллективу предложили на выбор: кому- то выйти на уборку территории, а кому-то остаться в офисе. Одна из сотрудниц, считая, что «делать выбор нужно не в ущерб себе, а чтобы в первую очередь извлечь выгоду», так как «по-другому работать и нельзя», не могла определиться «что выбрать, но так, чтобы не промахнуться и заработать отгул». Даст ли начальство в этот раз отгул тем, кто выйдет на уборку территории, было неизвестно.

К неопределенности приводят лень и невежество. Не желая прилагать усилия к тому, чтобы приобретать навыки, разбираться в каких-либо вопросах, делах, нужных в жизни (например, как сварить суп, наклеить обои, отремонтировать розетку и т. д.), человек говорит: «Это затруднительно и мне не нужно». Потом, сталкиваясь с ситуациями, где нужны эти знания и умения, он не знает, что делать. Например: муж без жены суп сварить не может: не знает с чего начать. Или у молодой семьи возникла необходимость сделать ремонт, а что лучше будет: наклеить обои или нанести декоративную штукатурку, они не могут определиться, так как ни то, ни другое они делать не умеют, а денег, чтобы нанять рабочих, у них тоже нет.

Часто пассивность, отказ от активного участия в делах способствует в дальнейшем нечеткой позиции человека. Он уже и не знает, чем он вообще может быть полезен, что может предложить, так как думает, что «лучше никуда не лезть, ничего не предлагать, а то еще и крайним будешь». Например, мужчина, не проявляя инициативу в домашних делах, чтобы жена не обвинила в том, что сделал что-то не так, со временем уже не мог ничем помочь жене по хозяйству — не знал, что посоветовать, как лучше сделать («да что-то не знаю, что тебе сказать», «вроде и так лучше, а может и по-другому»).

Таким образом, занимая такую позицию в разных ситуациях, не умея определиться со своим мнением, действиями, человек формирует в своем характере неопределенность.

### Вред

Состояние неопределенности подавляет волю человека и приводит к мнительности, сомнениям, терзаниям. В результате он устаёт, появляется болезненное состояние, ухудшается самочувствие.

Когда человек не знает, чего он хочет, то всё кругом кажется ему серым и безрадостным. Дела он делает, не понимая цели и смысла — просто потому, что «так надо, я обязан, должен». В результате теряется интерес к жизни. Появляется заторможенное состояние — человек находится «как в тумане».

Не умея четко высказать свои намерения и планы, человек остается непонятым другими. В результате он обижается, обосабливается. В такой ситуации он может делать ошибочные выводы: «Я такой никому не нужен», «Никто меня не понимает» и т. д.

Если вовремя не определиться с выбором профессии, а просто пойти учиться туда, куда все, или в первый попавший университет, то можно потерять пять лет, изучая совсем не то, что полезно и нужно. Из-за этого — разочарования в своей профессии или потеря времени на смену учебного заведения.

Не имея своего четкого мнения, человек попадает под влияние других людей. Например, в семье он становится «подкаблучником» или забитой женой, на работе — «слепым исполнителем» воли начальника, в кругу друзей — безотказным, которого «можно и напоить, и уговорить».

Не имея четкой позиции в воспитании детей, родители сегодня могут позволять одно, завтра — другое. Поступая так, они потом «расхлебывают» плоды своего сумбурного воспитания. «От капризных детей не знаешь, куда деться».

Отсутствие чёткого плана своих действий приводит к спешке и суете. В таком состоянии человек может браться выполнять одновременно несколько дел, не выделяя главное, он нервничает, раздражается — это отрицательно влияет на результат его деятельности. Или, наоборот, неумение определиться с действиями затягивает и момент принятия решения, и само исполнение дела. В результате все делается с опозданием.

Не имея в своей жизни четких целей, ничего серьезного и не достигнешь.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Когда много вариантов, я не могу сделать выбор, потому что не знаю на чём остановиться». | При наличии определённой цели выбор сделать проще. Определитесь, что вы хотите? Какие критерии при выборе необходимо учесть? Придерживайтесь их. |
| «Зачем планировать свои дела — всё равно все их не удастся сделать». | Польза есть и от части выполненных дел, которые были запланированы. Планирование помогает человеку организоваться, настроиться на выполнение дел. |
| «А откуда я знаю, что я буду завтра делать?»«Это моё дело, что я буду делать: потом и посмотрю». | Такая позиция удобна человеку (никому ничего не обязан), но неудобна и неприятна другим людям. Люди охотнее имеют дело с теми, кто планирует свои дела и согласовывает их с другими. |
| «Зачем иметь своё мнение, буду поступать так, как получится». | Система взглядов (мнений) определяет образ жизни. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Имея больше информации, легче определиться с выбором. Например, не зная, нужно ли становиться врачом (архитектором, экономистом и т. д.), стоит ближе познакомиться с этими профессиями, не ограничиваясь общеизвестными представлениями.

Стараться выделять приоритеты, что для вас важнее. Например, при поиске работы (график работы, интерес к делу, зарплата, близость к дому, характер деятельности и т. д.), при покупке стройматериалов для ремонта (цвет, фактура, стоимость, качество материала и др.), в выборе спутника жизни (характер, возраст, интересы, положение, образование, занятость и т.д.)

Чувство неопределенности можно преодолеть, отвечая себе на конкретные вопросы: какой результат я хочу увидеть (получить)? Не принесет ли это вред? Какими способами и в какие сроки это можно осуществить? и т. д.

Если непонятно с чего начать, чтобы не теряться в догадках, можно обратиться к тому, кто знает, чтобы получить консультацию.

Ставя перед собой задачу, разложить ее на этапы, чтобы видеть последовательность и конкретные действия.

Чтобы уметь ставить четкие цели, подумать, зачем и для чего необходимо предстоящее дело. А в процессе деятельности их можно корректировать. Тогда приходит опыт определенности и конкретности.

Стараться вникать в общие дела, проявлять инициативу (в семье, на работе), и учиться разным полезным делам, тогда вы будете «в курсе дел» и не возникнут ситуации, когда вы не знаете, за какую работу взяться и как ее выполнять.

Прежде, чем высказать свое мнение, чтобы не было сумбурности, и вас поняли, попробовать «собраться с мыслями» и начать с сути.

### Другая крайность

категоричность.

### Положительные качества

определённость, ясность, четкость, конкретность.

### Положительные качества, принимаемые за неопределенность:

процесс анализа, размышления (пока нет готовности принять решение).﻿

# 31. Ворчливость

### Определение ошибки

Ворчливость — словесное выражение недовольства.

### Близкие по значению слова

Сварливость, брюзжание, ропот, возмущение.

### Словесные выражения ошибки

«Они делают всё не так, как надо». «Ну что это такое? Никакого с ними сладу». «Никому ничего не надо — только мне!» «Сколько можно топтаться на одном месте?» «Все люди, как люди, а ты как не понятно кто». «Опять мне внимание не уделяют (не звонят и т. п.)». «С нашей жизнью не жди ничего хорошего». «Нет никакого прока от дел». «У меня всё получается шиворот на выворот». «Объясняю, объясняю … Сколько можно говорить одно и тоже?» «Ходят тут, не успеваешь убирать». «Здесь не получается, и там не получается…» «Мне надоело всё делать одному (одной)». «Делай, не делай, а конца работы всё равно не видно». «Как они уже достали со своими глупыми вопросами». «Опять дожди зарядили, ну сколько можно, слякоть везде, сырость» и другие.

### Формы проявления

* Человек, переполненный возмущением, в мыслях проговаривает, как он всё выскажет человеку, которым недоволен. Например: женщина, возмущенная постоянным поздним приходом мужа с работы, заранее мысленно ворчит на него: «Вот опять его нет, хоть говори, хоть нет, ведь договаривались».
* Брюзжание по любому поводу: не так сказали, не то сделали, не тот руководитель, раньше всё было по-другому, здесь надо было сделать не так и т. д. Например, свекровь постоянно ворчит на невестку из-за каждой мелочи.
* Человек ропщет на свою жизнь. Например, человек недоволен своим местом работы, постоянно возмущается: «Здесь невозможно работать, работы много, а зарплата маленькая. Почему у меня именно так?»
* Бурчание о том, что вышло не так, а по-другому.
* Сварливость по отношению к окружающим, когда они «мешают», «не дают спокойно жить». Например, пожилая женщина ворчит на молодежь, которая собирается у неё под окном на скамейке: «Что за молодежь пошла? Ни днём, ни ночью от них покоя нет». На соседей: «Опять свою музыку включили (ремонт делают), не дают спокойно отдохнуть!».
* Ворчание по поводу промахов, ошибок другого человека, чтобы он исправился, больше так не делал.
* Замечания, комментарии недовольным тоном, от которых можно было, в одних случаях воздержаться, а в других — найти другой выход (обратиться за помощью, задаться вопросом и т. п.). Например, женщина недовольна выбором мужа «Я ему говорила, чтобы другие брюки надел», а могла бы промолчать. Вместо ропота: «Опять вчера ребенок поздно уснул, не знаю теперь, как укладывать» можно было обратиться к опыту других: «Подскажите, что может помочь уложить ребенка спать?»; Вместо ворчания «Я их чистила, чистила, а все равно грязные» задаться вопросом: «Как можно еще почистить?» и другие.

### Механизм ошибки

В основе ворчливости лежит ошибочное мнение, что «если недоволен чем-либо или кем- либо, то это обязательно нужно выговорить, а иначе ничего не изменится».

Когда человек не ищет положительный выход из недовольства (как доброжелательно взаимодействовать с окружающими, что можно сделать в данной ситуации), он начинает ворчать. Человек считает, что это и есть выход — выразить его словами.

Не желая разбираться со своим недовольством, видеть его причины и в себе, а не только в окружающем, человек ворчит на других, ропщет на жизнь, на обстоятельства, думая, что так он сможет как-то исправить ситуацию.

Одной из причин ворчливости является зависть и сравнение. Человек, сравнивая себя с другими и проявляя недовольство своим положением, высказывает его своим знакомым, друзьям, желая показать, что он заслуживает большего, лучшего. Так, например, женщина, глядя на своего мужа, который занимался только своими делами, стала проявлять недовольство своим положением, высказывая его всем близким, пытаясь доказать, что она тоже имеет право на отдых.

Идеализируя те или иные взгляды на жизнь, отношения и т. п., человек считает, что все должны придерживаться такого мнения. А если этого не происходит, то он проявляет недовольство и возмущение. Например, мужчина, желающий иметь «идеальную» жену, был недоволен тем, что жена плохо ведёт хозяйство, постоянно высказывая ей «мне надоело тебе говорить одно и тоже, даже посуду не можешь нормально вымыть». Или пожилой человек, идеализируя то, что «старшее поколение всегда право», был возмущён тем, что его не слушают его дети, а делают всё по-своему, при этом, бормоча «ну, сколько можно говорить об одном и том же».

Другой из причин ропота может стать самость.

Стремление самому выполнять работу за всех, отсутствие желания распределять обязанности с другими людьми приводит человека к тому, что он ропщет на окружающих. Например: женщина, думала, «зачем просить о помощи — все равно сделают, как попало, лучше сделать самой», и поэтому всё делала одна. И, наводя каждый раз порядок в доме, она роптала и сердито бормотала, что «никому ничего не надо — только мне!».

### Вред

Возмущаясь и ропща, человек замыкается только на своём недовольстве, не обращает внимания на происходящее, подстрекает окружающих на негативное отношение к себе. Никому не нравится, когда кто-то рядом постоянно «бубнит».

Видя какую-либо проблему, человек начинает ворчать, а не решать её. Таким образом, он тратит время попусту, отодвигает и накапливает проблемы.

Выражая недовольство другими, человек отказывается видеть причину проблем в себе: в своем отношении, в своем опыте, действиях и, соответственно, закрывается от возможности, улучшая себя, улучшить и внешние обстоятельства.

Когда человек ворчит, его не хочется слушать, поэтому даже если он говорит ценные вещи для другого, люди его просто не воспринимают, постоянное бухтение всех раздражает.

Подкрепляя свое негативное эмоциональное состояние словами, человек еще больше укрепляется в нем, теряется радость жизни, творчество, человек «застревает» на привычных раздражителях и ходит по замкнутому кругу, не видя просвета.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если не поворчишь, ничего не сделают». | Ворчание только отталкивает людей от выполнения порученного дела. Можно просто объяснить, для чего это необходимо сделать, как и зачем необходимо выполнить данную работу. |
| «Только возмущаясь, можно привлечь к себе внимание» | Чем привлекать внимание негативом, лучше заниматься своими делами, искренне радоваться жизни, делиться знаниями и хорошим настроением. Тогда и люди потянутся. |
| «Поворчишь, легче станет». | Желание найти что-либо хорошее в происходящем поднимает настроение, поднимает желание изменить всё к лучшему. |
| «Нужно же указать людям на их недостатки!» | Ворчанием добьёшься только негативных эмоций, а, найдя к человеку подход, получишь положительный результат. |
| «А как не говорить? Если не ворчать, то не исправятся, так и будут, как попало делать». | Можно доброжелательно предложить свой вариант, либо собственным примером показать, как надо. От ворчания человек быстрее не исправится; всему свое время. |

### Приёмы преодоления ошибки и профилактика

Если хочется поворчать на собеседника, то вспомнить о его положительных чертах характера и доброжелательно начать разговор с начала. Соизмерять свои требования с возможностями конкретного человека. Не переделывать его под себя, а принимать таким, какой он есть.

Вместо недовольства искать варианты решения проблемы. Например, подсказывать человеку, спокойно и терпимо разъяснять.

«Ворчаньем наскучишь, примером научишь» (пословица).

Чтобы не ворчать, переключиться на другую работу, на другую тему разговора.

Когда что-то не нравится, не получается и хочется выразить свои эмоции по этому поводу, подумать, как можно исправить ситуацию. Например, не нравится, как помыли пол, вместо ворчания «Опять плохо помыл — по углам и за шкафом пыль оставил!» деликатно попросить: «Посмотри, пожалуйста, за шкафом есть ли пыль, помой еще там». Вместо возмущения: «Что это такое, у меня все из рук падает!» обратиться за помощью: «Подержи, пожалуйста». Когда не нравится, как другой оделся: «Опять напялил, что попало (старье, не по погоде)!» можно узнать его мнение и предложить свой вариант.

Некоторые обстоятельства просто нужно принять такими как они есть, потому что так устроен мир. Например, если ты техничка в общественном месте, то придется принять, что люди будут ходить по только что вымытому полу. Или если ты продавец в магазине — люди постоянно будут задавать одни и те же вопросы.

«Худое молчанье лучше доброго ворчанья» (пословица).

Необходимо научить себя замечать положительные моменты, ценить то, что имеешь, научиться радоваться жизни. Например, неделю идет дождь — порадоваться теплому дому, возможности провести вечер с близкими. И так во всем: «А что хорошего (какие возможности) можно увидеть в этой ситуации?»

### Другая крайность

умалчивание (человек ничего не говорит другим, даже когда надо поделиться, так как не хочет беспокоить своими проблемами или хочет показаться сильным, считает ниже своего достоинства хоть что-то говорить о том, что его не устраивает «У меня все хорошо»),

### Положительные качества

понимание, терпение, рассудительность, анализ, миротворчество.

### Положительные качества, принимаемые за ворчливость:

вразумление, совет, подсказка.

# 32. Осквернение

*Тот, кто швыряется грязью, теряет почву под ногами. -Э. Стивенсон*

### Определение ошибки

Осквернение — стремление опорочить, опозорить, унизить, запятнать.

### Близкие по значению слова

Охаивание, запятнание, кощунство, дискредитация, компрометирование, надругательство.

### Словесные выражения ошибки

«Этот человек такой, что не заслуживает нормального к себе отношения». «Это никчемный человек, поэтому не стоит обращать на него внимание». «Да, он плохой, посмотрите на него!» «У тебя с головой не в порядке!» «Кому нужны твои дела? Всякой ерундой занимаешься!» «Пусть все знают о твоих недостатках». «Зачем я помогал? Зря я делал ему доброе — все это было зря». «Да он начальник никудышный!» «А у меня сноха, ну просто никакая!» «Какая же я бестолковая!» и другие.

### Формы проявления

Мысленное поругание кого-то за «несоответствие» моим нормам: «Да этот ребенок просто ненормальный, раз не слушается!»

Вести разговор об ошибках, недостатках человека, презрительно отзываться о его достоинствах, давая повод понять, что в нем ничего хорошего нет.

Прилюдные высказывания о достоинствах человека, как о недостатках: «Надо же, добренький какой нашелся!», «Вот ты и дурак, что людям помогаешь!». Высказывание пренебрежения к мнению других людей: «Всем наплевать на то, что ты думаешь!»

Намеренное заострение внимания окружающих на отрицательных чертах характера человека. «Вы только посмотрите! Она опять свои глупости делает! Просто неисправимая тупость!»

«Вешание ярлыков» на людей: «Не человек, а помело», «Тормоз прогресса!»

Принижение своих способностей. «Я ничего не умею и не научусь». «Я — ничтожество». «Никчемный, никому не нужный человек». «Я все делаю плохо, ни на что не способен».

Употребление в речи нецензурных, ругательных слов, брани по отношению к другим людям с целью показать их недостатки, унизить.

Оскорбительное действие по отношению к чему-нибудь почитаемому, святому для других. Разорение могил, памятников, уничтожение ценностей других людей (например, выбросить старую картину, дорогую для бабушки).

Презрительное высказывание о человеке, который дорог для другого: «Твой отец — вредный старик!».

Безнравственное поведение: пошлые высказывания, просмотр непристойных материалов и подобное. Например, во время проведение торжества в честь победы насмешки по поводу ветеранов войны, нецензурная брань, неприличные выкрики.

Словесное уничижение самого себя в наказание за неудачу: «Ну и дурак же я!», «Совсем тупой!». То же самое по отношению к детям уничижительные высказывания: «Болван!», «Наказание ты моё!»

Осквернение в действиях: что-то сломать, порвать, испортить, загрязнить, чтобы все это унизить, показать другому, что оно ничего не стоит, «добить» этим другого человека и другие.

### Механизм ошибки

В основе осквернения лежит ошибочное мнение: «Всех, кто не нравится и все что не нравится, надо унизить, опозорить».

Человек считает, что о чьем-то несовершенстве полезно высказываться с уничижением, что это помогает все расставить на места (чтобы быстрее исправился, чтобы самому показаться лучше). К этому приводит нежелание поразмыслить и понять, почему люди так или иначе поступают. Умеют ли они по-другому? Мое ли это дело, оценивать другого человека? Хотят ли они поступать по моим нормам?

Пренебрегая ценностями других людей, отказываясь уважать их «чувства», признавать важность общезначимых событий (победа в ВОВ), человек позволяет себе унизительные высказывания, надругательство над вещами, памятью других. Например, человек смеется над песней, которую слушает его мать или бабушка, которая ценна ей как воспоминание о детстве — «Опять свою ерунду слушаешь! Это песня для отсталых!»

Чаще всего человек охаивает других, так как ставит себя выше, считает себя умнее и лучше. Такой чрезмерно самоуверенный человек может быть реально лучше других в чем-то одном, но из- за этого уже позволяет себе говорить о других с презрением: «Вы тупые, мне в подметки не годитесь». Например, хозяйка в семье лучше всех соблюдает чистоту и при этом обзывает свиньями всех, кто набросал крошек на стол.

К осквернению приводит также недовольство и привычка ворчать. Такой человек склонен видеть больше негатива в происходящем, убеждает себя, что «все очень плохо» и поэтому преувеличивает негатив, охаивая всю жизнь вокруг. «Все мои родственники ненормальные!» «Страна у нас самая плохая!» «В нашем районе только одни алкаши!»

Из-за завышенного самомнения и высокомерия происходит категоричность, привычка критиковать, контролировать и «исправлять» кого-то, и это напрямую ведет к осквернению. Когда человек очень хочет, чтобы другие поскорее исправились (и уверен, что они «очень ошибаются»), то он унижает их «для пользы дела», думая, что это поможет всем скорее стать лучше. Осквернять при этом он может и самого себя, и других. Например, мать «для профилактики» при детях по телефону сообщает подруге, что «дети просто наказание, невозможные, надо отправлять в спецшколу!».

Когда человек поддается эмоциям (злобе, обиде), он «несет все подряд» и «собирает всю грязь»: «Меня так довели! Я все скажу, что думаю про них!». Далее в такой ситуации идет ряд бранных выражений.

Из-за своей прихоти и несдержанности люди также позволяют себе непристойно себя вести в присутствии маленьких детей (употребляют грубые выражения, не стыдятся слушать пошлые песни или не сдерживают чувств любым другим образом). Так человек оскверняет детское восприятие.

Кроме этого, именно из-за несдержанности осквернение проявляется в действии: человек в эмоциях может порвать вещи, начать бить другого человека, выбросить чьи-то ценности: «Я такой злой, сейчас просто всё поломаю!»

В некоторых случаях к осквернению приводит неуверенность. Из страха быть недооцененным, человек, дискредитируя других, пытается поднять свой имидж, когда он не верит в то, что может добиться результата, благодаря своим качествам (трудолюбию, работоспособности и т. д.). Например, желая заработать «дешевый авторитет», не прилагая никаких усилий, человек охаивает действия начальника отдела: «Столько сделал всяких глупостей, а все еще начальник».

Неуверенность и лень ведут к такому типу осквернения, когда человек принижает свои способности, обзывает себя «никчемным» и тому подобным. Неохота встать и начать учиться делать хорошо — а проще себя обругать по-всякому. Смотришь, тебя еще и пожалеют, простят недостатки.

Иногда осквернение может быть следствием мстительности — когда человек считает, что в том, что его жизнь не сложилась, виноваты другие люди. Весь анализ причин своих неудач человек сводит к поиску «виноватых». Получается, гораздо проще опозорить кого-либо, чем исправлять свои недостатки.

### Вред

Позоря других, человек позорит себя. Человек, нарочно выставляя людей в неприглядном виде перед окружающими, вызывает к себе неприязнь. О нем думают, как о недалеком, злом человеке.

Уничижая других, человек может растерять всех друзей.

В коллективе из-за привычки плохо отзываться о других людях человеку тоже будет сложно, могут не сложиться отношения с коллегами, и неприятно будет ходить на работу: «Иду туда, как на каторгу! Там все такие противные!»

Стремясь унизить близких в семье, человек теряет с ними понимание, теплоту, человеку лишний раз ничего не доверяют, не делятся своими мыслями, проблемам»: «Он все равно все обругает — что с ним говорить».

Когда человек пытается исправить других унижающими высказываниями, то добивается обратного результата: люди могут обидеться и нарочно продолжать делать по-своему.

У человека, ругающего себя и других, настроение обычно плохое, нет сил к жизни. «Раз все плохо, ничего не исправить — только и остается, что ругаться», и он попадает в замкнутый круг, теряя желание что-то предпринимать.

Человек, который оскверняет чьи-то ценности словом или действием, может сильно пострадать: его тоже могут в ответ оскорбить, припомнить все его ошибки, ударить, испортить вещи, выбросить его ценности.

Осквернение в воспитании детей травмирует их, они вырастают неуверенными, проблемными, могут быть агрессивны к родителям (раз так с людьми «можно поступать»). Непристойное поведение при детях разрушает их нравственность, они могут стать неуправляемыми.

Осквернение формирует в душе черствость, жестокость. Для человека со временем не остается ничего «святого». Он готов втоптать в грязь даже самого близкого человека, те ценности, которые раньше он уважал.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я покажу, какой он плохой. Они поймут, что я лучше». | О человеке говорят его дела. |
| «Надо его перед всеми пристыдить, чтобы он стал лучше». | Поддержка человека укрепит в нем уверенность, желание работать и меняться к лучшему. Доверие окрыляет человека и дает ему силы. |
| «Опозорю его, раз он при всех делает мне замечание». | Не торопитесь. Попробуйте разобраться, выясните наедине причину. Объясните свои доводы. Диалог — путь к пониманию друг друга. |
| «Если это для меня не важно и не нужно, значит это все плохое». | Если для человека на данном этапе его развития что-то не важно, это не значит, что оно не нужно и другим людям. Для кого-то — это ступенька развития, для других — это ценно как память или понимание. В жизни многое существует — стараться к этому правильно относиться, без осуждения и высокомерия. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Начать отмечать хорошее. Например, за день: что мне сегодня удалось? Что хорошо у других получилось? Приучать себя видеть хорошее с мелочей. Например, мужу удалось сделать полезный подарок ребенку, жена вовремя приготовила еду, бабушка не забыла вещи.

Желательно также сказать другим об их личных и общих успехах, чтобы настроить весь коллектив позитивно. Это можно пробовать в том коллективе, где на данный момент больше взаимного доверия, а затем переносить в коллектив, где с этим сложнее. Например, потренировался на работе — принес хороший опыт в семью. Делать это можно ненавязчиво, между делом. Например, «Ну и здорово же вы сегодня прогулялись!»

Если необходимо отметить неудачу или ошибку, лучше будет тактично показать её одну на фоне нескольких плюсов сегодняшнего дня.

Стараться вести себя с окружающими корректно, с уважением, тогда и обстановка будет доброжелательная.

«Поддержать добрым словом человека, попавшего в беду, часто так же важно, как вовремя переключить стрелку на железнодорожном пути: всего один дюйм отделяет катастрофу от плавного и безопасного движения по жизни» (Г. Бичер).

### Другая крайность

восхваление, восторженность, возвышение чего-то или кого-то.

### Положительные качества

уважение, понимание, тактичность.

### Положительные качества, принимаемые за осквернение

констатация фактов. Объективное видение изъянов: «Этот человек может поступить нечестно, он меня не раз обманывал», «Ты клеишь обои криво — лучше переделай».

# 33. Упрёк

### Определение ошибки

Упрек — обвинение других за свои несбывшиеся надежды на них.

### Близкие по значению слова

Выговаривание, указывание, попрекание.

### Словесные выражения ошибки

«Если бы не ты, все было бы по-другому». «Я вас пою, кормлю, а вы даже посуду за собой вымыть не можете». «Я на вас рассчитывал, а вы меня подвели». «Вас ни о чем нельзя попросить, все приходится делать самому». «Зачем вы вообще меня родили, если не хотите мне помогать». «Я для тебя все готов сделать, а ты только обещаешь». «Ты мне всю жизнь поломал». «У меня из-за тебя голова болит». «А я думал, ты мне позвонишь, предупредишь!» «Мог бы и сам догадаться, между прочим!» и другие.

### Формы проявления

* Мысленные обвинения других за неудавшиеся планы, за не сложившиеся события, ситуации.
* Обдумывание как с помощью упрека исправить человека, решить проблему.
* Упреки за недостатки, которых человек не ожидал от другого (не хотел бы видеть). Например, мужчина думал, что его жена будет всегда его понимать, будет доброй и покладистой, а когда появились разногласия, стал ее упрекать за несносный характер.
* Когда человек возлагает на другого большие надежды, многое ждет от него, и эти надежды не оправдывается, то он начинает его обвинять в безответственности, во всех «смертных грехах», что из-за него теперь будет все плохо.
* Укоры за провинность, недостаток, оказанное одолжение, чтобы поставить человека в зависимость, вызвать у него чувство вины.
* Высказывание советов, рекомендаций с укором, чтобы выглядеть на фоне другого человека умнее, достойнее.
* Человек высказывает замечания, чтобы дать понять другому, что тот мыслит и поступает не так, как хотелось ему.
* Человек упрекает (укоряет) других, когда надеялся, что они к нему прислушаются, сделают, как он говорил. «Я же тебе говорила, что так не надо делать! Я и не думала, что ты…» «Я же предупреждал тебя, чем ты слушаешь? Теперь из-за тебя мне придется…»
* Упрекающие жесты и движения: укоризненно покачать головой и вздохнуть, чтобы в «мягкой» форме дать понять человеку о его провинности перед ним или укоряющий взгляд (молчаливый упрёк), чтобы вызвать к себе жалость.
* Когда человек видит, что происходит «не по его», он говорит: «А я думал…», «Ну что теперь…». Человек, думает, что не обвиняет, а лишь показывает свое отношение (неудовольствие), вызывая тем самым у других чувство вины, неловкость и другие.

### Механизм ошибки

В основе упрека лежит ошибочное мнение: «Если люди поступают не так, как я ожидал, то надо обязательно показать им это — упрекнуть их». Руководствуясь таким мнением, человек начинает обвинять других за свои несбывшиеся надежды на них.

Отказываясь понимать людей, смотреть на них объективно, прощать за недостатки (отнестись к их недостаткам терпимо), человек упрекает. Он думает, что он «открывает глаза» на истинное поведение людей. «Я не упрекаю — я говорю правду, высказываю свое отношение» — считает он и говорит так, чтобы другой почувствовал себя виноватым.

Часто причиной упреков становится идеализация, завышенные требования к другим — «Недостаточно стараешься», «В твои-то годы мог бы и большего успеха достигнуть». Так же сравнение с другими ведет к упрекам: «У всех дети как дети, а ты у меня в кого?», «Соседке муж шубу купил, а ты мне даже сапоги новые не можешь!».

Человек, отлынивая от своих обязанностей, руководствуясь мнением: «Мне обязаны помогать», упрекает и обвиняет всех, кто с ним взаимодействует. Например, утром молодая мама решила подольше поспать, затем всю дорогу выговаривала мужу, что помощи от него не дождешься, а маленькому сыну, что он медленно собирался, и теперь она из-за него опаздывает на работу.

Пользуясь трудом других людей в своих целях, при изменении ситуации человек не получает того, на что привычно рассчитывал, и начинает упрекать тех, за счет кого он жил. Например, человек привык жить в домашнем уюте, который создавали для него члены семьи. Ситуация поменялась, и человек стал упрекать родных, что они лишили его комфорта, он вынужден сам греть себе еду, стирать одежду, а ведь они родственники и должны о нем заботиться.

К упреку может привести корысть. Человек совершает какие-либо поступки, чтобы взамен получить хорошее расположение к себе. Если этого не происходит, то вспоминаются все промахи окружающих, высказываются обвинения с укорами.

Обидчивость также может способствовать возникновению упреков. Человек считает, что по определенным причинам он заслуживает к себе особенного отношения, повышенного внимания (по статусу на работе, благодаря своим заслугам, возрасту). Если он этого не получает, то обижается и попрекает людей по разным причинам. Например, родители обижаются на детей из-за того, что они мало оказывают им внимания, поэтому высказывают претензии детям, обвиняют их в неуважении взрослых, неблагодарному отношению к ним, в нежелании помогать.

Постепенно упрёк становится инструментом воздействия на окружающих, а позже и чертой характера.

### Вред

Обвинение людей за свои несбывшиеся надежды на них приводит человека к формированию таких черт характера как придирчивость, склочность, конфликтность. Человек уже «на пустом месте» начинает выискивать, за что зацепиться.

Попрекая других, человек стремится выгородить себя. Его интересы оказываются важнее окружающих людей, он не видит своих промахов и недочетов, перестаёт видеть хорошее в людях.

В упрёках отсутствуют конструктивные предложения по исправлению ситуации. Человек просто нагнетает обстановку.

Постоянные упреки, выговаривания подталкивают других людей к препирательству, оправданию себя, рушится нормальная рабочая атмосфера в коллективе, появляются споры, ссоры, взаимные оскорбления, что ведет к промедлению в делах.

«Упрек разрушает доброе дело» (Арабские пословицы и поговорки).

Постоянные упреки в семье могут привести к разрыву отношений. «Первое обвинение отбрасывается, второе задевает, третье ранит, а четвертое убивает» (Вольтер).

Постоянные упрёки других за их ошибки вселяют в них неуверенность, «отбивают» желание заниматься какой-нибудь деятельностью, особенно у детей. Человек своими упреками несет не созидание, а разрушение.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я их пою, кормлю (родила, столько сделала) и имею право упрекать за несоответствующее отношение к себе». | «Укорный кусок в горло нейдет» (пословица). |
| «Своим хлебом-солью попрекать грешно» (пословица). | Каждый получает то отношение, которое заслуживает. Чтобы уважали, учиться самому уважать других и заботиться, не ожидая благодарности. |
| «Пока не попрекнешь, не поймут и делать ничего не будут, не исправятся». «На недостатки надо указывать, чтобы осознал свою вину». | Совесть упреками не разбудишь. Уважительное отношение, тактичный разговор и личный пример помогут найти ключ к человеку. |
| «Если не по-моему, надо упрекнуть, чтобы они знали, что мне это не нравится, меня обижают, подводят и т. д.». | Обсудить проблему в спокойной обстановке, подсказать ошибки в этичной форме. Скорректировать свои возможные причины такой ситуации. |
| «Если я на них надеюсь, то они должны оправдать мои ожидания». | Человек может не знать, что от него чего-то ждут. Если согласовать с ним предстоящее дело, то будет определенность. Не стоит надеяться, если человек явно не способен выполнить обещанное. Понимать, что могут появиться обстоятельства, при которых человек может «не сработать». |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Чужие пороки у нас на глазах, а свои за спиной» (Сенека Л.).

Увидев в себе желание упрекнуть, прежде всего — остановиться и подумать, действительно ли я хочу накалить эмоциональную обстановку или же хочу строить мирные отношения.

Подумать, как можно помочь человеку, а не обвинить его. У каждого человека обязательно есть положительные качества — нужно замечать их и, оказывая помощь, на них опираться. Например, человек рассеянный, но добросовестный — можно помочь ему четче планировать дела, составлять список, по которому ему будет легче выполнить работу.

Человек имеет право на ошибку, не требовать от него что-то сверх его возможностей и способностей.

Ожидающий многого от людей — получает мало, не ожидающий — получает достаточно, чтобы не упрекнуть.

Стараться легче относиться к ситуациям, когда по чьей-то причине что-то пошло не по плану. Просматривать возможные варианты развития событий, предусмотреть, что можно будет сделать, если человек не сможет, передумает, сделает по-своему и т. п.

### Другая крайность

выгораживание, взятие всей вины на себя.

### Положительные качества

понимание, доброжелательность.

### Положительные качества, принимаемые за упрек

констатация фактов.

# 34. Брезгливость

### Определение ошибки

Брезгливость — отвращение к кому-либо, чему-либо.

### Близкие по значению слова

Отвращение, омерзение, привередливость.

### Словесные выражения ошибки

«Неприятно смотреть и прикасаться». «Какая мерзость». «Фу, какая гадость!» «Комары, мошки, клещи, т.д. — такие гнусные!» «Отвратительно пахнет». «Никогда не чищу рыбу — меня тошнит от этого запаха!» «Пищу, приготовленную другими людьми, я не ем!» «Питаться в столовке — ни за что!» «Он заразный! Не могу с ним общаться». «Ах, я так брезгую ездить в метро, там такая грязь и зараза!» «Я в эту машину никогда не сяду, в ней бензином воняет!» «Этот человек вызывает отвращение» и другие.

### Формы проявления

Выражение отвращения к неприятному человеку — демонстративно не садиться рядом, закрывать рукой нос, недовольно морщиться, кривить губы, пытаться задержать дыхание, отворачиваться, отклоняться от объекта брезгливости, глядеть в другую сторону, обсуждать за спиной («Фу, как он себя ведет!»).

Брезгливость к еде, приготовленной чужими людьми, отвращение к какой-либо пище из-за неприглядного вида или из-за собственных предпочтений к еде. «У копченой колбасы отвратительный запах!» «Этот суп на вкус напоминает отходы!»

Излишне выраженное и порой нарочитое проявление брезгливости к чему-либо (например, «Я не могу чужой расчёской расчёсываться!»), чтобы показать свою «культурность», более «тонкую душевную организацию».

Отвращение к трудной, тяжелой, грязной работе из-за неприятия нечистых вещей, запахов. Человек из-за брезгливости даже короткое время не может ощущать себя вспотевшим, запачкавшимся и т.п.

Брезгливость к запахам пота, грязного тела, к естественным процессам в организме из-за мнения, что для «культурного» человека это недопустимо.

Бурная эмоциональная реакция при необходимости сменить подгузник малышу; нежелание ухаживать за престарелыми родителями из-за мнения, что «это что-то крайне грязное».

Проявление отвращения к заболевшим людям из-за боязни заразиться, отказ от встреч и общения с незаразными больными.

Тошнота и неприязнь при уборке грязи, мытье пола, посуды из-за мнения, что «я не должен этого касаться, все должно быть «чисто и благородно».

Брезгливость, которая выражается в нежелании убирать за животными, выгуливать, («Ты заводил эту зверюгу, ты и убирай!», «Фу, шерсть везде!»), нетерпимость к запахам («Не могу выносить, когда собачатиной пахнет!»).

Частое мытье рук, постоянная дезинфекция дверных ручек, сидений, уборка малейшей пыли из- за того, что любая грязь (зараза) вызывает отвращение, например, кто-то задел «грязными» руками дверную ручку.

Невозможность спокойно смотреть и относиться к различным существам (покрытым слизью, червякам, насекомым, мокрицам, змеям, мохнатым паукам и т.п.), потому что они кажутся человеку мерзкими.

Отвращение к людям, которые совершают определенные («недопустимые») ошибки (например, предательство, измена, обман и даже простое опоздание) и другие.

### Механизм ошибки

В основе брезгливости лежит мнение: «Если это мне неприятно, то этого нужно обязательно избегать, иначе будет вред».

Нежелание понимать неприятное, принимать без брезгливости и отказ от поиска, что сделать в этот момент (убрать, почистить, успокоиться), приводит человека к тому, что он начинает избегать мест, людей, ситуаций, которые вызывают отвращение.

Боязнь подвергнуться какой-либо опасности, мнительность приводят к брезгливости. Человек МНИТ, а не ЗНАЕТ, и потому страх (той же «заразы») у него вызывает все, что только можно, а не то, чего на самом деле стоило бы остерегаться.

Если люди и их образ жизни не вписываются в принятые нормы, то они вызывают негативное отношение со стороны других, ими пренебрегают, гнушаются, брезгуют.

Стереотипы «всё должно быть красивым, чистым», «неаккуратный человек — значит плохой», «от человека в грязной одежде нужно держаться подальше», «грязная работа — не престижная, отвратительная» — толкают людей пренебрежительно относиться к таким профессиям как техничка, сантехник, дворник и другие, вызывая брезгливость.

Невежество и незнание физиологии вызывает отвращение к некоторым процессам в природе. Например, человек не может спокойно относиться к естественному поведению животных.

Идеализируя свой образ жизни, человек испытывает отвращение к тому, что не соответствует его представлениям и его нормам. Например, пища, приготовленная не по его «стандартам», вызывает брезгливое отношение.

К брезгливости приводит желание показать своё превосходство над другими. Стремясь продемонстрировать свою избранность, свой тонкий вкус, человек с крайним отвращением отзывается о том, что не соответствует его представлениям о «нормальном».

### Вред

Иммунитет человека, постоянно сталкиваясь с микробами и бактериями, учится вырабатывать защиту от них — при чрезмерном использовании моющих и чистящих средств создается искусственно «чистая» окружающая среда, иммунитет бездействует, организм становится беззащитен.

Отвращение препятствует приобретению желанной профессии (например, социальный работник, воспитатель, медработник и др.).

Брезгливость к особенностям быта людей других национальностей вызывает к ним неприязнь, враждебность.

Брезгливый человек начинает везде подозревать нечистоплотность, не может спокойно есть, пить в общественных местах.

Человек лишает себя радости общения с домашними (и не только) животными.

Брезгливость делает невозможными помощь и милосердие (уход за тяжелобольными или немощными родными, помощь упавшему прохожему, попавшему в беду животному и многое другое). Такой человек даже прикоснуться к ним не может.

Портятся отношения, возникает напряжение при общении с людьми.

Брезгливость ведет к мнительности. Например, в автобусе рядом сел человек, который почесывался — дома стало казаться, что зудит все тело.

Человек ограничивает свои возможности, становится зависимым от внешних условий — не может далеко отходить от дома, т.к. брезгует общественными уборными или общепитом, не навещает родственников в другом городе, т. К. В поездах антисанитария.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Все должно быть «чисто и благородно». | Внешняя обстановка не является главным показателем, к которому надо стремиться. Представления о ней (какая она должна быть) менялись со временем, часто придуманы нами или навязаны стереотипами. Внутренняя чистота человека даже в неприглядном виде никогда не потеряют свою ценность. |
| «С этим человеком общаться нельзя, он заразный, и ничего кроме отвращения вызывать не может». | Если соблюдать меры предосторожности, всегда можно найти способы взаимодействия и оказания помощи больному. |
| «Как только он (она) приходит на работу в несвежей одежде (с запахом пота), сразу наступает раздражение и пропадает желание с ним (ней) общаться». | У каждого человека бывают свои причины такого состояния. Отнестись с пониманием. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Брезгливость — это в первую очередь невежество.

Понять, почему я чем-то брезгую, чего я боюсь. Действительно ли это может принести вред или это просто эмоции? Какими действиями я могу заменить брезгливость. Например, противно касаться грязной сантехники — можно ее почистить.

Желательно знать необходимые и достаточные меры предосторожности (например, использовать индивидуальные средства защиты: одноразовые перчатки, маски и т.п. При нахождении в месте распространения инфекции).

Терпимое отношение к образу жизни других людей со временем поможет справиться с брезгливостью. Важно понимать, что многое из того, что вызывает отвращение — всего лишь стереотипы, и в других странах все наоборот. Например, в Китае принято чавкать в гостях, а иначе хозяева могут счесть свою стряпню невкусной, и это их оскорбит.

Брезгливость можно преодолеть ради необходимости помощи другому человеку или животному. Можно приложить собственные силы для устранения нечистоты. Тогда причины отвращения уже не будет.

### Другая крайность

Неразборчивость, безразличие (например, когда все равно, какая пища грязная или чистая).

### Положительные качества

Терпимость, доброжелательность, тактичность,

### Положительные качества, принимаемые за брезгливость

Когда человек принимает разумные меры предосторожности; потребность в чистоте и безопасности.﻿

# 35. Болтливость

*Часто ораторы навёрстывают длиною то, чего не хватает у них в глубину.*  
*Монтескье*

*Мельница мелет — мука будет, язык мелет — беда будет.*  
*Пословица*

### Определение ошибки

Болтливость — неудержимая говорливость, разглашение информации, не предназначенной (лишней) для других.

### Близкие по значению слова

Разглашение, выбалтывание, сплетни.

### Словесные выражения ошибки

«Ни к чему из этого тайну делать». «А вы знаете, что я услышала!» «Я знаю, тебе подарят …!» «Все должны знать о нём правду». «У него зарплата 50 тысяч, а ещё и премия есть». «Им так трудно живется, у них сплошные проблемы…» «А вы слышали, что говорят о …?» и другие.

### Формы проявления

Желание рассказать кому-либо об увиденном, услышанном, чтобы выглядеть самым осведомленным. Желание поделиться пикантной новостью — «Как такое держать в себе!».

Завлечение других людей в разговор «А вы знаете …», «Может ты слышал, как он сделал такое …», чтобы получить удовольствие от «перетирания» новостей.

Передача кому-либо (сотруднику рекламной компании, магазина и т.д.) Сведений о своих знакомых (например, номеров телефонов, адресов и т.п.) Без их ведома, чтобы помочь, сделать сюрприз для знакомых или отвязаться от назойливых продавцов. Например, человек дает продавцам «супер-пылесосов» номер телефона коллеги, чтобы они у него в доме его прорекламировали — все почистили.

Обсуждение чужих проблем «по секрету», полушепотом, с «огоньком» в глазах. Человек считает, что через это необходимо выразить своё отношение к произошедшему.

Разглашение сведений о человеке с целью самоутверждения (например, рассказать кому-нибудь о несправедливом начальнике, о нечестных поступках коллег и т.д.).

Попытка рассказать кому-либо, что его ожидает сюрприз, желая его заранее обрадовать — «А мы (они) тебе на день рождения … Купили!».

Говорить по телефону в многолюдном месте: «Я сегодня зарплату получил», не беря во внимание окружающих.

Обсуждение с посторонними людьми своих взаимоотношений с близкими, не учитывая их желание, считая, что вреда от этого никому не будет. Например, на работе рассказывать подробности о своей семье.

Распространение сведений о себе незнакомым людям — «Ничего страшного не будет, он же меня все равно не знает». Например, в очереди, в транспорте человек говорит о себе то, о чем нет необходимости знать другим: о болезнях, личных отношениях и т.д.

Человек рассказывает близким о неприглядных поступках родственников, знакомых. Он хочет уберечь их от ошибок при общении с ними, настроить их на соответствующее отношение к ним. Например, женщина говорит сестре: «А ты знаешь, как она поступила с твоим братом, мне тут тетя сказала. Она то, что он заработал, отдала матери. Так что нечего ей помогать, а ты ей еще детские вещи отдаешь».

Неудержимая говорливость — человек все комментирует, рассказывает в подробностях, начинает говорить по всякому поводу.

### Механизм ошибки

Основное мнение, приводящее к совершению болтливости: «Ничего плохого нет в том, чтобы кому-то рассказать что-то личное (о других, лишнее, секретное, то, что надо сказать позже и т.п.)».

Не желая подумать, что, когда и кому можно сказать, а что не стоит, человек болтает лишнее, не предназначенное для другого, говорит раньше времени, раскрывает все ненужные подробности. Часто он не видит вреда от этого. Человек не считает нужным себя контролировать, ему захотелось — он сказал. А может он делает это специально, нарочно разглашать какую-то информацию, сплетничать, чтобы насолить другому человеку «Я же ничего такого не делаю, подумаешь — скажу».

Стремясь к признанию окружающими своей осведомленности, принимая её за достоинство, человек рассказывает о подробностях жизни других людей, считая, что это всем будет интересно.

К выбалтыванию приводит мнительность. Человек, опасаясь, что его воспримут невежливым, при встрече с людьми для поддержания беседы говорит об общих знакомых, о вещах, которые не предназначены для обсуждения.

Бывает, что человек, стремясь отомстить за несправедливое к себе отношение, разглашает секреты обидчика, чтобы представить его в самом неприглядном виде.

Стремление угодить кому-либо (например, хорошему знакомому, авторитетному лицу) заставляет человека говорить, например, о планах руководства предприятия, намерениях других людей и т.п. Выдавая факты, не предназначенные для обнародования, ожидая благосклонного к себе отношения.

К болтливости так же приводит доверчивость. Полагая, что друзьям, родственникам можно всегда довериться, человек рассказывает ему обо всех своих проблемах и недостатках, «всю подноготную».

Проявляя непредусмотрительность, не придавая значения последствиям от распространения сведений о себе, человек, считая это безопасным, раздаёт копии своих документов, номера телефонов, личные данные представителям разных организаций.

### Вред

Разглашая информацию о себе, человек подвергает себя опасности. Например, человек, находясь в многолюдном месте и сказав по телефону, что получил зарплату, может быть обворован.

Оставляя паспортные данные, номер телефона, адрес, копии документов малознакомым людям, человек рискует, например, быть обремененным чужим кредитом. Человек, поняв, что выболтал лишнее, начинает переживать, нервничать, страдать бессонницей, ожидая неприятностей.

Выдавая чужие секреты, человек оказывается в очень неловкой ситуации, когда выясняется, кто о чём говорил. Такой собеседник теряет доверие, его сторонятся и не идут с ним на контакт. Требуется много сил и времени, чтобы вернуть себе утраченное доверие.

«Слово не воробей, вылетит — не поймаешь» (пословица).

«Тот, кто склонен противоречить и много болтать, не способен изучить то, что нужно» (Демокрит).

«Люди, у которых мало дел, всегда болтливы. Невоздержность в речи усыпляет скуку безделья» (Ш. Л. Монтескье).

«Человек болтливый хочет доставить удовольствие — и вызывает ненависть; хочет оказать услугу — и становится невыносимым; хочет вызвать удивление — и делается смешным» (Плутарх).

Лишнее говорить — себе вредить. Лишнее слово в досаду вводит (пословицы).

С болтливым человеком другим неинтересно, неприятно общаться — то он фильм заранее расскажет, то беспрерывно сплетни собирает, то целый час в подробностях рассказывает о ссоре в семье.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Расскажу, что творится в семье, пусть знают, какие у меня родные». | Подумать, смогу ли я сам разобраться в ситуации в семье или надо обратиться за помощью. Подумать, кому и что можно рассказать, а что будет уже лишнее. |
| «У людей в жизни всё одинаково, что- то скрывать — смысла нет». | Да, бывает, что ситуации повторяются. Но отношение к ним у разных людей разное. Каждый решает сам, что из своей жизни делать известным, а что нет. И не каждый слушатель может спокойно, без осуждения отнестись к рассказам о личной жизни кого-либо. |
| «От друзей не должно быть секретов». | Настоящий друг не тот, кто знает всю «подноготную», а тот, кто может в нужный момент поддержать, дать дельный совет. |
| «Надо всем рассказать, что я узнал об этом человеке». | «Мы всегда выигрываем, когда молчим о том, о чём не обязательно говорить» (П. Буаст). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Прежде чем передавать кому-то документы или другую информацию о себе, знакомых, взвесить все «за» и «против». Если остались сомнения в надежности человека или организации, то лучше не рисковать.

В ситуациях, когда хочется рассказать что-нибудь «интересненькое», подумать, стоит ли оно того, чтобы потом отводить взгляд, избегать встреч с хорошим человеком, приятелем, о котором вы только что сплетничали.

Чтобы разобраться, является ли болтливостью то, что хотите рассказать, подумать, к чему это приведет: если эта информация поможет людям понять человека и помочь ему, то это польза, если же ограничится только обсуждением и эмоциями, то, скорее всего, это сплетни.

«Молчание приучает к размышлению» (П. Буаст).

«Немного слов, да много дела» (пословица).

«Кто мало говорит, тот больше делает» (пословица).

«Где мало слов, там вес они имеют» (У. Шекспир).

### Другая крайность

Умолчание, замкнутость.

### Положительные качества

Сдержанность, корректность.

### Положительные качества, принимаемые за болтливость

Открытость. За сплетни может приниматься рассказ о качествах человека, которые важно учитывать при общении с ним.﻿

# 36. Скупость

*У скупого никогда дело не станет за причиной отказа. Публий*

*Чем больше скупость, тем больше жестокость. Петрарка*

### Определение ошибки

Скупость — отсутствие щедрости, нежелание делиться, дарить.

### Близкие по значению слова

Прижимистость, скаредность, скупердяйство, скряжничество, сквалыжничество.

### Словесные выражения ошибки

«Самому мало». «Неважно, что подарить, лишь бы подешевле». «Не стану помогать, т. К. Времени жалко». «Необязательно одобрять человека, зачем напрасно тратить слова». «Они просят, а я не дам». «Мне жалко им отдать». «Почему я должен с кем-то делиться?» «Пусть лучше пропадет, чем отдам». «Не дам попользоваться этой вещью, вдруг испортят». «Не буду гостям все выставлять на стол, а то все съедят» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание, как бы отдать меньше, чем просят или не отдавать совсем. «А вдруг лишнее отдам?»

Нежелание человека делиться с другими тем, во что вложен его труд, который он «сильно ценит» (например, урожаем: «Мы что — для кого-то корячились на грядках?! Пусть лучше пропадет, чем отдадим.»)

Односложные ответы на вопросы из-за нежелания человека делиться тем, что знает, чтобы только он один знал всю информацию, и чтобы в нем нуждались.

При общении отсутствие стремления поддержать словом, посоветовать, поделиться новой идеей «Пусть сами думают».

Отказ в приобретении нужных вещей себе и близким («Обойдемся»), считая эти покупки излишними.

При выборе подарка ориентирование только на цену («Ну и что, что это не пригодится»), чтобы невзначай не потратить больше.

При наличии денежных средств — чрезмерная их экономия.

Человек не хочет тратить время, например, на общение, написание писем, занятия с детьми, считая, что тогда его не хватит на другие дела и другие.

### Механизм ошибки

В основе скупости лежит ошибочное мнение человека: «Отдавая, я теряю». Человек считает, что, делясь с кем-то, не получая ничего взамен, он наносит себе ущерб, обделяет себя. Он не хочет видеть необходимость быть щедрым к другим людям.

Человек, который рационален до щепетильности, не позволяет себе проявить щедрость. Ему кажется, что он поступит неразумно, он будет неэкономным. Ему проще не делиться, никому ничего не давать. Он все просчитывает.

Одной из причин, приводящей человека к скупости, является жадность (стремление иметь больше, чем необходимо). Человек считает, что нужно «иметь про запас», на всякий случай, поэтому он не хочет расставаться с тем, что имеет, даже если ему это и не надо.

К прижимистости приводят мнительность и боязнь. Из-за ожидания плохого, неуверенности в завтрашнем дне («могут уволить с работы», «пенсия может быть маленькой», «цены повысятся») человек начинает во всем чрезмерно экономить.

Попав однажды в затруднительное материальное положение и не найдя положительного выхода, человек старается обезопасить себя от подобного в будущем, видя единственный путь — экономия во всем, откладывание на «черный день».

Холодность является одной из причин скупости человека на одобрение и поддержку. Считая, что каждый должен сам справляться со своими проблемами, человек не желает проявлять внимание, живое участие к делам других людей.

Также к скупости приводит следующее мнение: «Зачем тратить деньги (время, силы) на этого человека, если они все равно пропадут зря». При чем это мнение проявляется, если с этим человеком плохие или натянутые взаимоотношения или он что-то сделал не так, как надо. Тогда и поздороваться становится жалко. А вот любимчиков (или когда человек под тебя подстроился) все готовы щедро заваливать вниманием и помощью. Для них и «полцарства» не жалко. Видно, что в основе всего этого лежит корысть: «Этот мне ничего хорошего не делает, и я ему не буду, а вот с этим мне хорошо, и значит надо ему тоже все давать».

Когда человеку хочется посмотреть, что же там нового в сериале, попереключать каналы телевизора в надежде увидеть что-нибудь интересное, «посидеть» в Интернете, тогда в результате такого расточительства совсем не остается времени на проверку уроков у детей, на игры с ними, на общение с женой (мужем). Все приходится делать с максимальной «экономией» времени, а чаще со словами: «отстаньте, вы же видите, у меня нет времени».

К скупости на внимание к людям приводит идеализация одной сферы жизни. Человек, считая, что главное — это работа, и его задача обеспечить семью, он становится скупым в общении с близкими, не оставляет свободного времени на общие семейные дела. Или, например, ставя во главу угла семью, с остальными человек общается очень сдержанно, считает ненужным говорить им слова поддержки — «они же не мои родственники».

Стремление человека всегда быть лучшим по сравнению с другими (соперничество) ведет к тому, что ему невыгодно делиться своим знаниями, опытом, идеями информацией, вещами, чтобы только у него одного было все самое лучшее — «А вдруг они будут также хорошо делать как я, меня перегонят» и т.п.

Аскетизм, ущемление себя приводит к тому, что человек на себе экономит, ничего себе не позволяет или покупает все «похуже». Это же он переносит и на других: «Хочешь пить, потерпи до дома, зачем воду покупать, она дома есть», «Нечего деньги тратить и так обойдемся, до этого жили без этого и дальше проживем!», «Зачем тебе именно это пальто? Ну и что, что сидит хорошо, возьми, что попроще — дешевле выйдет» и т.д.

Замкнутость тоже одна из причин отсутствия щедрости. У человека, закрытого от людей, чаще проявляется скупое общение (он не знает о чем говорить, ему незачем улыбнуться знакомому, он не всегда замечает, когда другому нужна помощь). Для человека другие люди как бы «чужие», «далекие», поэтому ему не хочется с ними чем-то делиться.

### Вред

Нежелание делиться, отдавать приводит к тому, что, когда человеку приходится расстаться с чем- то, он переживает, расстраивается, приходит в уныние. «Скупость сушит душу» (Александр Дюма — отец).

Прижимистый человек часто экономит и на себе, например, ходит в прохудившейся одежде — мерзнет, простывает, а купить новую жалко, продукты берет некачественные, что подешевле невкусно, а ест, может отравиться, «заработать» болезнь. «Хуже всего скупой относится сам к себе» (Томас Фуллер).

«Скупой платит дважды» — ориентируясь при покупке товара только на цену, покупая вещь потому что она дешевле, человек не всегда покупает качественный товар, поэтому тот быстро приходит в негодность (например, купил уцененные дешевые ботинки, а они через месяц развалились — пришлось покупать новые.)

Скупость на добрые слова, на внимание, заботу ведет к черствости, теряется взаимопонимание с близкими людьми.

Отсутствие щедрости в семье, стремление чрезмерно во всем экономить закладывает в характере детей либо такую же скупость, либо обиду на родителей. Впоследствии повзрослевшие дети так же скупо относятся к ним.

Нежелание поделиться новыми идеями, передать свой опыт другим в коллективе ведет к тому, что люди тоже не хотят с таким человеком делиться, помогать ему. А общее дело продвигается очень медленно.

Скупой человек «мерит людей по себе», не ожидает от них поддержки, а поэтому и не обращается к ним: «Разве они будут тратить время на меня?».

Скупостью человек ограничивает свое развитие. Человек отрывается от других людей, от коллектива, ничем не делясь, он замыкается сам в себе, и все его знания становятся бесполезными, они не приносят пользу. Получается, что человек не реализует себя, не дает своему потенциалу раскрыться. «Скупой ничего не делает полезного, разве что когда умирает». (Публий Сир).

У скупого человека мало знакомых, друзей. При виде гостей, незнакомых он сковывается, чтобы лишнего слова не сказать, не дай бог угостить тем, что самому надо. Все это отталкивает людей, и они неохотно общаются с ним. «Хотя всякая добродетель нас к себе влечет, однако всего более это делают справедливость и щедрость» (Марк Тулий Цицерон).

Скупой лишает себя той радости, которую ощущает человек, делая подарки другому, делясь чем- то, отдавая свое тепло, видя как другому это было необходимо, как он доволен. Многие часто говорят, что в жизни мало радости, а скупостью делают ее еще меньше.

«Не скупой владеет богатством, а богатство — скупым» (Бион Борисфенит).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Со мной никто не делится, и я не буду». | Делятся с теми, кому это необходимо, а не с теми, кто с тобой делится. |
| «Зачем давать, самому не хватает». | Можно найти разные способы, как и чем поделиться без ущерба для себя (теплом, едой, деньгами, вещами, добрым словом и т.д.). |
| «Чтобы иметь средства на «черный день», нужно экономить». | Планирование своих расходов, определение приоритетов покупок помогут вовремя приобретать необходимые вещи и не тратить средства на ненужное. Если вдруг этот день настанет, то помощь может прийти оттуда, откуда не ждем — мир не без добрых людей. |
| «В воспитании, общении необходима строгость, а одобрением только избалуешь». | Доброжелательность, твёрдость, поддержка и одобрение хороших дел способствует пониманию, правильному взаимодействию, интересному общению с людьми и общей радости. |
| «Зачем тратить деньги (время, силы) на этого человека, если они все равно пропадут зря». | Если человек просит о помощи, действительно в ней нуждается, усилия не пропадут зря. |
| «У меня много работы и совсем мало времени на общение с детьми, с женой (мужем)». | Когда есть желание, то можно распланировать так, чтобы осталось время и для близких. Пусть это будет 30 минут, но они будут наполнены вниманием и теплотой. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Все материальное — это не самоцель, а средства, помогающие людям развиваться, реализовываться. Понимание этого поможет пересмотреть приоритеты, тогда купить необходимое и поделиться будет не жалко.

Чтобы не отказывать себе, боясь, что завтрашний день застанет нас врасплох — планировать свои расходы и распределять с учетом их значимости.

«Чем больше отдаю и трачу, тем становлюсь безбрежней и богаче» (У. Шекспир). У щедрого человека больше друзей, шире круг общения, он не страдает от одиночества. Такому человеку легче жить, справляться с жизненными ситуациями. И в этом человеку помогает внимательность к проблемам других людей, искренность, проявление заботы. А главное — желание поделиться. Тогда обязательно находятся средства и способы.

«Скупость — сестра бедности, а щедрость — мать богатства» (Валерий Афонченко).

Быть щедрым помогают легкость и отсутствие привязанности (к вещам, деньгам и т.п.).

Чтобы различить, где разумно отказать, а где проявление скупости, надо отбросить все второстепенное и посмотреть по сути. Например, потратить силы, время, но зато помочь человеку; иногда не пожалеть и переплатить немного денег, но вовремя накормить ребенка (поесть самому) и т.п.

«Бережливость — когда ничего не тратится попусту; скупость — стремление не тратить совсем ничего» (Мадлен де Пюизье).

«Щедрость состоит не столько в том, чтобы давать много, сколько в том, чтобы давать своевременно». (Жан де Лабрюйер)

Щедрость — это когда нужно поделиться с другим, хотя это бывает и «нерационально», но зато по совести.

«Будь щедрым, пока ты жив… И тогда будешь точно знать, куда идешь» (Энн Ландерст).

### Другая крайность

Расточительство, попустительство.

### Положительные качества

Щедрость, бескорыстие.

### Положительные качества, принимаемые за скупость

Рациональность, рассудительность, бережливость. ﻿

# 37. Жадность

*Великая ошибка наша — это то, что мы не знаем,*  
*где остановиться, что мы не примеряемся*  
*к своему положению и, благодаря*  
*ненасытной жадности, теряем все, что имеем. Э. Берк*

### Определение ошибки

Жадность — желание иметь больше, чем необходимо.

### Близкие по значению слова

Алчность, ненасытность, сребролюбие.

### Словесные выражения ошибки

«Мне этого мало, мне надо, чтобы было все с избытком». «Чем больше, тем лучше». «Денег много не бывает». «Сам не «ам», и другим не дам». «Не съем, так надкушу». «Пока есть возможность, надо ухватить побольше». «Мне постоянно хочется приобретать еще и еще». «У меня все это есть, но все равно мало» и другие.

### Формы проявления

* Человек не хочет понимать меру необходимого, потому что он не удовлетворен тем, что имеет. Ему кажется, что он чем-то обделен, что у него должно быть все лучшее и побольше.
* Поиск вариантов ещё приобрести, достать, припрятать (продукты, вещи, мебель и т.д.).
* Жадность в приобретении знаний, желание все больше и больше знать, не используя их в своей жизни.
* Стремление обогатиться, получить как можно больше денег, новых разных благ, чтобы не чувствовать себя обделенным, хуже других. Например, постоянные размышления о том, как приобрести больше имущества (большой дом, большой огород, еще машину, больше одежды и т.п.).
* Приобретение ненужных вещей, если в магазине «вторая вещь бесплатно», если есть очень большая скидка (действует распродажа) «По дешевке мне все надо!»
* Жадность к работам, чтобы иметь доход еще больше, «погоня» за выгодными подработками.
* Жадность, которая выражается в чрезмерности, высокой требовательности к себе, к условиям и др. Человек считает, что для хорошего результата нужно делать еще больше — он не видит меры, оптимальности. Ему кажется, что чем больше, тем лучше. Например, человек делает работу и хочет многое в нее «впихнуть» и другие.

### Механизм ошибки

В основе жадности лежит представление о жизненных потребностях — «чем больше, тем лучше».

Человеку свойственно стремление удовлетворять свои потребности, но когда появляется желание взять про запас, на будущее, то можно не заметить грани необходимости. Человек надеется, что в дальнейшем ему не нужно будет «сильно утруждаться», так как будет всего много (денег, вещей).

Причиной жадности может быть страх бедности, неуверенность, что больше не достанется, или что это последняя возможность получить необходимое («чтобы было на черный день», «мой долг — обеспечить детей на всю жизнь, пока есть такая возможность»), «Жадность — это величайшее недоверие к жизни, это старание уберечься от прихотей судьбы чрезмерной осмотрительностью». (Л. Вовенарг)

Когда появляется предложение взять, сколько хочешь, то не каждый может сразу определиться в своих потребностях, а корысть, азарт и другое могут привести к жадности.

Зависть к благополучию окружающих также способствует жадности, что проявляется в стремлении стать богаче, умнее, сильнее и т.д.

Причиной жадности может стать долгий недостаток или отсутствие чего-то необходимого. Когда появляется возможность это приобрести, хочется взять больше, чем нужно, «про запас».

Другой причиной могут стать обиды: когда люди считают, что они многого недополучили (например, понимания, любви), поэтому требуют к себе излишнего внимания со стороны окружающих.

Когда человек не вникает в суть, поверхностен, тороплив, то часто он требует больше, чем нужно (информации, объяснений и т.п.). Например, человек в поиске нужной информации бегло просмотрел книгу, из-за поспешности не увидел для себя того, что хотел, поэтому решил, что нужно купить еще другие, этой мало.

К стремлению иметь больше, чем нужно, приводят сомнения в достаточности того, что имеешь, недальновидность. Например, человек думает, что его знаний недостаточно, чтобы выполнить работу, поэтому он набирает дополнительные. Ему кажется, что надо еще больше, все чего-то не хватает. В результате дело не сдвигается, человек по-прежнему не уверен, а только теряется из-за большого объема информации, так как она не подкреплена опытом.

### Вред

Постоянные мысли иметь больше лишают человека покоя. Ощущая себя обделенным, он постоянно мучается, думает только об этом. Это толкает человека на приобретение бессмысленного, лишнего, т.е. к транжирству, расточительству. В итоге человеку опять не хватает денег уже даже на необходимое.

Жадность формирует недовольство, если не получаешь того, что хочешь. Человек вымещает свое настроение на окружающих.

Жадность влияет на добрые отношения между людьми, на уверенность, что тебе всегда помогут в трудную минуту. Может появиться мнение «каждый сам за себя» и страх потерять нажитое.

Приобретение лишнего имущества приводит к лишним заботам, лишней трате времени, перегрузкам, захламляет квартиру. Человек живет в вечной погоне за материальным.

Алчность толкает человека скупать все (вещи, машины, квартиры, дачи и т.д.). Он не может остановиться, не видит меру.

Из-за жадности человек может воровать (нести с работы продукты, канцтовары, спецодежду и т.п.), может предать (нахватал себе всю подработку, хотя знал, что коллега тоже нуждается; потратил почти все деньги на себя, хотя близкие в семье надеялись потратить поровну).

«Жадность к деньгам, если она ненасытна, гораздо тягостней нужды, ибо чем больше растут желания, тем большие потребности они порождают» (Демокрит).

От жадности постоянное состояние страдания: всегда чего-то не хватает.

Пока мы думаем, что нам надо всего больше: «больше денег, больше друзей, больше знаний… — тогда я буду счастлив». Мы недовольны своей сегодняшней жизнью и упускаем возможность радоваться, понимать, что важно в данный момент.

Большое количество знаний, которые человек не успевает применить, это мертвый груз. Если в голове есть какое-то понимание (знание), то оно должно быть реализовало. Если реализации нет, то происходит дисгармония: опыта (подтверждения информации на практике) у человека мало, а знания «давят», накладываясь друг на друга — появляются искажения. Чем их больше, тем человек сильнее отклоняется от пути развития.

«…Наша жадность … Заставляет нас преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем существенное» (Ф. Ларошфуко).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Надо иметь больше, чем необходимо, тогда можно спокойно и уверенно жить дальше». | «Устойчиво стоять на ногах» поможет трудолюбие, здравомыслие, умение принять помощь, когда это надо. |
| «Лучше пусть останется и пропадет, чем не хватит». | «Лишнее пожелаешь, последнее потеряешь» (народная пословица). |
| «Чем больше, тем лучше». | Для чего? Что с этим делать? Человек находится в гармонии, когда он умеет видеть свои реальные потребности. |
| «Чтобы благополучно жить, нужно иметь как можно больше денег». | Деньги — это лишь средство, которое помогает решать жизненные задачи. Когда денег достаточно, то решать задачи легче. Когда денег больше, чем надо, это сбивает с толку, появляются соблазны. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Научиться ценить то, что уже имеешь, и чего могло бы и не быть — здоровье, жилье, близких людей, стабильную работу и т.д. «Кто имеет меньше, чем желает, должен знать, что он имеет больше, чем заслуживает» (Георг Лихтенберг).

Учиться видеть приоритеты: что сейчас главное. Если рационально использовать то, что имеешь, то не потребуется приобретать лишнее.

Чтобы не набирать лишних вещей, найти для себя оптимальный вариант: купить то, что будет применимо в разных ситуациях.

Задаться вопросом: зачем иметь больше, чем необходимо? «Добра соль, а переложишь — рот воротит». Разумная мера во всем поможет избежать крайностей.

Если человек знает меру, то он не тратит зря время и силы на приобретение излишек. Одна из причин, почему человек не ощущает меры — он не видит, что эффект, результат будет позже. Например, человек ест лишнее, т. К. Не чувствует сытости сразу. Или человек набирает лишние на данный момент знания, т. К. Не видит сиюминутного результата от тех, которые он приобрел. То есть он решил, что ему нужно набрать столько знаний, чтобы от них сразу был эффект. Человек отказался сделать выводы на собственном опыте и подумать, какие еще нужны действия в своей ситуации. Он захотел получить все готовое вместо того, чтобы набирать знания по мере необходимости.

Часто человек видит свой успех в наличии большого количества знаний, высших образований, признания и внимания людей, денег и т.д. «Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл» (А. Эйнштейн).

### Другая крайность

Аскетизм.

### Положительные качества

Видение меры.

### Положительные качества, принимаемые за жадность

Предусмотрительность (умение заранее приобрести необходимое, зная, что потом не будет на это возможности), любознательность (стремление к знаниям).﻿

# 38. Нерассудительность

«Легкомыслие — отсутствие порядка и глубины в мыслях». Л. Вовенарг

### Определение ошибки

Нерассудительность — отказ от логических размышлений, установления связей между фактами и событиями.

### Близкие по значению слова

Легкомыслие, бездумность, ветреность, поверхностность, несерьезность.

### Словесные выражения ошибки

«Не буду думать об этом сегодня, подумаю, наверное, завтра», «Незачем лишний раз себе голову забивать».

«Не заботься о завтра, живи одним днем».

«Нечего думать, и так сойдет».

«Размышлять — только время терять».

«Пусть думает начальник, а не я».

«Первое, что пришло в голову, то и делай».

«Зачем переходить дорогу по светофору, мне здесь удобнее», «Что тут думать — делать надо».

«Авось пронесет…»

«Что бы не случилось — все к лучшему!» и другие.

### Формы проявления

* Нерассудительность при восприятии любой информации из-за доверчивости, что должны говорить, писать правду. По сути человека устраивает то, что ему «преподносят», поэтому он не видит смысла «копаться» и думать, как же есть на самом деле.
* Отказ от поиска оптимального варианта из-за убеждения: лучшие решения приходят сразу, без раздумий.
* Переоценивая свои возможности, откладывать подготовку к серьезным мероприятиям на последний момент, бездумно считая «еще успею, времени еще хватит».
* Человек не задумывается перед тем, как что-то сделать: правильно ли, нужно ли так делать. Например, говорит о чем-либо сугубо личном или следует чужому совету, не задумываясь о его нужности и т.п.
* Действовать, надеясь на «авось», на чью-либо помощь, не принимая во внимание имеющуюся информацию.
* Например, одеваться не по погоде без учета предупреждений метеослужб.
* Брать кредит, не имея готовности выплачивать взносы вовремя, по примеру других людей — «если что, перезайму».
* Выходить замуж, жениться необдуманно, не обращая внимания на серьезные расхождения во взглядах.
* Покупать что-либо, не обращая внимания ни на срок годности, ни на качество предлагаемого товара)
* Строить какое-либо сооружение без проекта, технической документации, согласований, разрешений по принципу: «потом как-нибудь узаконим» и другие.
* Легкомысленно, без должного внимания относиться к предупреждениям, подсказкам, замечаниям: «Да, это ерунда, это мелочи».
* Несерьезное отношение к здоровью, игнорирование боли, плохого самочувствия, считая что когда-нибудь всё само по себе пройдёт.
* Несерьезное отношение к близкому человеку, к браку: «Поживём годик другой, если что не получится — разбежимся», полагая что это никому не навредит. Человек принимает решения, не обдумав, по «поверхностным» критериям. Например, выбирает ВУЗ по принципу, что он ближе к дому, либо он престижен или из-за мнения: «Лишь бы у меня был диплом о высшем образовании»; человек необоснованно, легкомысленно переезжает в другой город, регион, страну из-за того, что там ему кажется лучше, чем здесь.
* Легкомысленно относиться к незнакомым чужим людям: пустить в дом, оставить вещи под их присмотром, отвечать на любые их вопросы, считая, что это доверие к людям и открытость и другие.

### Механизм ошибки

Человек, считая, что «не стоит отягощать себя размышлениями, потому что ко всему надо относиться проще», отказывается размышлять, анализировать результаты своих действий, делать соответствующие выводы на будущее, живет по принципу «как получится, так и получится».

Чаще всего легкомыслию способствует доверчивость к мнению окружающих. Человек, предполагая, что известные и уважаемые люди лучше разбираются во многих вопросах, отказывается думать сам и склоняется к мнению, принятию решения на основе того, что слышит от них.

Нерассудительность часто вытекает из самодовольства. Человек, считающий, что сделал или достиг в данной сфере уже и гак очень многого, частично или полностью перестаёт рассуждать в этом направлении.

К легкомыслию приводит неуверенность в себе. Человеку кажется, что у него слабо развита логика, и он не сможет предусмотреть последствия своих действий, или что он недостаточно умен для принятия серьезного решения, а потому он отказывается продумывать свои решения, считая это бесполезным.

Нерассудительность может стать следствием эмоционального восприятия событий. При появлении непонятной, неожиданной информации, при необходимости принять собственное решение человек впадает в возбужденное состояние (боится, суетится, паникует), теряет волю, контроль над собой, перестает рассуждать и принимает поверхностные решения.

Не желая размышлять о причинах своих неудач, оправдывая их обстоятельствами, судьбой, встречающимися ему людьми, человек остается со своим неправильным мнением, не делает выводы, не видит причин в себе.

### Вред

Считая, что «живем-то один раз», человек бездумно тратит время, деньги, силы. В результате возникают проблемы: финансовые, со здоровьем, во взаимоотношениях с людьми.

Нерассудительность способствует слепому выполнению ненужных и даже опасных дел.

При легкомысленном отношении к происходящему человек может поступить неправильно, а потом жалеть об этом. Например, человек отдал деньги и не взял расписку, а потом не мог это доказать.

Отсутствие навыка к рассуждению проявляется зависимостью от поведения и мнения других, несамостоятельностью и беспомощностью.

Когда человек легкомысленно относится к жизни, то оказывается беззащитным в сложных критических ситуациях. В них он гораздо чаще других испытывает шок, панику, растерянность.

Нерассуждающий человек не видит истинных причин своих бед, проблем, несчастий и, следовательно, не имеет возможности от них избавиться.

Выбор, сделанный в состоянии бездумности, чаще оказывается неправильным.

Не рассуждая, человек воспринимает мир более искаженно, необъективно.

Легкомысленного человека легче обмануть, подбить на плохое, навредить ему.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Не хочется забивать голову всякими рассуждениями, я всегда могу cпросить у других». | «На других надейся, но и сам не плошай». |
| «Что тут рассуждать, я человек маленький (мало опыта, старый уже), пусть другие за меня думают». | Нужно жить своей головой. |
| «Мне вникать незачем — пусть этим занимаются профессионалы». | Вариантов бывает намного больше, чем кажется поначалу. Если поразмышлять, удастся увидеть свежее нестандартное решение, полезное для себя и других. |
| «Забивать голову мыслями» — вредно для здоровья и спокойствия». | Человек, приучая себя к размышлениям, приобретает навык, а с ним приходит скорость, точность, простота. |
| «К жизни надо относиться проще — это лучшая защита от негатива». | Если видеть жизнь реальной, то и будешь правильно понимать происходящее. |
| «Если устал, то для отдыха просто необходимо выбросить всё из головы, отключиться и ни о чём не думать». | Отдых — это переключение с одного вида полезной деятельности на другой, например, с интеллектуальной на физическую или наоборот. Размышление и анализ помогут человеку понять, куда ушли силы и в чём причина его перегрузки. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Не стоит поверхностно относиться к решению серьезных вопросов («семь раз отмерь, один отрежь»).

Научиться просчитывать к каким последствиям может привести тот или иной шаг. При желании поступить «на авось» вспомнить примеры, когда легкомыслие и ветреность привели к негативным последствиям.

Начиная дело, продумать и спланировать все этапы и необходимые ресурсы (деньги, материалы, помощники), согласовать с предполагаемыми участниками их возможности участия в этом. Планирование поможет найти больше положительных вариантов действия.

В развитии рассудительности помогает логика. У логики есть свои принципы, придерживаясь которых мы сможем анализировать информацию и отличать правду ото лжи, находить причины того, что с нами происходит и предвидеть последствия своих поступков.

Исходя из этих принципов любые суждения, информация должны быть:

Непротиворечивы (противоречивость можно заметить, например, когда предмету приписывается одновременно и некоторый признак, и его отрицание),

Последовательны, понятны (чтобы все правильно понять или объяснить, нужно уточнять слова, которое могут быть неоднозначно поняты),

Обоснованы (поиск обоснований требует внимательности и некоторых затрат времени, чтобы знать, чему верить, что принять, а что опровергнуть).

Нужно быть готовым в любой момент обнаружить ошибку и изменить своё мнение на более правильное. В этом и заключается интеллектуальный рост.

Подробнее см. Материал «Логика».

### Другая крайность

Чрезмерная серьезность и рациональность.

### Положительные качества

Рассудительность, предусмотрительность ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за нерассудительность

Легкость, гибкость, оперативность, решимость, способность дистанцироваться от плохого: не брать в голову, не принимать близко к сердцу и т.п.﻿

# 39. Самоуправство

### Определение ошибки

Самоуправство — нарушение установленного порядка, превышение полномочий в принятии решений.

### Близкие по значению слова

Произвол, бесчинство, своеволие, самовластие, самодурство, анархия, деспотизм, самосуд, расправа.

### Словесные выражения ошибки

«Меня не интересует ваше мнение! Я сам за всех решу». «Я могу всё себе позволить!» «Я лучше знаю, что тебе надо!» «Когда хочу, тогда и приду!» «Для меня не существует правил». «Что хочу, то и «ворочу». «Никто мне не указ» и другие.

### Формы проявления

Планирование дел и принятие решений за всех без учета мнений и желаний других, заинтересованных в этом людей. Например, женщина решила, что мужу и сыну такая старая одежда больше не нужна, и пора её выбросить.

Человек, считая что у него большой жизненный опыт, указывает окружающим, как надо поступать в данной ситуации. Например, женщина, придя в гости к сестре, указывает ей, что и как надо расставить в квартире: «Я точно знаю, что так будет хорошо, ты мужа не слушай!».

Совершение несогласованных поступков по отношению к коллективным вещам или касающихся общих обязанностей, детей. Например, женщина ничего не сказала мужу и дала объявление о продаже квартиры. Или, бабушка ничего не сказала родителям ребенка и накормила его сладким тортом, от которого у него аллергия.

Своеволие — влияние на выбор другого человека, касающийся его личной жизни. Например, мать диктует взрослым детям, куда им надо идти учиться, а куда — нельзя, в каком возрасте создавать семью, заводить детей и т.д. — из-за уверенности, что «она это знает лучше».

Выполняя поручения, должностные обязанности, человек превышает полномочии. Он бесцеремонно распоряжается людьми, показывая свои «организаторские способности» для «ответственного» выполнения дела. Например, может подойти к сотрудникам, которые пьют чай и заявить: «Быстро все встали и пошли на рабочие места!».

Своевольная расправа, самосуд над людьми, нарушающими закон, правила, инструкции и другое: («пока суть, да дело — сами разберемся», и чтобы «другим было неповадно»).

Отказ от соблюдения необходимой иерархии в коллективе из-за мнения, что раз все люди равноправные, то я могу сделать не так, как рекомендует руководство. Например, сотрудник откладывает выполнение более срочного задания и занимается другим (а то и вовсе читает на работе свою личную почту) — по принципу: «Я же сам решаю, чем мне заниматься!».

Человек распоряжается деньгами семьи, предприятия, организации по своему усмотрению («я здесь главный», «раз есть такая возможность, надо ее использовать»), чужим временем (например, определяет в семье — кому сколько спать, гулять, отдыхать, на работе — как долго выполнять работу, сколько пользоваться общим компьютером и т.д.).

Нарушение запретов (заходить туда, куца «по должности» не положено, брать то, что нельзя). Например, сотрудник заходит в кабинет начальника, когда его нет на месте, и пользуется служебным телефоном и другие.

### Механизм ошибки

В основе самоуправства лежит убежденность человека в своей правоте: «Я знаю все лучше, а значит мое решение и действия не могут быть ошибочными».

Такое нежелание видеть что-то другое кроме своего (другие мнения, пути, желания людей) ведет к различным видам самоуправства. Из-за уверенности, что «я же знаю, что точно ничего не случится», человек нарушает порядок — оставляет незакрытыми решетки на запасном выходе на работе, уходя домой. А из-за мнения, что «мне виднее, как лучше другим», человек решает за других, как им жить.

Не желая разбираться в деталях дела и налаживать контакт с людьми, человек пытается нарушить сложившиеся правила или обойти их, превысив свои полномочия: «Не хочу разговаривать с начальником — я и без него здесь управлюсь».

Когда человек убежден в собственной «непогрешимости», у него не возникает вопроса к самому себе: «А все ли я так делаю?», «А может, это не моя личная, а коллективная задача?», «А может, тут нужен совсем другой подход?». Поэтому он не останавливается, не задумывается, а решает задачу так, как он лично понимает.

Считая свой опыт достаточным, человек принимает решения за всех окружающих. Например, родители указывают детям, где учиться и с кем дружить. Или соседка высказывает соседке, как той навести порядок в семье.

Стремясь к личной выгоде, человек «без стыда и совести» распоряжается не принадлежащими ему материальными ценностями (к которым у него есть доступ), чужими правами по принципу «кто у руля, тот и хозяин».

Упрямство и категоричность человека также толкает его на приемы самоуправства: «Для меня есть два мнения: мое и неправильное». Человек настаивает на своем, несмотря на доводы и здравый смысл. Например, не обращая внимания на доводы мужа начать ремонт, когда будет больше времени и средств, женщина своевольно начала его.

Часто к самоуправству приводит прихоть (желание добиться своего любой ценой, нарушая при этом нравственные нормы и переступая через интересы других). Например, считая, что главное развлечение — вечером слушать музыку, молодой человек поздно вечером включал проигрыватель на всю громкость, не думая о соседях. Или жена, не согласовав с мужем, принесла в дом понравившуюся ей кошку, которой он вовсе не был рад.

Властолюбие, стремление всеми руководить приводит к тому, что человек не учитывает интересы людей: в коллективе человек пытается, минуя руководителя, давать всем распоряжения, что кому делать, или руководитель, не прислушиваясь к мнению людей, принимает решение, касающееся всех.

Со временем, не пытаясь искать других способов взаимодействия с людьми, человек привыкает решать все вопросы самовластно, не учитывая интересы окружающих.

### Вред

Человек, склонный к самоуправству, постоянно находится в напряжении. Ему необходимо всех и все держать под своим контролем, чтобы решали задачи под его наблюдением, придерживались его точки зрения. Как только он замечает какие-либо «отклонения», «непорядок» по его мнению, он начинает выходить из себя, срываться, нервничать. Он становится неуравновешенным, взрывным, готовым в любую минуту устроить скандал.

Самоуправство человека ведет к ограниченности. Человек не слышит других, поступает только так, как ему заблагорассудится. У человека развивается мания величия, растет непонимание, возникают конфликты, наносится вред общему делу и самому человеку.

В коллективе своевластный человек не готов к равноправной беседе. Любой диалог перерастает в доказывание, навязывание своей точки зрения. Поэтому с таким человеком отказываются взаимодействовать, с ним трудно работать, трудно о чем-либо договориться.

Самоуправство со стороны начальства или старших в семье порождает безволие, пассивность в окружающих, они перестают проявлять самостоятельность, инициативность. Таким образом, человек все заботы взваливает на себя.

Когда человек нарушает порядок, не уважает мнение других, и с ним могут перестать советоваться или учитывать его мнение. Человек теряет уважение.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «У меня больше опыта, и я лучше знаю, как всем жить». | Лучше поделиться своим опытом, и человек сам сделает свой выбор. Что полезно для меня, то может быть лишним для другого. |
| «Я зарабатываю, я глава семьи, поэтому все будут делать только гак, как я сказал». | Если хочется, чтобы в семье было хорошо, то надо дать возможность всем членам семьи высказывать свое мнение, реализовать свои желания. |
| «Твоё мнение меня не интересует». | В любом коллективе важна согласованность, чтобы общее дело имело положительный результат, надо учитывать мнение всех участников. |
| «Я без руководителя сам буду решать, что необходимо для выполнения работы». | Иерархия позволяет эффективнее и качественнее организовать и выполнить любое дело. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Согласованность поможет взаимодействию в любом коллективе для совместного выполнения дел.

Разобраться, для чего нужны те или иные правила, в чем их ценность. Часто на поверхностный взгляд они кажутся ненужными и необязательными, а дисциплина воспринимается как ограничение личной свободы. Можно не нарушать дисциплину и не чувствовать себя ущемленным — все зависит от восприятия. Свобода — это не возможность все делать по-своему, а умение в любой ситуации поступить по совести.

Уважение к другим проявляется и в том, чтобы выслушать мнение других, в котором может быть ценная информация для принятия общего решения.

Если решение задачи зависит только от меня, то могу, конечно, ограничиться и своим мнением. А если задача коллективная (с участием нескольких людей) — то мнение других будет просто необходимо.

У каждого человека есть свое место в иерархии, своя задача. Если выполнять ее в ключе общего дела, то она дает человеку естественный рост, удовлетворение от вклада в общее дело.

### Другая крайность

Боязливость, робость, строгое соблюдение правил, безоговорочное подчинение, желание всем угодить — якобы согласовать.

### Положительные качества

Согласованность, взаимодействие, уважение, понимание.

### Положительные качества, принимаемые за самоуправство:

Умение принять общее решение, когда другие не могут, растеряны и т.п., а ситуация не ждет.

# 40. Холодность

*Равнодушие — самая страшная болезнь души. А. Токвиль*

### Определение ошибки

Холодность — отношение без должного внимания и живого участия; отсутствие милосердия, заботы, отзывчивости.

### Близкие по значению слова

Неотзывчивость, отчужденность, бездушие, безразличие, черствость, сухость.

### Словесные выражения ошибки

«Мне все равно». «Меня это не касается». «А мне-то что до этого». «Что еще им от меня надо». «Это не мои проблемы». «Сами виноваты — сами и расхлебывайте». «Моя хата с краю». «Не надо ко мне лезть со своими проблемами, у меня и так своих полно». «Отстаньте, мне некогда, мне сейчас не до вас». «Что еще непонятного, я же сказал, объяснил». «Некогда мне тут с ними любезничать, зря время тратить». «Не надо отрывать меня от дела». «Какая разница, почему это произошло». «Я на тебе женился, а не на твоих детях, мне нет до них дела». «Мне от этого не холодно, не жарко» и другие.

### Формы проявления

Отсутствие у человека интереса к собеседнику, его делам. Безразличие к проблемам другого человека («Это меня не касается»). Например, женщина рассказывает соседке, какие проблемы со здоровьем обнаружились у её сына, а соседка формально кивает: «Да, да, сейчас у всех такое» — лишь бы что-то сказать.

«Дежурные» фразы, отстраненный (отчужденный) взгляд во время общения, умалчивание своего мнения.

Безразличие к общим делам. Человек не задает вопросов, не высказывает мыслей по теме разговора, не вникает в суть, оставляет людей без ответа, не высказывает своего мнения, когда этого ждут. Например, вся семья обсуждает, как будем в этом году использовать землю на огороде, а отец сидит за газетой. «Когда скажут, где копать — тогда и подключусь».

Отсутствие отклика на происходящие события, полученную информацию. Человек считает, что это для него неактуально, его это не касается.

Неотзывчивость на просьбы о помощи, бездействие при наличии возможности помочь, придумывание причин отказа.

Человек оставляет без внимания окружающих людей, когда чем-то сильно увлечен и не хочет, чтобы ему мешали получать положительные эмоции. Например, безучастное отношение к ребенку с его просьбами во время интересного разговора с подругой, просиживания в Интернете, просмотра интересного фильма.

Отсутствие живого участия в делах коллег, друзей, соседей (в целом — тех, с кем приходится сталкиваться в какой-то области). Например, на работе дать поручение человеку без пояснений — «Пусть сам разбирается», «Ему делать, пусть крутится».

Безразличие к своей собственной жизни: «Да мне ничего не нужно», «Что будет — то и будет», «Нет у меня нормальной одежды — проживу и так» и другие.

### Механизм ошибки

Основа холодности — потеря (или отсутствие) интереса к тому, что на самом деле является актуальным, полезным, важным. Человеку проще сказать: «Да это не мое», «Это мне не надо», «Мне все равно» и т.д.

Часто безразличие проявляется «по мелочам», например, в быту: «Зачем я буду говорить: «Спасибо»? — глупость какая!» «Пришли близкие с работы — зачем их встречать? — посижу дальше, почитаю». Человеку кажется, что он теряет свое время, силы.

Одна из причин холодности — это эгоизм. Когда человек видит важность только своих личных дел, то он безразличен к тому, что на данный момент очень важно для других. Есть множество примеров того, как в семьях отец сидит за компьютером каждый вечер, не занимаясь детьми и забыв про жену «Да куда они от меня денутся!» А потом обнаруживает, что отношений в семье и нет — жена к нему относится как к «чужому», а дети и не очень хотят видеть папу.

К черствому отношению ведет и предвзятость: «Я уже знаю, как он ответит, как поступит, поэтому мне не интересно с ним обсуждать вопросы, интересоваться его делами».

Отчужденность в отношениях бывает от страха перед другим человеком: «лучше от него держаться подальше, чем попасть под его скверный характер». А также от лицеприятия, когда человек считает, что только к людям, которые нравятся, нужно проявлять интерес. Поэтому он относится с холодностью к другим людям.

В других случаях к холодности приводит неприятие кого-либо, его убеждений, манер поведения. Например, в начале семейной жизни супруги любят друг друга, готовы всегда прийти друг другу на помощь. Но поскольку у каждого из них есть свои отличительные черты характера, в том числе и негативные, то они могут не приниматься другим супругом, и в отношениях возникает холодность. Муж и жена меньше общаются, реже уделяют друг другу внимание: «Мне не интересно то, чем он занимается», «мне не интересно, что она скажет». Аналогично процесс охлаждения происходит и в других коллективах.

К безразличию к людям ведет и злопамятность. Человек видит, что кому-то нужна помощь, но при этом вспоминает, что ему в подобной ситуации не помогли. «Как ко мне, так и я».

К черствости приводит корысть и обидчивость. Когда у человека все хорошо складывается, все получается, то он — со всей душой к людям. А когда все идет не так, когда он обижен на весь мир, и у него не решаются проблемы, то он к другим черств: «А мне все равно, что у других, у меня у самого проблемы, мне не до них», «Мне их не жалко, меня же никто не жалеет».

Важно также разобраться, почему возникает холодность к делам, к работе. Любая работа всегда ставит перед человеком какие-то новые задачи, которые он должен выполнить: освоить новое оборудование, изучить новые методы работы, перенять опыт, устранить ранее неизвестную неисправность и т.д. И т.п. Для этого не всегда хватает опыта и человек может столкнуться с трудностями. Отсутствие терпения в преодолении этих трудностей и нежелание обращаться за помощью к другим людям рождают в нем мнение: «Да зачем мне все это надо?», которое может даже из энтузиаста сделать безразличного человека, «охладить» его.

Помимо этого, к холодности по отношению к делам могут приводить и другие причины. Например, формализм, когда человек к делу относится без интереса, не вникает в суть — главное для него соблюсти форму. Рано или поздно дело превращается в монотонное занятие. И человек начинает к делу относиться с холодностью: «Я уже тут все знаю, ничего нового здесь быть не может, мне это теперь не важно».

При азартном подходе к делу человек считает, что только оно на данный момент очень важно, а остальное только мешает. Поэтому другие актуальные дела ему становятся безразличны.

Причиной черствости и бездушия является стремление человека отгородиться от всего неприятного (от инвалидов, людей и животных, попавших в беду, и т.д.) И окружить себя только тем, что нравится, тем, что не нарушает его спокойствие, радостную жизнь. Человек не хочет проводить внутреннюю работу — подумать, как не входить в чувства, не переживать за людей и животных, и в то же время сохранить теплоту к ним, не потерять радость жизни.

Бездушие проявляется вместе с жестокостью. Например, когда человек безжалостно отвергает другого из своего круга общения (не так выглядит, интересы не как у всех и т.п.), то к его неприятностям, проблемам он безучастен, бездушен. Или человек без жалости смотрит на котенка или щенка, продрогшего на улице, то он отгоняет мысли о том, чтобы его пригреть или покормить.

### Вред

Холодность во взаимоотношениях в любом коллективе приводит к его распаду. Когда люди не ощущают друг от друга поддержки, они отдаляются, перестают замечать и слышать друг друга, им становится сложно договориться. Тогда уже и дело не объединяет. Безразличие приводит к безответственности: «и без меня есть, кому этим заниматься» — семьей, детьми, общим делом, поручением и т.д. Человек слабеет, так как неспособен решать посильные задачи, он отстраняется от них, ему все равно, ему не интересна судьба этих дел и своя собственная. Безразличие к людям приводит к безразличию к их словам и советам, а в них может содержаться очень полезная информация. Пренебрегая этим, человек может оказаться в сложной ситуации. Упустив нужную информацию, может оказаться, что в нужный момент именно ее и не будет хватать. Отчужденность ограничивает круг общения человека. Проявляя безразличие к людям, человек остается сам по себе, по сути, одинок. Он и сам не может принять теплоту от людей. «Равнодушие — есть наивысшая жестокость» (М. Уилсон). Отказать бывает легко (твои проблемы — тебе их и решать). Может случиться так, что и самому придется обратиться к тому, кому отказал. Оставаясь равнодушным «по мелочам», человек черствеет до такой степени, что становится беспощадным, способным на предательство даже к самым близким людям. «Равнодушие — это паралич души, преждевременная смерть» (А. Чехов).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения) | Альтернатива |
| «Мне незачем о ком-то заботиться». «Меня это не касается …» | Забота приносит радость и взаимопонимание. Заботясь о других, делаем свою жизнь наполненной и полноценной, уходят пустота и одиночество, жизнь приобретает смысл. |
| «Мне все равно. Я ничего никому не должен». | Может и не должен, а по-человечески всегда можно найти, чем помочь, поддержать другого. |
| «Мне неинтересно то, чем мои близкие занимаются» | А если они занимается не полезным делом, и это впоследствии приведет к негативным результатам, то будет ли это «интересно»? Не лучше ли предупредить ситуацию и быть внимательным друг к другу? |
| «Да зачем мне все это надо». | Это возможность окрепнуть, сделать шаг в развитии: приобрести необходимый опыт, поднять нужное дело, помочь другим. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Проявляя отзывчивость, человек обретает друзей. Заботясь о других, человек приобретает уверенность в завтрашнем дне, потому что знает, что он всегда и сам может обратиться за помощью в нужный момент. Если подумать, человеку в жизни часто нужна помощь других людей, и он рад ее получить. Оказывая другому человеку помощь, проявляя внимание, мы даем ему радость и уверенность.

Небезразличное отношение к делу, к людям помогает слаженной работе, помогает найти общий язык в коллективе. Повышается качество работы.

Понимание того, что все люди разные, и у всех свои недостатки, позволяет терпимо к ним отнестись и не остаться равнодушным.

Развитие логики, анализа и общительности помогает предвидеть возможные трудности в работе и своевременно подготовиться к ним, чтобы решить их с минимальными потерями и не охладеть к своей работе.

Видеть, что в любой работе всегда можно найти интерес, что-то новое: освоить новое оборудование, изучить новые методы работы, увеличить скорость, улучшить качество и т.д.

«На свете нет такого понятия как неинтересная тема. Зато есть такое понятие как безразличный человек» (Г. Пастернак).

Не стоит считать участие и отзывчивость потерей своего времени и сил. Проявляя к другим людям заботу и теплоту, человек «питает свою душу добротой». Он приобретает положительный опыт, который и определит его будущую жизнь: какие люди к нему потянутся, как он сможет взаимодействовать с ними, разрушит или сбережет семью, отношения в коллективе, что выберет — поступить по совести или отстраниться. Все это и определит его развитие.

Помогают не быть безразличным внимательность и заинтересованность к тому, что происходит вокруг. Часто этому мешает зацикленность на себе, на своих проблемах, заботах, тогда чужие — просто не замечаются. «Самый лучший способ подбодрить себя — это подбодрить кого-нибудь» (М. Твен).

Часто родители, чтобы не избаловать детей, прибегают к строгости, становятся сухими в общении. «Не строгость и спартанское воспитание делают ребенка достойным человеком, а заряд душевной теплоты, которую он пронесет через всю жизнь» (И. Шевелев).

### Другая крайность

Навязчивость, сочувствие, привязанность к людям.

### Положительные качества

Отзывчивость, внимательность, живое участие (активность), теплота.

### Положительные качества, принимаемые за холодность:

Спокойствие, сдержанность, выдержка.

# 41. Насмешливость

### Определение ошибки

Насмешливость — высмеивание чьего-либо поведения в наигранной форме.

### Близкие по значению слова

Подтрунивание, высмеивание, пародирование, шутовство, клоунада.

### Словесные выражения ошибки

«Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт». «Ой-ой-ой, какие мы серьёзные». «Вот набрал-то — пупок не развяжется?» «Давай-давай, бабуля, включай 3-ю скорость». «Что-то ты растолстел — скоро в дверной проем проходить не будешь». «Тебе на пенсию пора — вон песок уже сыплется». «Что вы, товарищ инспектор, ничего запрещенного я не везу, если только бомбу — в багажнике» и другие.

### Формы проявления

* Насмешливый тон, взгляд, вид, ухмылка, усмешка — человек своим видом старается подчеркнуть и высмеять недостатки другого.
* Подшучивание над кем-либо, чтобы развеселить окружающих.
* Подтрунивание над людьми, которые считаются «простачками», наивными, странными, чтобы выставить их на потеху.
* Насмешки по поводу физических недостатков людей, немощности пожилых людей. «Вон идет, косолапит как медведь».
* Подражание мимике людей, их телодвижениям, словам, чтобы выставить их перед окружающими в смешном виде.
* В дружеском общении, в компании, в семье привычка подтрунивать друг над другом — «А так веселее».
* Шаржи, карикатуры, эпиграммы, высмеивающие кого-либо. «Ведь людям нравится, что подмечают недостатки других».
* Выставление на потеху своего недостатка, поступка нарочно преувеличивая и кривляясь, чтобы поразвлечься, развеселить других («Зачем к этому относиться серьезно, вот такой я, зато есть над чем посмеяться!») — как способ привлечь к себе внимание и расположить людей.
* Высмеивание того, кто в чем-то лучше, чтобы показать всем, что сам он не хуже, чтобы «успокоить» себя и не придавать значения своим недостаткам.
* Подтрунивание над людьми, чтобы их осадить, поставить на место, чтобы таким образом исправить их поведение. «Так хоть за ум возьмется или другие заметят его поведение и «наставят на путь истинный».
* Насмешливость человека в коллективе, чтобы перевести внимание с себя, например, чтобы никто не вспомнил того, что он обещал, не обратил внимания на недостатки в его работе, чтобы все посмеялись и отметили какой он веселый и компанейский и другие.

### Механизм ошибки

Чаще человек насмехается над людьми, руководствуясь мнением: «Если что-то в поведении не так, то надо это высмеять (чтобы привлечь внимание к другим или к себе)». Это происходит из-за того, что отсутствует поиск в том, как исправить какую-то ситуацию, свое или чужое поведение.

Легкомысленно относясь к своим поступкам, человек предпочитает поиграть в шута, чтобы с него было «как с гуся вода».

Не желая менять свое поведение в лучшую сторону, исправлять свои ошибки, человек выбирает и такую тактику — быть лучше на фоне другого. Поэтому он насмешками отвлекает внимание от себя, выставляя других на смех. «Благодаря» насмешливости человек утверждается в том, что у него и так все хорошо.

Не желая спокойно отнестись к удачам другого, к тому, что у кого-то получается что-то лучше, чем у него самого, человек выискивает к чему придраться, и при удобном случае насмехается над другими, чтобы повысить свою самооценку, чтобы не страдать, что сам он хуже.

Замечая малейшие несоответствия с тем, что считается нормой, человек насмешкой акцентирует внимание на промахах других, показывая себя грамотным и компетентным перед окружающими.

К насмешкам ведет и мстительность. Человек, скрывая свою обиду и стремясь отомстить, подсмеивается, якобы дружески, над недостатками обидчика.

Пренебрежительно относясь к ценностям других людей, человек насмехается над тем, что дорого и ценно для другого.

Стремление блеснуть своим умом, показаться остроумным, компанейским и легким человеком ведет к тому, что человек выискивает повод над кем-нибудь посмеяться, подтрунить. Не задумываясь серьезно над тем, надо ли это делать («Да зачем «заморачиваться»? Надо быть проще, легче относиться к жизни»), человек ради забавы, развлечения, высмеивает, пародирует других.

Также причиной насмешливости является панибратство и высокомерие. Например, когда должностные лица по долгу службы проверяют документы, багаж, билеты, автомобиль и т.д., человек высмеивает такие ситуации, вступая в шутливые пререкания, так как считает это нелепостью, пустыми формальностями.

За насмешкой люди часто пытаются скрыть некоторые свои чувства: симпатию, смущение, растерянность, неопределенность и т.п. Например, молодой человек по каждому удобному случаю подсмеивается над девушкой, чтобы скрыть свой интерес к ней. Его задевает то, что она ему нравится, и он насмешками подчеркивает свою независимость и превосходство.

### Вред

Из-за насмешливости человек становится невнимательным, теряет бдительность, нарушает технику безопасности, вследствие чего он может стать виновником или участником несчастного случая.

Человек, насмехаясь по каждому поводу, не может оценить серьезность ситуации, вовремя помочь себе и другим.

Насмешливость над своими недостатками, болезнями препятствует человеку размышлять о причинах их возникновения, способах оказания помощи себе, принимая этот «багаж» за неизбежность.

Постоянные насмешки одного из членов семьи надоедают близким, они сердятся и отстраняются от него.

Высмеивая окружающих, человек может остаться без помощи в нужную минуту, так как ему не хотят помогать за его «шуточки».

Большой опыт насмешливости может привести к тому, что человек перестает различать, где можно, а где нельзя шутить (например, похороны, экстремальные ситуации), может нарушить правила приличия, выказать себя неадекватным, циничным человеком.

К насмешливому человеку могут перестать относиться серьезно — «да у него одни шуточки на уме». Его могут не позвать участвовать в важном серьезном деле, в котором он мог бы раскрыть свои способности.

Насмешливость может привести и к безответственности — «посмеялись и забыли». Высмеяв ситуацию и людей, забывается серьезность происходящего и ничего не предпринимается, вроде так и надо относиться к жизни.

Окружающим приходится быть настороже с насмешником, потому что обычный разговор превращается для них в ожидание от него подвоха. Эти отношения перестают быть дружескими, люди от них устают и избегают с ним встреч.

Насмешливость — проявление жестокости. «Насмешка — это пощечина без рукоприкладства». (Э. Севрус)

«Под насмешкой скрывается иногда духовная нищета» (Ж. Лабрюйер). Выискивая чужие недостатки, человек не замечает и не хочет замечать свои ошибки, не корректирует свое поведение.

«Насмешка бывает часто признаком скудости ума; она является на помощь, когда недостает хороших доводов» (Ф. Ларошфуко).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Насмешливый тон помогает исправить недостатки других». | Искреннее желание помочь человеку стать лучше способствует нахождению нужных слов и интонации. |
| «Если подшутишь над кем-нибудь, то всем станет веселее». | Нарабатывая в себе качества легкости и доброжелательности, всегда можно суметь привнести в общение радость, никого не задев и не унизив. |
| «Чтобы отвлечь от своих промахов, надо перевести внимание на другого, высмеяв его недостатки». | Давая себе право на ошибку и на её исправление, можно любой промах сделать возможностью корректировки себя к лучшему — тогда и не придется свои неудачи таить от других. |
| «В насмешках нет ничего страшного. Зато человек поймет, что он тоже не идеал и не будет придираться ко мне». | Когда мы умеем заметить в другом хорошее, то и ему проще увидеть хорошее в нас. Такое отношение друг к другу ведет к доброжелательности и единению. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Задуматься, к чему приведут слова насмешки — к единению или разобщенности, к помощи или провокации на отрицательные эмоции — действительно ли я пытаюсь помочь или хочу унизить?

Научиться шутить по-доброму, оказывая этим поддержку, ободрение, дружеское участие или предлагая совет.

Помогает анализ — как на мою шутку среагировал человек, не было ли сказано обидно. Таким образом развивается чуткость.

Искреннее желание помочь, поддержать другого, уважение к людям, в чем-то не похожим на нас — отсутствие возвышения над ними помогает не подшучивать над окружающими людьми.

Понимание меры, тактичность не позволят чувству юмора перейти грань.

### Другая крайность

Угодничество, угрюмость.

### Положительные качества

Уважение, корректность, легкость.

### Положительные качества, принимаемые за насмешливость:

Умение по-доброму пошутить и разрядить обстановку

# 42. Язвительность

### Определение ошибки

Язвительность — колкие высказывания в ироничной форме.

### Близкие по значению слова

Колкость, ирония, острословие, зубоскальство, сарказм, ехидство, желчность.

### Словесные выражения ошибки

«Да, ума палата!» «Ну что, сбегала замуж? Ну ты и звезда!» «Ну что, догнали?! Кишка тонка!» «Может вам еще и ключи от квартиры, где деньги лежат?», «Ты еще мешок одела бы на себя!» и другие.

### Формы проявления

Мысленное перебирание недостатков людей в иронической форме: «Ну и умница она!», «Просто идеальный муженек!» — чтобы утешить себя тем, что другой «очень плохой, гораздо хуже меня».

Обдумывание того, как указать на недостатки других людей с целью сострить, сказать колкость кому-либо: «Так скажу, чтобы запомнили!» — чтобы самому показаться перед ними хорошим, остроумным, видящим «суть дела».

Пересказ другим людям событий в ироничной форме («… А потом этот умник Вася ещё и предлагает…»), со злым умыслом, например, чтоб досадить или выразить свою злость, досаду. «Вот я сейчас про них так все выскажу, что все над ними посмеются!»

Ехидное обращение к человеку, словесное издевательство с целью показать свое превосходство и подчеркнуть его неудачу: «Ну что, умница, хорошую оценку получила?», «Ну как, наготовила еды-то? Как для свиней постаралась?», «Ну и как, починил машину, автослесарь ты наш?»

Зубоскальство по поводу недостатков других людей, навешивание ярлыков («Расфуфырилась, как гусыня, и выхаживает тут!», «Что, не видишь ничего что ли, и очки-то тебе не помогают!», «Что, мерзнешь? — катись в Африку и грейся там») с целью показать, что какие-то свойства человека (например, плохое зрение) делают его неполноценным (опять же, чтобы подчеркнуть своё превосходство).

Стремление так «отшить» человека, чтобы он больше не подходил со своими советами или просьбами. «Чтобы не мешал мне». «Ваше «надо» уже оскомину набило».

Язвительные нотации, сопровождающиеся поясняющими действиями («Когда слушаешь умного человека, ротик-то прикрывай, а то ведь мухи залетят») с целью подчеркнуть более низкий уровень другого в чем-то конкретном. Стремление сказать колкость, уколоть словами: «что ты лыбишься, ненавижу твою довольную физиономию» — чтобы испортить настроение другому из зависти, то есть, чтобы «все плохо» было не только у меня.

Ирония для создания эффекта «холодного душа», чтобы осадить человека, «чтобы этот умник забыл, что хотел сказать и что хотел сделать».

Шарж, карикатура без согласия, привешивание бумажек с надписями, унижающими достоинство личности — чтобы продемонстрировать свою «талантливость», «наблюдательность». «Вот, как ловко я подмечаю черты людей!»

### Механизм ошибки

Язвительность — следствие высокомерия и пренебрежения к людям (к их мнению, интересам, различным свойствам).

Язвить себе позволяет тот, кто смотрит на других надменно, свысока (нет желания обращать внимание на свои недостатки). Именно язвительность «помогает» человеку попасть здесь в замкнутый круг: когда человек язвит, подчеркивая недостатки и слабости окружающих, он ещё больше убеждает себя и других в том, что он действительно выше их, что он достиг чего-то такого, что теперь позволяет ему так высказываться: «Я уже кое-чего достиг (или кое-что понимаю), а вы значительно ниже по сравнению со мной, поэтому я могу так о вас высказываться», «Я имею полное право насмехаться и язвить, потому что мой уровень выше». Когда человек не хочет видеть и признавать свои ошибки, прислушиваться к замечаниям окружающих, а потом и не желая общаться с ними, человек пренебрежительно относится к людям, злится на них, видит в них только недостатки и считает: «Надо так его «уколоть», чтобы не смел ко мне больше подходить и указывать». Этим он (часто неосознанно) хочет убедить себя и других в том, что ему действительно не надо ни в чём меняться, «Зря только придираются ко мне».

К язвительности приводит и личное недоброжелательное отношение к тем, кто делает замечание: «Да он мне никто, и ещё поучает!», и тогда человек, не считая нужным меняться, словесно издевается над теми, кто хочет ему помочь: «Да надо же! Какой умный выискался!»

Из-за недовольства жизнью (например, из-за ущемленности в комфорте, удобствах, удовольствиях) и зависти к тем, у кого какие-либо удобства есть, человек выражается желчно, стараясь как можно больнее уколоть того, кто имеет это («Они же у нас самые честные буржуи, эти родственники!», «Эта девушка так наряжается — она, видимо, двух спонсоров имеет!», «И на какую же зарплату они живут, что такую мебель покупают?»), чтобы подчеркнуть «нечестность» или «бессовестность» других и успокоить себя тем, что достичь комфорта можно только каким- то нечестным путем, а раз у меня «всего этого» нет, то и не надо, «зато я хороший и правильный».

Обижаясь, человек считает, что к нему относятся несправедливо и думает, что для того, чтобы «восстановить справедливость», надо «вернуть сторицей все обиды». В «подходящий» момент человек дает понять это обидчику колким замечанием, чтобы тот почувствовал себя виноватым. Например, жена, считая, что муж недостаточно заботится о ней, говорит: «Хорошо же ты заботишься — до сих пор в старом пальто хожу…» или «Вот, как ты меня любишь!».

Так же причиной желчной язвительности является нетерпимость: «Если что-то раздражает в людях, нужно сказать колкость, чтоб человек понял и прекратил свои действия». «Будут мне еще говорить, что мне делать, у самих-то молоко на губах еще не обсохло». Например, женщина в очереди громко рассуждает на темы, которые раздражают всех. Другая женщина язвительно её спрашивает: «Вы здесь, вероятно, самая умная?»

Таким образом, человек считает, что позволить язвить себе можно по отношению к тем, кто хуже, что язвительность — это способ унизить неприятных людей, показать свое превосходство, «ткнуть другого носом» в его ошибки и т.д.

### Вред

В ответ на язвительность люди замыкаются, избегают быть искренними с ехидным человеком.

Колкость — всегда следствие срыва во взаимоотношениях, неумения контролировать свои эмоции. На работе ироничное отношение к сослуживцам, зубоскальство порождает атмосферу недоброжелательности, взвинченности. Оно ведет к ответным нападкам, провоцирует раздоры, стычки. Люди не помогают друг другу, а только ищут повод вывести из себя, зацепить. Ироничная оценка действий других людей, которые хотели помочь, обижает их: «Следующий раз не буду помогать…», отдаляет от людей, не дает завести новых друзей.

В обществе желчные люди, несмотря на все старания, имеют имидж далеко неостроумного человека.

«Желчь — это чернила дурного сердца» (Ш. Буаст).

«Кто гонится за остротой, большей частью в состоянии поймать лишь глупость». (Шарль Монтескье)

«Язвительный ум, как острый нож, нередко ранит того, кто им пользуется» (неизвестный автор).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы человек понял, что он делает неправильно, нужно сказать так, чтобы «задеть за живое». | Если есть желание помочь, можно указать на недостатки в деликатной, тактичной форме. |
| «Чтобы добиться справедливого отношения к себе, нужно быть «острым на язык», «Осадить наглого человека можно только острым словом». | Лучше прямо и твердо сказать человеку о своей позиции, своем мнении, чем окольным путем, язвительным намеком. Честное открытое поведение скорее вызовет уважение и желание понять. |
| «Чтобы выглядеть остроумным и коммуникабельным, нужно уметь сказать так, чтобы «не в бровь, а в глаз!», «Тупость особенно заметна в остротах» (С. Белоусов). | Умение шутить по-доброму, вызывая радость и состояние легкости у собеседника, будет cпособствовать общению и взаимному приятию. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Доносить информацию до людей через аргументацию и логическое обоснование, проанализировать свои мотивы. Чего я хочу добиться, действительно ли я хочу помочь человеку стать лучше или я хочу возвыситься за его счёт.

У каждого человека уровень в чём-то высокий, а в чём-то — низкий. Человек, над которым хочется съязвить за какие-то его недостатки, может обладать такими качествами, которых у нас нет, или быть хорошим специалистом в какой-то области.

Если хочется съязвить по поводу успехов других людей (одежды, жилья, богатства), в то время как у меня самого этого нет, то подумать, а что бы я сам хотел иметь, и какие конкретно усилия для этого лично я могу приложить.

В отдельных случаях лучший выход — это ничего не говорить. «Такт — это способность хранить молчание, чтобы собеседник лучше понял свою промашку». (К. Скиннер)

Уважение, корректность и доброжелательность помогают человеку раскрыть лучшие стороны характера, помогают ему в самом себе увидеть и проявить положительные качества.

Если вам хочется жить и работать в добром, дружном коллективе (или семье), то на первом месте должно быть стремление понять близкого человека и терпимо относиться к неопытности. Подсказывать аргументированно, не превознося себя. Тогда другой быстрее поймет и исправится.

Вспомните, как порой ранит чье-то колкое замечание и при соблазне подколоть другого, задумайтесь — к чему приведет такая шутка, способствует ли она открытости и радости общения?

### Другая крайность

Лесть, восхищение, умолчание.

### Положительные качества

Уважение.

### Положительные качества, принимаемые за язвительность

Умение образно, ассоциативно, точно обрисовать ситуацию, чтобы она была показательной, помогла задуматься. Например, басни Крылова.

# # 43. Препирательство

### Определение ошибки

Препирательство — участие в ссоре, споре с целью переложить на других вину или решение каких-либо вопросов.

### Близкие по значению слова

Пререкание, перепалка, перебранка, оспаривание, перекладывание вины.

### Словесные выражения ошибки

«Почему я должен, пусть другой — что я крайний?» «Причем здесь я? Это ты во всем виноват!» «А ты чем лучше, на себя посмотри?» «Нет, ты делай — я так не умею». «А почему я?» «А что ты на меня? Ты первый начал». «Ну и что, что не так. Не нравится, как я делаю, делай сам(а)». «Будешь мне еще указывать. Сам(а) то ничуть не лучше». «Что все я, да я. Сделай сам(а)», и другие.

### Формы проявления

Мысленное продолжение начатой ссоры с кем-то, когда человек не может остановиться и продолжает что-то мысленно доказывать другому.

Перебранки по «коллективно решаемым» вопросам (то есть, где участие сторон было общим) с целью переложить вину, а самому остаться «ни при чём». Например, жена и муж делали ремонт, испортили дорогие обои и ругаются: «Это ты неправильно разметил!» — «А ты зато неправильно разрезала, смотреть надо было!». Или муж и жена выясняют, кто виноват, что дети «не такие»: «Это ты всё время проводил на работе и не знал, где твой сын бродит!» «Нет, это ты авторитета перед ним не имеешь, потому что всё позволяешь!»

Препирательство при разделении обязанностей (или прав), когда каждому хочется иметь как можно меньше обязанностей и как можно больше прав, причем за счет другого. Например, муж в семье отстаивает свое «право быть мужчиной в доме» (по его понятиям, это значит, приходить с работы, съедать ужин и садиться за компьютер играть) и препирается с женой, которая (отстаивая свое право не быть только «обслуживающим персоналом») просит его мыть за собой посуду.

Препирательство по поводу реально объективных просьб (или даже обвинений) — когда человек оставляет за собой право делать «что хочет». Например, соседи расшумелись, включили музыку на весь двор, их просят утихомириться, а они отпираются: «Мы отдыхаем, всю неделю работали! Имеем право слушать все, что нам нравится!» «У нас выходной, не нравится — идите погуляйте!». Или жена ночью просит мужа выключить телевизор, а он вступает в пререкания: «Хочу и смотрю, это мое право, а если тебе мешает — купи «беруши» и вставь в уши».

Особая форма проявления часто встречается в местах скопления народа: в магазине, в автобусе — когда люди начинают препираться без особой причины, например, из-за того, что один другого попросил передать деньги кондуктору. «Ну, вот рядом же стоят люди. Обязательно через меня?»

Человек препирается, стремясь показать свои достоинства за счет недостатков другого (реальных или надуманных). Например, на работе: «У тебя на столе куча хлама, в лабораторию людей пригласить из-за тебя стыдно!» — «Зато ты не умеешь свою собственную работу организовать!».

Перепалки по важным жизненным вопросам — организация своей жизни, мировоззренческие вопросы, воспитание и образование детей, когда вместо обсуждения и выбора лучшего варианта кипят эмоции и происходит перебранка. Люди ссорятся из-за разных взглядов на то, «что такое хорошо, а что такое плохо». Например, один утверждает, что только совсем глупый сотрудник может не взять бумагу с работы — она же просто так лежит. А другой кричит, что это бессовестное воровство. Или в молодой семье муж и жена препираются по поводу того, где им лучше жить: «Я не буду жить с твоими родителями, это несамостоятельность!» «А я не буду жить отдельно, это большие затраты!» и другие.

### Механизм ошибки

В основе препирательства лежит убеждение человека: «если спорить, не соглашаться, можно уйти от ответственности за что-то при решении каких-то вопросов или переложить вину на другого».

К препирательству ведут безответственность и эгоизм. Не желая отвечать за свои поступки, считая: «Я никому ничего не должен. Вам надо, вы и делайте», человек спорит — пытается переложить решение каких-либо вопросов на других, уклоняется от выполнения необходимых дел.

Не желая участвовать в общих делах, которые не приносят личную выгоду, человек начинает оспаривать принятое коллективом решение: «Мне это не надо. У меня другие задачи. Сейчас это не главное. Справляйтесь сами».

Не желая признавать и исправлять свои ошибки, человек считает, что он все делает правильно. Услышав замечания в свой адрес, туг же пытается парировать в ответ: «На себя лучше бы посмотрел, а потом замечания делал».

Нежелание трудиться, улучшать себя, меняться приводит к тому, что человек вступает в перебранку, лишь бы ничего не делать: «А чего сразу я? А другие что будут делать? У кого хорошо получается, тот пусть и делает».

Склонность к конфликтности, придиркам приводит человека к тому, что в ситуациях, когда ему что-то не нравится, он вступает в перепалку, чтобы доказать, что он знает лучше.

Руководствуясь позицией «Я здесь не при чем», человек уже и не может поступать по- другому, спорит, препирается. Ему не хочется ни за что отвечать, что-либо решать. В голове готовы отговорки, оправдания, обвинения других в защиту себя.

### Вред

«От упорства в споре больше потеряешь, чем выгадаешь. Победив; ты не истину отстаиваешь, а свою невоспитанность» (Б. Грасиан).

Препирательство, перебранки приводят человека к стрессам, переживаниям. Перепалка с целью оправдать себя и найти виноватых вокруг ведет человека к самообману: к необъективной оценке себя и окружающих. Человек не хочет «посмотреть правде в глаза», увидеть и признать свои ошибки, выискивая их только у других.

Привычка спорить, перекладывая вину на других, приводит человека к конфликтам, разрушению отношений с окружающими.

Пререкания, перебранки приводят к потере времени, сил и внимательности к происходящим событиям.

В споре ищем врагов и не хотим увидеть корень спора.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «В споре рождается истина». | В споре теряется главная мысль. «Если люди долго спорят, то это доказывает, что то, о чём они спорят, неясно для них самих» (Вольтер). Не стоит путать диалог и спор. При диалоге идет обмен мнениями, нет оскорблений, люди заинтересованы понять друг друга, а не отстоять свое. |
| «Надо отстоять свое, а то придется выполнять эту работу». | А может эта работа будет очень полезна и самому. Мы не всегда видим наперед, что нам это даст. Постараться разобраться, что есть ценного в том, что нам предлагают. |
| «Надо сразу показать свое несогласие, а то я так не смогу делать, как они говорят». | Не торопиться с ответом. Принять, что говорят, подумать, как я смогу это сделать, какие есть варианты (например, перенести тяжелое частями — не сразу 10 кг, а по 1-3 кг или позвать кого-то на помощь). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Из двух препирающихся прав тот, кто умолкает первым» (Талмуд).

«В мире существует только один способ одержать верх в споре — это уклониться от него» (Д. Карнеги).

«Воздержись от спора — спор есть самое невыгодное условие для убеждения» (Ювенал).

Искать корни спора сообща с оппонентом, обосновывая слова, рассуждая вместе.

Уважительно отнестись к чужому мнению, убеждению, вместе порассуждать, обосновать свою точку зрения.

Посмотреть со стороны на ситуацию, попробовать понять человека, что нужно ему, увидеть свои ошибки.

### Другая крайность

Соглашательство.

### Положительные качества

Бесконфликтность, ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за препирательство:

Разборчивость, аргументация, объяснение.

## 44. Азартность

*«Глупым, безудержным человеком — руководит природа, Знающим, практичным, владеющим собой — еще здравый смысл и воля». А. Лень*

### Определение ошибки

Азартность — увлеченность чем-либо в ущерб другим делам, эмоциональное отношение к делу.

### Близкие по значению слова

Безостановочносгь, безудержность, неудержимость, необузданность.

### Словесные выражения ошибки

«Невозможно остановиться».

«Не могу оторваться, пока не доделаю».

«Бросим все силы на …».

«Играть, так играть».

*«Я* книги читаю запоем, оторваться не могу».

«Сейчас как все переделаю, перемою …», и другие.

### Формы проявления

Чрезмерная увлеченность мыслями о деле: человек может всю ночь не спать, думая о чем-то. Например, не удалось найти решение на работе — все выходные потом только об этом думал, ночью не спал, размышлял и потом только об этом и говорил дома.

Эмоциональный подъем при воспоминании или упоминании о любимом деле, как будто это главное дело всей жизни, и вообще заниматься стоит только одним этим, а все другое вообще не важно. Например, человек готов обсуждать новые технологии день и ночь напролет, откуда только силы берутся, а когда ему напоминают, что надо бы и в магазин сходить, и на дачу съездить, то весь пыл у него сразу проходит.

Человек увлеченно говорит о своем интересе (теме, деле, идее), не обращая внимания на отношение к этому окружающих. Он считает это важным и не требующим промедления: «Это важно и должно быть интересно всем!»

Увлеченность обсуждением какого-либо события (из новостей, последних известий). Например, человек несколько дней подряд с эмоциями (с воодушевлением или осуждением) говорит только о последней реформе в городе или стране, вовлекая других в дискуссию, как будто других тем для общения вообще не существует.

Безудержность человека в делах, когда он не может переключиться с одного на другое. Например, безостановочно работает на даче весь день, забывая поесть. Или грибники так увлеклись сбором грибов, что не могли остановиться и набрали столько, что не унести.

Азартность в увлечениях — когда человек весь отдается чему-то одному, делая это главным интересом в жизни и запуская другие дела. Например, хозяйка так любила кошек, что развела их 30 штук в городской квартире, уже не обращая внимания на беспорядок и запах. Другая женщина так увлеклась вышивкой, что забыла приготовить обед, а обращающимся к ней детям говорила: «Не мешайте, я занята».

Неудержимость человека в организации и выполнении коллективной работы, когда он «уходит с головой» в организацию мероприятия, понимая это как ответственность и, что «я на все готов».

Азарт в играх (любых, в том числе, на компьютере), а также увлеченность «типичными» азартными играми (карты, рулетка).

Безудержность в общении. Например, женщина говорит 2 часа по телефону, не делая других дел и не давая никому возможности дозвониться. Или вечером жена и дети давно легли спать, а муж общается с кем-то в чате и никак не может остановиться.

Увлеченность просмотром фильмов, телепередач, сериалов (когда ради просмотра очередной серии человек откладывает другие важные дела) и другие.

### Механизм ошибки

Азартности способствует позиция человека, когда он для получения какого-либо результата так увлекается, что не может к этому относиться без эмоций. При этом другие дела остаются без достаточного внимания.

Руководствуясь тем, что «надо делать только то, что тебе интересно и приносит удовольствие», человек выбирает те дела, которые его увлекают, и для них он уже не жалеет времени и сил. Оказывается, так жить гораздо проще: легче увлечься чем-то одним и все силы вкладывать в это, чем думать, оценивать, планировать, распределять свои силы по разным областям жизни, находить «интерес в неинтересном».

Азартно занимаясь своим увлечением, человек может не отдавать себе отчет, что живет только для удовлетворения своей прихоти. Например, хозяйка увлеченно делает уборку квартиры (смысл жизни для неё сейчас — чтобы ни пылинки не осталось), а в это время к ней пришла соседка с просьбой. Хозяйка не может оторваться от уборки и даже не хочет идти открывать дверь: «Ну, кто там ещё смеет меня отвлекать от такого важного дела!». При этом она уверена, что трудится не для себя, а для всей семьи. Или мужчина с упоением ремонтирует домашний компьютер. К нему подходит сын и что-то показывает. Отец отмахивается: «Не мешай со своими глупостями, я важное дело делаю!». Женщина, родив ребенка, решила, что теперь он смысл её жизни. Она не стала работать, забыла про мужа и друзей и увлеченно занималась только ребенком: его кормлением, здоровьем, образованием, думала и говорила только на эти темы. Она была уверена, что действует бескорыстно, не жалея себя, и приносит пользу.

Именно из-за того, что азартный человек обычно пассивен в большинстве других областей жизни (которые «не его» или «не интересны»), у него даже сверх меры хватает сил на реализацию своих увлечений. Например, про азартную хозяйку говорят: «И откуда у неё силы берутся, она даже ночью стирает и пол моет!» (а вот общаться с мужем и детьми у неё сил обычно нет, они её только раздражают).

Когда человеку нет особого дела до состояния и интересов других, он только и говорит о своих идеях, своих «великих» планах, и не обращает внимания на то, хотят ли люди все это слушать и участвовать вместе с ним.

Эмоциональное отношение к делу может появиться, когда человек, не желая распределять дела, (оставляя все на потом), упускает время, или не хочет возвращаться к выполненной работе и что-то улучшать (Сделаю все и сразу, чтоб больше не приставали.) И работает, не покладая рук, день и ночь. Некоторым людям так кажется даже интереснее (иллюзия «активной жизни»): все успевать в последний момент, наскоком, авралом, с эмоциями («кипиш устраивать»).

Поспешность человека тоже способствует безостановочности в делах. Не успев закончить одну работу, он торопливо, без согласования с окружающими, «набрасывается на другую». Например, во что бы то ни стало сделать ремонт в квартире к приезду семьи из отпуска, забывая о привезенном урожае с огорода, который не может храниться и др.

Одной из причин азарта является мечтательность человека, его фантазии о своей жизни. Человек не реализует свои возможности в реальной жизни, а увлекается виртуальной, где он чувствует себя «героем», где ему легко, интересно, необычно, где он может без особых усилий себя «реализовать»: компьютерные игры, Интернет, читает книги запоем и т.д.

К необузданности также ведет корысть. Попробовав однажды участвовать в каком-либо выгодном деле и получив то, что хотел, человек уже не может остановиться. Он вовлекает не только себя, но и своих близких, друзей в сетевой маркетинг, различные финансовые «пирамиды», кредитные операции и др.

Причиной азартности является и зависть человека. Из-за своего недовольства по поводу отсутствия того, что имеют другие, он стремится «быстро догнать их». Например, построить такую же дачу, как у соседа; дать своим детям все, что есть у других, организовать дорогостоящий отпуск и др.

К неудержимости человека ведет его искаженное восприятие действительности. Считая, что увлеченность в организации дела — это и есть ответственный подход к нему, он стремится довести работу до завершения любой ценой, несмотря на усталость людей, проблемы со здоровьем, занятость в других областях.

Таким образом, приоритет личных увлечений для человека становится нормой. В его характере появляется азартность — свойство личности увлекаться чем-то в такой степени, что доводы рассудка отступают на второй план, а достижения цели становится чем-то вроде навязчивой идеи.

### Вред

Не умея вовремя остановиться, и не контролируя себя, человек жертвует своим здоровьем. Он доходит до фанатизма, истощая себя; испытывает сильную неудовлетворенность, приводящую к депрессиям (если не смог получить желаемое), теряет силы и др.

Необузданность негативно влияет на организацию важного дела в любом коллективе. Человек загоняет как себя, так и других.

Азартность в общении (когда человек стремится поделиться своим увлечением с другими) не вызывает доверия. Пытаясь азартно заразить окружающих своим воодушевлением, человек может вполне сойти за фанатика и потерять всякий авторитет вообще.

Азартно делая дело, человек пытается вовлечь в него других, а если они не откликаются, то он обижается: «Ну вот, мне одному только это все и нужно! Всем наплевать!»

Когда в семье люди увлечены каждый только своим интересом в ущерб отношениям («Уйди, не мешай мне!»), сначала накапливается недовольство, а потом люди привыкают, и безразличие друг к другу в семье становится нормой. Из-за азартности одного из супругов происходит разлад: другой устает терпеть это чрезмерное увлечение. «Я ей не нужен, ей нужна только чистота в квартире».

У азартного человека, вкладывающего все силы в одну область, всегда накапливаются неначатые и незавершенные дела, беспорядок и бесхозяйственность в других областях.

Безудержность человека в организации своего досуга (нужно «взять» все от жизни) или для получения быстрой прибыли толкает его на различные азартные увлечения (ночные клубы, казино, экстремальные виды спорта, например, гонки). Человек попадает в зависимость от них. Он может остаться без денег или стать участником преступления.

«Начинают играть для развлечения, продолжают от скупости и кончают тем, что игра становится страстью» (Ф. Брюэс).

«Безудержного человека способны остановить лишь болезни и колючая проволока» (Анатолий Лень).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы достичь результата в любом деле, нужно отдаваться ему целиком». | Важно, чтобы другим делам это было не в ущерб. |
| «Цель моей жизни — воплощение идеи, моего дела, и я ни на что отвлекаться не намерен». | Когда человек уделяет достаточно внимания и дому, и семье, и друзьям, и другим текущим делам, то благополучная обстановка в этих сферах его жизни дает ему поддержку и стабильность, чтобы уверенно продвигаться и в реализации дела. |
| «Это настолько интересно, что невозможно остановиться». «Если я не сделаю это дело сейчас, то никогда уже к нему не вернусь». | Если есть разумная необходимость в это время сделать что-то другое, то можно и прерваться, а потом, позже спокойно с тем же интересом продолжить, если это будет еще актуально. |
| «Если нет азарта, значит, и нет интереса». | Интересно, когда в жизни чередуются разные дела, и каждому отводится свое место и время. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Различать активность и азартность. Активный человек с интересом и желанием действует в разных сферах жизни. Например, для него одинаково радостно поработать на огороде, пообщаться с пожилыми родителями и детьми, сходить за хлебом, сделать уборку, пойти на работу и т.д. Для азартного человека интересно только его увлечение (например, «только компьютер и дача» или «только ребенок»), а другие дела кажутся обузой.

Азартный человек на самом деле — очень энергичный (в своей любимой области он кажется «вечным двигателем»). Значит, если оценить важность других дел и областей жизни, то на всё у него вполне хватит сил.

Найти, какое именно важное дело упускается из-за одержимости. Например, упускаться может общение с близкими (тёплое, а не формальное), с детьми (такое, чтобы им было с вами интересно), порядок дома, здоровье. Оценить, что вы приобретете хорошего, если уделите внимание этой сфере.

Найти увлекательность и интерес в «неинтересных» делах (творческое дело в повседневности). Тогда энергия будет распределяться более равномерно по всем сферам жизни, и перекос в сторону «любимого дела» уйдет сам собой.

Придумать чем заменить зависимость от одного дела. Например, можно составить список дел, занятий, которые хотелось бы сделать, но всегда не находилось возможности, времени.

Смена впечатлений, встречи с новыми людьми хорошо помогают преодолевать азартность. В общении с людьми к человеку часто поступает новая информация, подсказки, которых он раньше не слышал. Смена впечатлений мобилизует внутренние ресурсы человека, он раскрывает себя с другой стороны. Это помогает преодолеть безудержность в каком-то одном увлечении и зависимость.

Если налицо зависимость от предмета увлечения, то лучше отказаться от него на определенный период. Например, какое-то время не смотреть сериалы вообще (варианты: не устраивать застолья, не играть на компьютере, не «чатиться»).

Для тех, у кого есть азартность в хозяйственных делах (уборка, стирка, огород) — не брать всё на себя и передавать эти дела другим: пусть тоже развиваются.

«Истинная сила человека не в порывах, а в нерушимом спокойствии» (Л. Н. Толстой).

### Другая крайность

Апатия, заторможенность.

### Положительные качества

Активность, рассудительность, организованность, спокойствие, предусмотрительность, умеренность.

### Положительные качества, принимаемые за азартность:

Активность.

# 45. Обман

*Ложь развращает того, кто ею пользуется, гораздо*

*Раньше, чем того, против кого она направлена. Ромен Роллан*

### Определение ошибки

Обман — введение в заблуждение с корыстной целью.

### Близкие по значению слова

Ложь,

обжуливание,

одурачивание,

оболванивание,

очковтирательство,

надувательство.

### Словесные выражения ошибки

«Скажу неправду — пусть думают, что все хорошо».

«Не соврешь, не проживешь».

«Обман для пользы дела».

«Навру, чтобы отвязались».

«Скажу, что вазу кот разбил!»

«Я не могу её расстроить, значит, единственный выход — соврать».

«Скажу, что была у подруги! Все равно не узнает».

«Моей жене не обязательно точно знать, сколько я получаю».

«Не приврешь — не продашь товар!» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание вариантов как обмануть из-за мнения, что это нормально.

Человек говорит неправду, чтобы казаться лучше, чем он есть на самом деле, чтобы скрыть свои недостатки, обратить на себя внимание, произвести впечатление.

Человек обманывает, чтобы сделать по-своему. Например, описывает ситуацию так, будто предлагаемое им решение — единственно верное, возможное.

Приписывание себе несуществующих достижений (творческих, материальных и т.п.) Для самоутверждения и привлечения к себе внимания окружающих.

Ложь о своем хобби, времяпрепровождении, предпочтениях и т.п., чтобы над тобой не смеялись, чтобы быть «хорошим», чтобы тебя любили.

Введение в заблуждение из-за ложно понимаемой вежливости. Например, гости говорят хозяйке, что обед был замечательным, однако на самом деле было не очень вкусно).

Человек считает обман частью своей профессии — «Иначе много не заработаешь». Например, обмеривает, обвешивает, обсчитывает клиентов, вводит в заблуждение о свойствах и качестве товара или услуги с целью повлиять на решение человека о покупке (например, скрыть недостатки, исказить срок годности, скрыть, что товар был в употреблении или ремонте, и т.п.).

Одурачивание людей с помощью душещипательных рассказов о своей тяжелой судьбе, чтобы добиться сочувствия или материальной помощи.

Использование «липовых» справок, документов, чтобы без усилий быстрее решить назревшие ситуации и т.п.

Человек обманывает других «для их же блага», потому что не может им сказать правду.

Человек обманывает, чтобы отвязаться от вопросов и не объясняться. Например, на вопрос: «Почему он не сделал какое-то дело» человек отвечает, что не успел или заболел, хотя это неправда и другие.

### Механизм ошибки

Из-за мнения, что можно солгать, чтобы не навредить себе или другим, человек начинает обманывать.

В основе любого обмана — лень и корысть. Корысть в том, чтобы, утаив правду, избежать для себя последствий своих ошибок, которые не хочется признавать и исправлять. А благодаря лжи можно что-то выгадать, не вкладывая своего труда, или сделать по-своему, не прислушиваясь к мнениям других. Корысть и лень также проявляется в том, чтобы, не прилагая усилий по улучшению себя, создать нужное впечатление, мнение о себе. А также в том, чтобы не напрягаться из-за сложной ситуации выбора: «Что сказать?», а легко ее разрешить при помощи обмана. При этом человек оправдывает себя тем, что «ложь во благо», «обману — и не будет другим вреда».

Стараясь выглядеть для всех хорошим, человек боится обнаружить свои недостатки, чтобы не разочаровать людей, не развеять свой «идеальный» образ в глазах других. Человек вводит людей в заблуждение: ведет себя неискренне, пытается показать себя с выгодной стороны. Или, наоборот, человеку выгодно, чтобы о нем думали, что он мало зарабатывает, что его обделяют, что его не понимают и т.д., поэтому он говорит не все, прибедняясь, т.е. обманывает людей, чтобы у них создалось о нем нужное впечатление.

Состояние тревоги и реальной опасности за себя и других толкают человека на намеренное искажение действительности. Например, обман человека в виде приписок, подделок из-за страха «потерять свое лицо» и др. Когда человек совершает ошибку, возникает соблазн утаить её, солгав, из-за убеждения: «Обманывая, можно избежать неприятных ситуаций, наказания».

Корысть и жадность приводят к тому, что, человек в глаза другим говорит совсем не то, что думает, что есть на самом деле. Например, обманывает, чтобы заработать больше денег («Эту вещь я только один раз одел, а вам она так идет!»)

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Есть ситуации, где необходимо соврать — «ложь во спасение» необходима». | Можно найти вариант как сказать правду деликатно, выбрав подходящее время. Или повести себя так, чтобы можно было повременить с ответом и не пришлось обманывать. |
| «Обман поможет избежать негативных последствий, неприятных ситуаций». | Правда поможет сразу разобраться в ситуации, заявить о своей позиции, чем потом из-за лжи выворачиваться и объясняться после раскрытия обмана. |
| «Если все делать честно, не добьешься успеха». | Когда добиваешься всего честно, на душе спокойно, и результат этот основательный и вызывает уважение у самого себя и окружающих. |
| «Если честно не получается добиться своего, то придется прибегнуть ко лжи и обману». | Можно найти причины неудачи и попробовать заново, например, объективно пересмотреть свою цель и найти более оптимальную. |
| «Без обмана не проживешь». | Поступая по-совести, можно прожить без обмана. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Удержитесь от первой лжи, и вам не придется бояться, что вас поймают на последующих». (Д. Прентис)

«Никогда не поздно замолчать, если знаешь, что лжешь». (А. Дюма-сын)

Есть ситуации, когда правда действительно может нанести вред, например человек еще не готов ее услышать. В таких случаях можно промолчать или объяснить такими словами, чтобы человека не шокировать.

Стараться подбирать нужные слова, а не «вываливать» все на человека. Говоря правду, действительно признавать свои промахи и быть готовым их исправить. Например, вместо амбициозного «признания» — «Это я сделал!», сказать: «Я не рассчитал и сделал вот так. Может, подскажите, как можно исправить».

Если страшно говорить правду из-за бурной реакции окружающих, представить себе самый страшный исход этого разговора, как в этой ситуации можно будет действовать — «В конце концов, не умру, если скажу правду, зато на душе будет легче».

### Другая крайность

Прямолинейность.

### Положительные качества

Честность, искренность.

### Положительные качества, принимаемые за обман:

Человек говорит правду, а люди из-за недоверия к нему, невежества, придирчивости и др. Принимают его слова за обман.

# 46. Формализм

*Люди так сильно ищут (хотят понять) смысл жизни,*

*Что забывают его видеть в каждом из своих действий,*

*Которыми наполняется жизнь.*

### Определение ошибки

Формализм — исполнение дела без понимания сути.

### Близкие по значению слова

Имитация, обрядность.

### Словесные выражения ошибки

«Нужно придерживаться всех заведенных традиций».

«Буду действовать, как написано — все равно я в этом не разбираюсь».

«Главное то, что я присутствовал и как бы поучаствовал в мероприятии».

«Раз люди говорят, значит нужно совершать действия в строгом порядке».

«Сделаю по инструкции (как просят), лишь бы отвязались».

«Главное — соблюдать установленные приличия»; «Все так делают, и я буду; ну и что, что не понимаю».

«Сделаю для галочки».

«Делать нужно, как принято» и другие.

### Формы проявления

Формальная проверка оборудования перед работой, транспорта перед выездом (Главное, чтобы пропустили, или чтобы начать работать).

Внешнее, показное соблюдение правил техники безопасности: проезжаем возле ГАИ — накидываем ремень («Раз так положено, для вида»).

Обучение или выполнение каких-либо заданий без понимания сути, лишь бы получить документ о прохождении обучения (например, учеба ради диплома).

Формализм в работе: работать ради того, чтобы не уволили, выполнять задания или писать материалы только ради того, чтобы пройти по конкурсу на должность и т.д.

В общении — формальные ответы на вопросы, только бы отстали. Например, «Как дела?» — «Нормально».

Поддакивание — часто проявляется с близкими, когда человек говорит «да, да», даже не вслушиваясь в то, что ему говорят. Вариант: человек для вида как бы слушает другого, а сам одним глазом в это время косится в телевизор или компьютер.

Формальное выполнение обязанностей в семье: приготовить еду, принести зарплату, выстирать вещи — без тепла друг к другу. «Я свое дело делаю, что от меня ещё нужно?»

В отношениях взрослых детей к пожилым родителям: «дежурные» визиты или звонки, чтобы только не обижались.

Формализм в воспитании детей: накормили, одели, в школу (садик) отвели — «А зачем вообще с ребенком заниматься (общаться)?» Проверка дневников один раз в неделю («Только бы хорошие оценки приносил, да в школу не вызывали»).

Показное соблюдение правил поведения (дома или при посторонних людях) только лишь потому, что «так положено», чтобы выглядеть «культурным человеком», чтобы не вызвать осуждения и т.д. Например:

Формальное, только из вежливости, приглашение людей в гости («Ну, заходите к нам, как будет время») или вопрос о здоровье, делах («Надо же спросить для порядка.»)

Уступать место пожилым людям в транспорте не из заботы о них, а, только внешне соблюдая приличие, (при этом про себя ворчать, что пришлось встать)

Произнесение вежливых слов («Спасибо», «Доброе утро», «Спокойной ночи») просто потому, что так положено («мимоходом бросить»).

Накрывать обеденный стол из нескольких блюд «по всем правилам», независимо от потребностей людей (нужно ли им все это съесть) — потому что «так принято вести себя хорошей хозяйке».

Навязывание гостям угощения (ну съешьте ещё вот это, пожалуйста) или ещё чего-то (например, вовсе не нужных им тапочек) — потому что «так принято принимать гостей».

Формальное присутствие на собрании коллектива, чтобы не показаться хуже других («все равно от меня ничего не зависит, решения пусть принимают другие, просто посижу»).

Формальное проведение деловых встреч с людьми («Это же не мое личное, главное — провести «как надо»).

Выполнение любой работы, не вдумываясь в нее («Так проще», «Сказали — делаю», «Надо делать — будем делать»).

Формальный подход к организации своей жизни вообще: у человека есть установка на определенную внешнюю форму существования — что должно быть «только так» (например, «машина, квартира, двое детей»), и он старается построить свой образ жизни именно так, иначе «жизнь не состоялась» и другие.

### Механизм ошибки

Формализм возникает всегда там, где нет интереса к делу, вдумчивости, творчества. В его основе лежит ошибочное мнение: «Нужно делать все, как принято, как говорят, чтобы быть хорошим, тогда не будет проблем». Человек стремится соблюсти все правила, нормы, инструкции, говорить так, как заведено, чтобы внешне соответствовать существующим порядкам, традициям, при этом не вникая в суть дела. Например, человек проводит выходные, отпуск, отмечает праздники «как принято» — «Если все так делают, то значит это хорошо, нормально. Будем отмечать, как все, мы что хуже».

К формализму обычно приводит лень: человеку неохота вникать в смысл дела или ситуации, поэтому он выполняет положенное «просто так» («Есть дело, вот и делаю»). Человек недооценивает ситуацию, ему кажется, что она настолько не важна, что в ней достаточно формального поведения, и ничего особо ценного (для чего бы требовался творческий подход) в ней нет. Например, мужчина оценивает время, проведенное с ребенком, как «потерянное зря» («ведь столько можно было за это время на работе сделать!») Студент «учится» (зубрит перед зачетами, лишь бы сдать) и думает, что только зря просиживает часы в вузе, а лучше бы погулял.

В этих случаях человек не видит смысл происходящего: во многих делах, выполняемых формально, ему предоставляется уникальная возможность для приобретения нового опыта, друзей, умений.

Также легкомысленно, не задумываясь о последствиях своих действий и не предусматривая, человек совершает ответственные действия формально: «Кому какая разница, что написано в документах — это же просто отписка». Например, при составлении важного договора или заявления человек не вдумывается в особенности ситуации и пишет по образцу (который к реальной ситуации не совсем подходит).

Из-за непредусмотрительности человек формально следует правилам техники безопасности — «Зачем пристегивать ремень, это же совершенно лишнее? Пусть так лежит для вида».

Когда человек безразличен к смыслу, он не стремится различать хорошее или плохое, верное и неверное действие, решение. Для него главное — делать, остальное не важно, ведь существует надзор начальника, есть определенные правила («Мое дело — исполнять», «Мне за это платят»), а остальное не важно.

Безразличие к близким, к их мнению, состоянию, проблемам (лень вникать в их дела и настроение — «проще ничего не знать») — причина формализма в семье, когда человек говорит близким (особенно, детям) «да, да, конечно», потому что что-то нужно ответить или только для того, чтобы поддержать разговор.

Корысть приводит к тому, что человек выполняет все только потому, чтобы быть замеченным и улучшить свое положение. Большое значение придается форме, а не содержанию дела.

Таким образом, выполняя работу «для галочки» или имитируя участие в делах, человек привыкает к формализму и использует этот подход во многих сферах жизни.

### Вред

Когда в общении люди поддакивают лишь для «поддержания разговора», общение становится неинтересным (ни самому человеку, ни его собеседникам).

Формальное отношение членов семьи друг к другу приводит к тому, что люди начинают искать интересы только вне семьи. Например, подростки, видя формализм родителей по отношению к ним и друг к другу, уходят искать «более теплую компанию». Дети в такой семье вырастают нечуткими, незаботливыми, не умеют «вкладывать душу в дело». Супруги, формально выполняя семейные обязанности, устают друг от друга и начинают жаловаться друзьям на «неудачную семейную жизнь».

Формализм при работе с техникой приводит к травмам, несчастным случаям, катастрофам. Формальная проверка оборудования или транспорта приводит к гибели людей из-за вовремя не обнаруженной неисправности (по бумажке — все в порядке, а на деле — автобус неисправен).

Имитируя деятельность, человек потом сталкивается с результатом своего некачественного труда. Например, человек построил печку на даче по просьбе близких — лишь бы внешне выглядело, что она стоит. Когда понадобилось её протопить и погреться, оказалось, что она не работает (неправильно собрана), пришлось мерзнуть.

Имитация трудовой деятельности, причастности к делу формирует в человеке равнодушие, безразличие, безответственность, небрежность, отсутствие старания, радения. Такой человек не дорожит отношениями, делом, которым занимается.

Когда делаешь дела формально, жизнь кажется скучной и унылой.

Выстраивая свою жизнь согласно традициям, стереотипам, принятым в обществе, отмечая все праздники («Потому что все так делают, так принято»), человек тратит драгоценное время своей жизни на искусственный сценарий.

В погоне за формой человек забывает о содержании, поэтому на первый взгляд хорошие начинания не приносят никаких плодов. Например, мужчина решил улучшить отношения в семье — больше проводить время с семьей. Жена и дети ему остаются неинтересны. Он для галочки ведет их в кафе, на прогулку, в зоопарк, а сам продолжает «жить в своем мирке».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Надо говорить и делать, как написано, вникать — время терять». | Если вникнуть в изучаемое дело, появится интерес, а затем желание и видение, как сделать так, чтобы быть максимально полезным себе и другим, затратив при этом меньше времени и сил. |
| «Если во все вдумываться — с ума сойдешь, надо просто делать и не думать». | Понимание смысла дела помогает сделать его быстрее, эффективнее, с интересом, понять, надо делать или нет, увидеть другие варианты. Обдумав, человек получает качественнее результат во всем. |
| «Не стоит это того, чтобы вникать — можно просто формально отделаться». | Любой обретенный навык, любое понятое и освоенное дело или процесс может пригодиться в будущем, расширяет возможности человека и дает большую уверенность в своих силах. Чем больше мы понимаем и умеем, тем проще решать последующие жизненные задачи. |
| «Главное соблюдать все традиции, праздники, потому что так принято, чтобы не отличаться от других, чтобы быть хорошими». | Человека и его жизнь определяет не форма, а содержание; не то, как он провел праздник и следовал всем традициям, а то каким смыслом наполнил время — в чем стал лучше. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Перед тем, как выполнить чью-то просьбу, задание, начать дело, ответить себе: «Для чего и зачем я это делаю, какую пользу это принесет другим и мне самому, чему я тут могу научиться?», выяснить у других людей то, что непонятно.

Найти интерес в этом (например, механическом, нудном, «навязанном» и т.п.) Деле.

Иногда мешает осмысленному решению ситуаций сложившиеся стереотипы «как принято и как надо решать такие вопросы». Постараться подойти индивидуально, соответственно своему случаю, тогда будет удовлетворение от результата.

### Другая крайность

Суеверие (видение во всем особого смысла).

### Положительные качества

Рассудительность, интерес, поиск, творческий подход.

### Положительные качества, принимаемые за формализм

Тщательное выполнение инструкции, соблюдение правил безопасности или технологии производства; внимательность при составлении документов (по всем правилам).

# 47. Невежество

*Мы предпочитаем скорее коснеть*

*В невежестве, чем признаться в нем. Ж. Боссюэ*

### Определение ошибки

Невежество — нежелание обретать знания.

### Близкие по значению слова

Необразованность, отсталость, ограниченность, дремучесть.

### Толкование близких по значению слов

Отсталость — более низкий уровень развития в чем-либо.

Ограниченность — ограниченные интересы, небольшие познания, узкий кругозор, отсутствие желания что-то улучшать, видеть причинно-следственную связь, последствия от действий на перспективу.

### Словесные выражения ошибки

«Мне незачем знать, как делают другие, у меня и так все нормально».

«Я не знаю как по-другому, а узнавать и вникать мне не хочется. Я и так устала, загружена. Мне не до этого».

«Когда же жить, если все время учиться?»

«Не вижу смысла голову забивать — все равно мне это в жизни не пригодится».

«Что мне интересно (нравится), то и буду изучать».

«Все знать невозможно, вот и не стоит время убивать» и другие.

### Формы проявления

Отсутствие интереса к новым знаниям: «Мне это не нужно», «Не пригодится», «Не сейчас» и др., чтобы провести время по своему усмотрению, не утруждать себя.

Разговоры о бесполезности каких-либо знаний, информации, чтобы прикрыть свое нежелание обретать знания, убедить себя в их ненужности.

Нежелание учиться, когда очевидна необходимость в новых знаниях и есть все возможности (например, получить водительские права, высшее образование по своей профессии, пройти курсы переподготовки по другой специальности, повысить квалификацию и др.).

Отсутствие поиска новых форм работы, нежелание учиться общаться с людьми, неиспользование опыта других из-за нежелания пересматривать привычный образ жизни.

Отсутствие стремления приобретать дополнительные знания. Например, по профессии из-за мнения, что достаточно выучился, уже нечего улучшать, или, что к работе это не относится.

Отказ принимать и изучать полезную информацию, разбираться в ней из-за мнения, что неинтересно, не хватает времени, что это не пригодится.

Человек не стремится глубже разбираться в каких-то вопросах, считая, что нет в этом необходимости.

Стремление жить только в кругу своих интересов, потребностей, привычек, потому что «и так все устраивает». Например, человек интересуется только домашним хозяйством и своей работой, смотрит кулинарные передачи, а например, об устройстве мира ему не интересно.

Отсутствие любознательности — открытости знаниям, желания во все вникнуть, понять, разобраться: «Мне это неинтересно, скучно, не для меня», «Мне это непонятно, это для заумных!».

Человек не задается вопросами и у других мало что спрашивает — «Вроде и так все понятно». «Невежество никогда не задает вопросов» (Б. Дизраэли) и другие.

### Механизм ошибки

В основе невежества лежит ошибочное мнение: «Мне это не надо, мне достаточно того, что я уже знаю и незачем забивать себе голову чем-то ещё».

Отвергая мысли о приобретении новых знаний, о поиске необходимой для дальнейшего роста информации, человеку кажется, что ему становится жить проще, легче, «не загружая себя лишним». Таким образом, человек ограничивает себя.

Интерес к приобретению знаний пропадает, когда человек приходит к выводу о своей полной компетентности по определенному вопросу, в определенной сфере деятельности. Человек сравнивает себя с менее удачливыми (менее знающими) людьми и, таким образом, преувеличивает значимость своих успехов, довольствуется тем, что уже достигнуто. В таком состоянии он забывает о том, что все меняется и совершенствуется, и чтобы «идти в ногу со временем», стоит быть внимательным к происходящему и понимать, что всегда есть чему учиться.

Когда человек ограничивает себя своими представлениями, убеждениями, привычками, стереотипами, невежество у него проявляется в том, что он не ищет других вариантов, не интересуется, не узнает, как можно поступить в той или иной ситуации, поэтому «страдает», хотя его ситуацию можно легко решить.

Бывает, что человек хорошо разбирается в какой-то одной сфере, идеализируя ее, неправильно расставляя приоритеты, а в других вопросах проявляет невежество. «Я в своей профессии специалист, а это самая главная реализация человека!»

### Вред

Не желая познавать, человек не учится размышлять, рассуждать, видеть различные варианты решения проблем, не может выбрать оптимальное. Человек чаще озабочен, что и как делать.

Человек, который не желает в чем-либо разбираться, часто попадает в ситуацию, когда «слышит звон, а не знает где он», выглядит дилетантом. Например, услышал, что нужно что-то делать, берется, не подготовившись (не собрав нужной информации).

Ограничивая свое мировоззрение, не получив достаточно знаний, либо информации по определенному вопросу, человек старается переложить дело на другого, либо затягивает его или другим способом стремится избавить себя от решения (выполнения) задачи. В результате чего теряется драгоценное время, осложняется поиск работы, появляются разочарования, переживания, расстройства.

Из-за невежества человек может нанести вред своему здоровью. Например, пьет лекарство, не прочитав противопоказания; не разбираясь в особенностях своего организма, поднимает тяжести, сильно загружает себя. «Все так работают, значит и я смогу». Человек доводит себя до крайности.

Необразованные родители создают трудности в общении со своими детьми. Если у детей возникают какие-либо вопросы, родители в лучшем случае ограничатся кратким ответом, а в худшем, просят отстать. Невежество родителей препятствует развитию детей, когда нет желания понять их особенности (интересы, потребности, желания). Например, родители не хотят купить игру ребенку, считая, что это баловством, не дают посещать кружок, который нравится ребенку «А зачем тебе это рисование? Ты же не девчонка! Оно тебе нигде не пригодится». Иногда из-за невежества родителей взрослеющим детям не о чем с ними говорить, нет общих тем, интересов. В результате — в семье непонимание.

Не имея достаточно знаний в бытовых вопросах и не желая их обретать, человек создает себе проблемы. Например, неверно соединив контакты, портит технику, устраивает пожар. Не зная правил использования приборов, травмируется, не владея достаточной информацией в приготовлении пищи, может отравиться, заразиться и т.п.

В сложных ситуациях без необходимых знаний люди заходят в тупик. Находить нужную информацию навыка или желания нет, и решать ее недостаточно знаний. Решая ситуации так как умеют, они натыкаются на новые трудности.

«Невежество — мать злобы, зависти, алчности и всех прочих низких и грубых пороков». (Г. Галилей)

Из-за невежества человек находится в состоянии дефицита информации — «недостатка питания» для своего развития, улучшения себя, понимания себя, окружающих и мира в целом. Так он останавливает свой рост.

«Пока длится невежество, человек не находит против зла средств» (Ф. Бэкон).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я все равно не понимаю, не могу разобраться, зачем мне это». | Желание и труд все перетрут. Когда начинаешь разбираться, вникать, тогда и понимаешь смысл, появляется интерес, видишь плюсы для себя. |
| «Того, что я умею, мне достаточно». | Человек постоянно сталкивается с новыми для себя задачами, ситуациями и дополнительная информация дает возможность более эффективно их решать. |
| «Если мне неинтересно, то это мне не надо.» | Интерес бывает к положительному и отрицательному. Часто мы измеряем наш интерес «скучно — нескучно», «сложно — несложно», «лично мне не надо» и «лично надо». Разборчивость поможет определить для себя нужность того или иного. |
| «Мне учиться поздно». | Разбираться в каком-либо вопросе, приносить пользу в своей сфере деятельности, обретать новые навыки и умения можно в любом возрасте, чтобы быть востребованным и современным. |
| «Я и так хорошо зарабатываю, зачем мне еще какие-то знания (образование, курсы и т.п.)?» | Жизнь не стоит на месте, все меняется, вносятся коррективы. Сегодняшних знаний и умений завтра будет недостаточно, чтобы решить поставленные профессиональные задачи, и возникнет вопрос о компетентности, о зарплате, о соответствии занимаемой должности и т.д. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Каждый человек хочет достичь какого-то результата. Для этого необходимы знания, информация. Нехватка информации дает неполный результат.

Поиск («кто ищет, тот найдет») поможет найти нужную информацию.

Не отказываться категорично и сразу от того, что нам предлагают, советуют, а обдумать, узнать более подробно об этом, так как мнения других могут натолкнуть на интересную мысль, дать пищу для размышления.

Чтобы процесс познания был более простым и легким, без напряжения, можно найти для себя подходящий способ или форму получения знаний. Например, непонятен научный язык, которым написана книга об устройстве двигателя — можно найти вариант простых схем и описания для автолюбителя, посмотреть издание для детей и др.

Проявлению интереса и любознательности мешает усталость и перегрузка (силы были направлены не всегда на то, что актуально). Вопросы: «Для чего это делать? Какой в этом смысл? Есть ли необходимость на данный момент?» помогут распределить свои силы, не теряя интерес к происходящему.

Открытости к знаниям могут помешать негативные воспоминания о том, когда проявлялся интерес, задавались вопросы, а люди не поняли, посмеялись. Если у нас есть вопрос, значит, он важен для нас, а другие могут этого не понимать, но это не должно быть препятствиям к получению важной для нас информации.

Когда давние знания лежат «мертвым грузом», тогда новые, получается, ни к чему — «лишний багаж». Применение уже имеющихся знаний на практике дает результат, уверенность и желание узнавать новое.

Если не допускать самоуверенности и мыслей о том, что «я и так много знаю», то это поможет не перекрыть в себе способность воспринимать новые знания.

### Другая крайность

Накопление знаний.

### Положительные качества

Желание учиться, приобретать новые знания, образованность, любознательность.

### Положительные качества, принимаемые за невежество

Отсутствие отрицательного опыта.

# 48. Пьянство

*Опьянение — есть добровольное сумасшествие человека. Аристотель*

### Определение ошибки

Пьянство — употребление опьяняющих веществ.

### Близкие по значению слова

Пивомания, алкоголизм.

### Словесные выражения ошибки

«Пиво — это не алкоголь, от нег о вреда не будет».

«Я же не напиваюсь, не буяню, подумаешь — слегка выпил!»

«Туг без бутылки не разобраться!»

«Еще по «сто пятьдесят» — и всё!»

«Уже полдесятого, а мы еще «ни в одном глазу»!»

«Как не выпить — такое горе! (такая радость)»

«Не приму за водку, а приму за лекарство».

«Выпьем на посошок».

«Покупку «обмыть» надо, а то долго не прослужит!»

«Эх, жить хорошо: стопку выпил и еще».

«Что за праздник без выпивки?»

«Как же в Новый год и без шампанского?!»

«Выпьем, и работа быстрее пойдет».

«К рыбке — пивка бы» и другие.

### Формы проявления

Употребление спиртных напитков для расслабления, отдыха в конце недели, по выходным, чтобы снять стресс от работы, переключится, чтобы ничего «не волновало и не тяготило», для тонуса.

Употребление небольшого количества алкоголя как само собой разумеющееся на всех праздниках в семье и на работе, встречах для поднятия настроения, чтобы было легко и весело общаться.

Желание «напиться» при возникновении трудных ситуаций (болезнь детей, развод, потеря близких), из-за мнения, что это поможет на время забыться, притупить горе, избежать стресса.

Предложения «выпить» (в компании, на работе, перед выполнением дела и т.п.) — для снятия эмоционального напряжения, облегчения общения, улучшения настроения («Чтоб разговор лучше «клеился», «Чтобы работа спорилась», «Чтобы время быстрее «пролетело») и т.д.

Сопровождение мероприятий (заключение договоров, сделок, выставок, конференций и т.д.), непременным наличием спиртных напитков (чтобы «обмыть» сделку, закрепить сотрудничество, для «создания дружеской атмосферы»).

Распитие вместе с другими спиртных напитков, чтобы не выглядеть «белой вороной», чтобы не потерять авторитет друзей, не «отрываться» от коллектива и т.п.

Расчёт спиртным за оказанные услуги. «Это неписаный закон; не налью — посчитают неблагодарным человеком и больше помогать не будут».

Поиск повода, чтобы уйти из дома и выпить («дома не понимают, не о чем поговорить, не разделяют мои интересы»); стремление провести выходные в кругу «единомышленников», друзей в гараже, на рыбалке, на охоте, распивая спиртное, т. К. «настоящие мужчины гак проводят свое свободное время, а не держатся за женскую юбку».

Планирование и организация отдыха с употреблением алкоголя (пикники на природе, выезд в баню, сауну, употребление спиртного в отпуске и т.д.), из-за восприятия выпивки как единственной возможности скрасить тяжелые будни. «После трудной недели имею полное право расслабиться, снять стресс».

Закупка спиртных напитков для проведения любого торжества (свадьбы, юбилеи, рождение детей, памятные даты и т.п.), восприятие алкоголя как непременного атрибута праздника. «Что я могу поделать? — Это традиция. А традиции дело святое. По-другому никак нельзя».

Каждодневное употребление алкоголя в малых количествах, ссылаясь на авторитетное мнение докторов: «Алкоголь в малых дозах полезен», «Ученые доказали, что полбокала красного вина не вредно, а даже полезно для здоровья», «Вон на Кавказе все пьют вино и живут до ста лет!»

Употребление (в том числе, в общественных местах) слабоалкогольных напитков (пива, энергетиков), чтобы скрасить «пресность» жизни, ощутить себя более смелым, раскованным, общительным, свободным и т.п.

Самогоноварение (чтоб дешевле и всегда было «под рукой»), изготовление домашних настоек.

Трудно преодолимое желание «выпить»; чувство воодушевления и подъема в предвкушении спиртного; потеря способности контролировать количество выпитого.

Исчезновение критического отношения к пьянству, стремление оправдать каждый случай употребления спиртного.

В крайней форме — постоянное стремление к опьянению, поиск собутыльников, замена всех жизненных интересов на раздумывания, где выпить и с кем, поиск средств на приобретение спиртных напитков.

### Механизм ошибки

Употребление алкоголя связано с зависимостью от следующих мнений: «В нашем обществе невозможно не пить», «Если немного выпью ничего страшного — все же пьют».

Ориентируясь на стереотипы: «на праздники надо выпивать», «покупку надо обмыть», «обязательно выпить за встречу, на посошок, после уборки урожая» и т.п., человек, не задумываясь над тем, нужна ли ему действительно выпивка или можно обойтись без нее, выпивает «как все», не взирая на свое здоровье, обстоятельства, выпивает даже тогда, когда и самому не хочется, чтобы «не нарушать традиции», «не подвести других».

Считая, что небольшое количество спиртного не страшно и для расслабления можно немного выпить, человек пьет, чтобы «затуманиться», отказываясь подумать, как естественно добиться хорошего настроения, избавиться от озабоченности.

Ссылаясь на исторический опыт употребления спиртного, культуры других народов, человек, не вникая в нюансы, не анализируя, для чего и зачем люди эго делали, и нужно ли это ему, считает, что без спиртного прожить нельзя.

Человек, зная о случаях, когда люди прибегали к использованию алкоголя (пили при обморожении, чтобы разогнать кровь, при операции без наркоза, чтобы хоть как-то притупить боль, чтобы утолить жажду, когда не было другой жидкости кроме вина), не пытаясь разобраться, почему это делали, думает, что алкоголь во всем помощник, поэтому и выпивать «не грех».

Выпив однажды, человек испытывает состояние легкого расслабления, возникает эйфория прекрасного настроения, когда всё становится в «розовом свете», проблемы «отодвигаются», упрощается отношение к жизни. Теперь при сложившейся сложной ситуации, человек решает немного выпить, чтобы оттянуть решение проблемы или испытать иллюзию лёгкости жизни.

Человек, не имея четкой жизненной позиции, смутно себе представляет, в чем смысл его поступков, действий, живет по принципу «куда позовут, туда и пойду», потому что не знает, что ему нужно, не желает определиться, сделать выбор. Поэтому часто соглашается выпить в компании, и постепенно начинает выпивать.

Сформировать привычку употреблять алкоголь ежедневно может невежество. Существующее мнение, что алкоголь в малых дозах даже полезен, например бальзам в кофе или красное вино перед обедом. Человек слепо следует этому и в последствии уже не может без этого обойтись: не выпьет в обед — будет ходить весь день угрюмым, кофе без коньяка его уже «не пробуждает».

Хвастовство отменным здоровьем, преувеличение своих возможностей, способствует тому, что человек начинает употреблять спиртное, не обращая внимания на количество выпитого, мало того, начинает этим щеголять, подбивать на «соревнование» других, потому что считает, что молод, силен и может бросить в любой момент. Желание показать себя при каждом удобном моменте берет верх, человек привыкает и начинает выпивать постоянно.

Нерешительность, слабоволие, слабохарактерность также могут способствовать возникновению этой привычки. Придерживаясь мнения: «Я не могу отказать (другу, свекру, начальнику и т.д.)», человек становится податливым, мягкотелым, не стремится принимать и исполнять решения и выпивает со всеми.

Легкомыслие, нерассудительность толкает человека забыться, отвлечься, расслабиться, не думать, просто выпить и отдохнуть от жизни, от проблем. Постепенно приобретается зависимость.

### Вред

Позволяя себе немного выпить, человек и в следующий раз идет у себя на поводу. И даже когда чувствует себя плохо — все равно пьет невзирая на последствия — «главное, что сейчас хорошо, ничего не беспокоит, не болит», тем самым ухудшая свое физическое и психическое состояние.

У выпивающего человека все праздники сводятся к одному, он лишает себя действительно полноценного общения. Зачастую сами виновники торжества ему уже не интересны — пришли на свадьбу, чтобы хорошо выпить или отмечают день рождения ребенка взрослой компанией со спиртным (а ребенок в стороне).

Выпивка лишает человека ясности ума, рассудительности. В таком состоянии человек откладывает решение насущных вопросов, обманывает себя в том, что у него все хорошо. При этом нерешенные задачи накапливаются, получается замкнутый круг: «проблема — надо выпить, отвлечься — проблема уже кажется пустяковой. На трезвую голову становится очевидно, что ситуация не решилась или усложнилась — чтобы не отчаиваться, надо опять выпить и т.д.».

Выпивая вечером или в выходной после работы, человек отделяет себя от семьи — выпивка заменяет общение с близкими, отдаляет от них, вызывает недовольство и непонимание родных. Многие совместные дела так и «стоят». Месяцами человек откладывает дела по дому, другим членам семьи приходится все взваливать на себя, уговаривать отказаться вечером от пива и помочь им.

Даже при редком и незначительном употреблении спиртного («по случаю») возможно постепенное формирование потребности в алкоголе и психологической зависимости от него, потому что на уровне центральной нервной системы этиловый спирт действует как наркотическое вещество, следствием является развитие зависимости от алкоголя.

Считая слабые алкогольные напитки безвредными, человек обманывает себя, употребляя их в неограниченном количестве.

Употребление алкоголя снижает сопротивляемость организма токсическим и инфекционным воздействиям, является частой причиной несчастных случаев на производстве и в быту.

Выпивший человек чаще попадает в разборки — «У Фили пили — его же и побили».

«Пьяный способен на такие дела, каких никогда не замыслил бы, если бы не выпил». (Джек Лондон) «Пьяный делает много такого, от чего, протрезвев, краснеет». (Сенека) В состоянии опьянения человек, теряя над собой контроль (реальную оценку последствий совершаемых поступков), принимает неадекватные решения, совершает поступки, о которых может не помнить или пожалеть на следующий день.

При длительном пьянстве снижается интеллектуальный и нравственный уровень, снижается критическое отношение к алкоголю и его последствиям. Начав выпивать по одному поводу, легко найдутся другие.

Из-за выпивки человек постепенно теряет профессиональные навыки, не хочет улучшать себя — «выпил и хорошо». («Было ремесло, да похмельем поросло»).

У выпивающего человека постепенно меняется внешность: появляются «мешки» под тазами, глубокие морщины, трясущиеся руки, «сизый» нос, обостряются или возникают болезни, нарушается сон, ухудшается память. Пьющий человек становится вспыльчивым, раздражительным, даже агрессивным и зависимым от похмелья. В итоге происходит деградация личности. «Сначала вы требуете выпивку, потом выпивка требует выпивки, потом выпивка требует вас» (Синклер Льюис).

«Начало пути — рюмка, середина — выпивающая компания, легкая выпивка, пара рюмок за обедом. Конец — в тюрьме за убийство в пьяном виде …» (Джек Лондон).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения) | Альтернатива |
| «Алкоголь снимает стресс». | Стресс — это реакция человека на сложившееся событие, её можно скорректировать, анализируя ситуацию, устраняя причины. |
| «Меня не поймут, если за праздничным столом не будет спиртного». | Часто человек решает сам за других людей, делая преждевременные выводы. Если он сам себя не осудит, это не сделают и другие. Люди сами создают традиции. |
| «Алкоголь в малых дозах полезен организму, даже врачи советуют». | Алкоголь в любой дозировке отрицательно действует на умственные и физические способности человека. |
| «Алкоголь раскрепощает и помогает общению». | Лучше искать другие варианты общения, пути для построения отношений, чтобы не было повода упрекать себя в неразумных поступках, нелепых последствиях нетрезвого общения. |
| «Ничего страшного нет в том, чтобы немного выпить, в честь праздника или после работы, чтобы расслабиться». | Можно выбрать такие виды отдыха, которые будут полезны (для семьи, для будущего) и которые не отнимут силы как алкоголь, а наоборот, будут способствовать восстановлению и увеличению жизненной энергии (сил). |
| «Все выпивают и ничего, я же не превышаю норму | От любого количества появляется зависимость. Трезвость — это ясный ум, быстрая реакция, разумные решения. |
| «В жизни и так мало радости, без выпивки совсем можно скиснуть, а выпьешь — и радостнее и веселей» | Радость — это состояние, которое зависит только от самого человека, от его отношения к происходящему. Это удовлетворение от достигнутого, понятого или умение ценить то, что есть в данный момент в самом человеке или вокруг него. Можно научиться радоваться без привязанности к алкоголю. Выпивая, человек лишь пребывает в иллюзии радости. Настоящая радость идёт от сделанного тобой полезного дела. |
| «Для меня 50 грамм как лекарство — мне надо выпить немного, чтобы сосуды прочистились, голова лучше работала, для тонуса» | Бодрость и активное состояние появляются тогда, когда есть понимание важности и заинтересованность в выполнении дела. Осознанно подходя ко всем аспектам жизни, укрепляя состояние активности, человек испытывает прилив сил и энтузиазм. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Подумать, как можно по-другому провести выходные, как интересно организовать отдых, каким интересным делом заняться. Уделять внимание родным и близким людям, участвовать в совместных делах, проектах.

Подумать, действительно ли нужно употреблять алкоголь или можно обойтись без этого. Если спиртное необходимо, то понять, что им компенсируется, чего не хватает, и как можно, не прибегая к алкоголю, исправить свою ситуацию.

Более ответственно отнестись к последствиям употребления алкоголя, предвидеть к чему это может привести.

Если трудно удержаться, то избегать застолья с выпивкой. Но не стоит избегать людей, которые выпивают, ведь можно общаться со всеми и самому при этом не пить. Проявлять твердость с людьми, завлекающими выпить. Не расстраиваться, если вас не поймут или обидятся, но за твердость уважать будут. Не надо бояться испортить отношения с людьми, ведь для объяснения своей позиции всегда можно найти подходящие слова, быть доброжелательным и не высокомерным к пьющим. Ведь ценят человека не за то, что он всегда поддерживает компанию, выпивая, а за качества личности — надежность, общительность, гостеприимство и т.д.

Принять решение отказаться от спиртного, найти в себе силы и мужество следовать этому решению. Обратиться к людям, готовым поддержать.

Лучше находиться в здравом уме и светлой памяти, чтобы иметь возможность решать жизненные задачи, чем в «забытьи» копить проблемы.

### Другая крайность

Нетерпимость к алкоголю и людям, его употребляющим.

### Положительные качества

Трезвость, рассудительность, самоконтроль.

### Положительные качества, принимаемые за пьянство:

Нет

# 49. Промедление

*Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.*

*Бенджамин Франклин*

### Определение ошибки

Промедление — затягивание исполнения решений.

### Близкие по значению слова

Нерасторопность, заминка, задержка, проволочка, запаздывание, затягивание.

### Словесные выражения ошибки

«Потом сделаю, не горит ведь».

«Еще успею».

«Сегодня не хочется, подумаю об этом завтра».

«С понедельника возьмусь за ум».

«Чтобы сделать это, мне надо «раскачаться», настроиться, собраться с мыслями».

«Сейчас это ещё не так важно».

«Когда появится желание, тогда и сделаю».

«Я и в последнюю минуту все смогу успеть».

«Да зачем напрягаться, успею как-нибудь когда-нибудь» и другие.

### Формы проявления

Человек откладывает необходимую на данный момент беседу, разговор, руководствуясь мнением, что можно поговорить потом, когда-нибудь в другой раз, когда будет удобнее или чтобы сейчас не портить себе настроение.

Затягивание выполнения дел, решений различных вопросов, не имея на то веских причин.

Внесение денежных платежей с опозданием (просроченные кредиты, квартплаты и т.д.), оформление какой-либо отчетности, документации не в срок. «Не горит — подождут».

Приостановка действий в ожидании того, что ситуация решится сама собой — нужно только подождать, посмотреть, что будет.

Несвоевременное решение вопросов, касающихся воспитания детей. Например, родители считают, что ребенок в 2 года еще маленький, ничего не понимает, поэтому не нужно ему ничего рассказывать, объяснять, достаточно его одеть и накормить.

Откладывание выполнения дела до тех пор, пока не спросят, не напомнят, до последнего срока. «Когда приспичит — сделаю».

Затягивание решения проблем со здоровьем (как у себя, так и у детей). Например, у человека появилась необходимость вылечить зубы, и он решил пойти к врачу, но по разным причинам стал это откладывать: «Пока терпит, не болят же».

Человек задерживается в какой-то сфере жизни дольше разумного. Например, давно уже пора менять работу, а он все тянет и тянет (пока все рабочие места не будут разобраны); или пора менять место жительства, а человек продолжает держаться за старое.

Опоздания на встречи, на работу (нашлись «более важные» дела, от которых не смог оторваться).

Затягивание выполнения обещаний друзьям и близким. «Свои же люди, поймут и подождут».

Невыполнение в срок жизненных задач под предлогом, что «ещё потом как-нибудь успею». Например, человек не старается поступить в ВУЗ сразу после школы (хотя ситуация для этого складывается благоприятная), а откладывает на «когда-нибудь потом», или не создает семью в подходящем для этого возрасте (несмотря на разумные предложения) и говорит, что «ещё успеет».

Промедление «по мелочам», в повседневных ситуациях: долго копались на огороде (и опоздали на автобус), замешкались в другой комнате (и молоко убежало на плиту), не выехал вовремя на машине из леса (и размыло дорогу дождем) и другие.

### Механизм ошибки

Ошибочное мнение: «Чего торопиться, все равно успею — в срок или не в срок, все равно сделаю» — приводит к тому, что человек медлит.

Из-за лени рассуждать, анализировать происходящее человек не видит важности выполнения дела в срок, а также того, что сейчас — самое подходящее время для его выполнения, поэтому откладывает его «на потом». Например, у человека летом появилось свободное время и деньги, и была возможность сдать на права. Он отложил это дело «до неизвестных времен», а осенью об этом пожалел, так как ему предложили хорошую работу, где помимо других умений требовалось и наличие прав.

Частая причина затягивания — невнимательность. Когда человек не обращает внимания на важные мелочи, он не успевает принять нужных мер.

Затягиванию дел способствует прихоть и неорганизованность. Хочется посмотреть телевизор, поболтать с друзьями по телефону, обсудить последние новости с коллегами по работе, а затем уже начать намеченное дело. Так, незаметно для себя, человек теряет драгоценное время.

Отсутствие интереса к работе, старания, радения способствует формированию привычек нерасторопности, медлительности. Человек придумывает всяческие уловки, чтобы отложить дело.

К промедлению также приводит самонадеянность. Человек, завышая свои способности и возможности, откладывает выполнение работы, полагая, что для него это не составит большого труда. Например, человек планирует поехать в течение дня в несколько мест, но не учитывает возможных препятствий, дорожных пробок, и в итоге куда-нибудь да опаздывает.

Так постепенно человек привыкает к затягиванию. Это формирует привычку всё делать второпях, в самый последний момент. А эта привычка, в свою очередь, способствует дальнейшему затягиванию: человек уже знает, что можно в последний момент напрячься и все сделать, поэтому не торопится делать ничего заранее, и так попадает в замкнутый круг: «промедление — аврал — снова промедление». Это становится образом жизни.

### Вред

Промедление в оплате (долгов, кредитных платежей, налогов и т.д.) Приводит к судебным тяжбам и потере имущества.

Невыполнение запланированного в срок ведет к перегрузкам, накоплению дел, выполнение их сверхурочно, в ночные часы, а впоследствии — к ухудшению самочувствия.

Из-за затягивания у человека портятся отношения с родственниками, друзьями, коллегами на работе, потому что людям трудно иметь дело с тем, кто не делает дел вовремя — «На него нельзя положиться, всегда подводит».

Непринятие своевременных мер в воспитании детей приводит к тому, что дети находят себе ложные ценности, интересы и авторитеты вне семьи и отдаляются от родителей.

Из-за нерасторопности возникают сложные ситуации на работе и в учебе. Например, опоздание на самолет — это срыв командировочной поездки, задержка сдачи дипломной работы — пересдача или отчисление из института.

Затягивание проблем со здоровьем ведет к хроническим болезням, необходимости операций, потере трудоспособности, инвалидности. Человек не вылечил своевременно зуб — пришлось вырвать.

Частые опоздания на работу приводят к потере уважения.

Пока человек медлит, жизнь не стоит на месте; обстоятельства меняются. Намеченное дело может потерять свою актуальность, либо человек упускает оптимальные условия для выполнения этого дела. Например, хозяйка весь день откладывала стирку «на потом», а «потом» неожиданно воду отключили на несколько дней.

Из-за постоянного промедления в делах человек не решает своевременно текущие задачи, накапливаются проблемы. Например, человек медлил с заменой масла в двигателе, которая стоила бы ему 1000 рублей и в результате из-за чрезмерно загрязненного масла испортился весь двигатель, замена которого стоит уже 50000.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я успею, у меня вся жизнь впереди». | «Жизнь впереди» будет более благополучной, если она будет состоять из вовремя выполненных дел. |
| «Не стоит торопиться, смотришь, кто-нибудь другой сделает». | При своевременном выполнении дел открываются новые способности, находятся варианты для выполнения этого дела. Благодаря полученным навыкам становишься полезным окружающим и реализуешься сам. |
| «Это же не вопрос жизни и смерти, решим потом». | «Иногда промедление смерти подобно» (М. Ломоносов). Когда делаешь и решаешь все вовремя, то и обстоятельства складываются как надо. |
| «Сейчас я не вижу вреда, можно и подождать». | Намного проще «работать на опережение» сложных ситуаций, чем потом из них выбираться. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Нужно помнить, что всему свое время. Если дела передо мной стоят сейчас, то и делать их надо сейчас, потому что потом появятся новые; жизнь движется.

«Куй железо, пока горячо». Вместо затягивания намеченного дела лучше поразмышлять, что поможет выполнить его в срок. Выполненное дело всегда приносит радость и удовлетворение.

При возникновении трудностей в выполнении чего-либо поискать информацию, обратиться к тому, кто может помочь в данной ситуации.

Не помешает также распределение дел и поручений на каждый день и по времени. Если завтрашний день спланировать еще с вечера, то гораздо легче приступить к реализации намеченного.

Немаловажным фактором является определение приоритетов, т.е. понимание важности и необходимости выполнения определённого дела на данный момент.

Необходимо разобраться в причинах затягивания дел. Как правило, в основе лежит лень, которая говорит: «ещё успеешь», «от работы кони дохнут», «время ещё есть». Если её вовремя распознать, то можно не поддаваться.

### Другая крайность

Спешка, преждевременность, нетерпеливость.

### Положительные качества

Своевременность, пунктуальность, предусмотрительность, планирование.

### Положительные качества, принимаемые за промедление:

Рассудительность, подготовка к делу.

# 50. Клятва

*Крошечный добрый поступок лучше,*

*чем самые Торжественные обещания*

*сделать невозможное. Т. Макалей*

### Определение ошибки

Клятва — принятие на себя обязательств по непременному исполнению чего-либо.

### Близкие по значению слова

Зарок, обет.

### Толкование близких по значению слов

Зарок — клятвенное обещание не делать чего-нибудь. Обет — налагаемое на себя торжественное обещание, обязательство.

### Словесные выражения ошибки

«Сделаю, во что бы то ни стало!»

«Добьюсь любой ценой».

«Если я этого не сделаю, тогда я не (мать, врач, честный человек…)»

«Клянусь головой, что выполню твою просьбу».

«Зарекаюсь пить спиртное».

«Никогда больше не дам ему со мною так поступить».

«Даю слово, что ты больше никуда с ними не пойдешь».

«Зуб даю».

«Клянусь матерью (отцом, ребенком…)» и другие.

### Формы проявления

Обещать самому себе непременное выполнение чего-то задуманного, не считаясь с обстоятельствами. Например, женщина пообещала себе, что обязательно съездит к родственникам, считая «поклянусь — тогда уж точно выполню». Но заболела и в назначенный срок не смогла этого сделать.

Давать себе и (или) другим зарок никогда больше не повторять чего-либо, например не кричать на ребенка или не прикасаться к спиртному, думая, что зарок — гарантия успеха.

Обещать себе непременно, во что бы то ни стало начать жить по-другому, не повторять прежних ошибок, избавиться от вредных привычек или отрицательных черт характера, ставя при этом себе жесткие условия и не видя конкретных шагов для исправления (не имея плана по изменению), думая, что одной только клятвой можно настроить себя на быструю перемену.

Давать себе слово не поступать так как другие (не бить детей, не расстраивать родителей, не изменять жене и т.д.). Человек понимает весь вред от таких поступков и под впечатлением клянется так не делать («Ни за что не буду таким»), полагая, что так оградит себя от дурных поступков.

Обещать себе сделать необходимое в кратчайшие сроки: «Сегодня же кровь из носу, но сделаю», считая, что только так можно выполнить то, что не хочется делать.

Торжественное обещание людям сделать их жизнь лучше, потому что эти обязательства выглядят достойно в их глазах, и таким образом можно легко добиться желаемого (например, парень клянется девушке сделать ее счастливой, предлагая ей выйти за него замуж).

Обещание помогать какому-то человеку «до конца жизни» или «делать для него все возможное», «жить для него» — из чувства долга или привязанности. Например, мать клянется детям: «Вы всегда можете рассчитывать на мою помощь» (при этом она не знает заранее, какой помощи они могут попросить, и в силах ли она будет выполнить это обещание).

Обещание «не предать дело» — по отношению к работе, профессии: «Это будет дело всей моей жизни!», «Я здесь всегда буду работать!», «Этот коллектив я никогда не брошу» — без учета того, что через некоторое время обстоятельства могут так измениться, что более разумно будет поменять работу.

Клятва «никогда не создавать семью (не жениться, не выходить замуж)», «не заводить детей ни за что на свете», «не допустить, чтобы сын женился» — под влиянием своих предыдущих неудач или чужого опыта.

Другие обещания того же порядка (если что-то один раз не получилось — «Клянусь больше не пробовать»). Например, человек научился водить машину, попал в небольшую аварию (или увидел аварию со стороны), испугался, не стал разбираться в ошибках вождения и поклялся больше никогда не садиться за руль.

Давать клятву (честное слово) делать все возможное и невозможное для выполнения чьей-то просьбы, чтобы не показаться «слабаком» или «неумехой» и другие.

### Механизм ошибки

В основе клятвы лежит ошибочное мнение человека: «Если поклянусь, то уж точно выполню, добьюсь сказанного (желаемого)».

К клятве приводит нежелание рассуждать, оценивать свои возможности, предусматривать наперед. Из-за этого человек, не думая, дает обещание непременно выполнить что-либо без учета всех обстоятельств. Например, не оценив реально свои денежные средства, человек берет кредит и дает обязательства рассчитаться в срок: «Чего тут думать, все сейчас берут кредиты, и как-то же рассчитываются!».

Причиной обязательств является самонадеянность, если человек, обещая всегда непременно «держать свое слово», считает, что при любых обстоятельствах сможет выполнить свои обязательства, что это ему будет по силам, он надет решение. Например, женщина дала себе обещание во что бы то ни стало вывезти урожай с дачи именно в этот выходной. Пока она собирала морковку, кабачки и свеклу, пошел дождь, и всё промокло, но она продолжала работать — «раз слово дала, надо делать!». Договориться о машине для вывоза ей не удалось, и она решила отвезти тяжелый груз сама («раз обещала — смогу!»), а это было ей не по силам.

Делая поспешные выводы или торопясь перед людьми создать о себе хорошее мнение, человек тут же берет на себя обязательства и клянется: «Я никогда не брошу эту работу, в этом вся моя жизнь!».

Зачастую человек, склонный к мстительности, дает клятву себе и другим расквитаться с обидчиком, считая, что таким образом он «подогреет» себя на справедливые действия и покажет всем, что воздаст по заслугам.

Впечатлительность и страх ведут к тому, что человек, видя вред от своих поступков, эмоционально воспринимает его, боясь серьезных последствий, и дает слово во что бы то ни стало исправиться. Например, человек клянется больше не обижать родных, бросить пить или курить и т.д. При этом он не выстраивает никакого конкретного плана: на что он заменит дурную привычку, как поможет себе не сорваться, каким делом себя займет, какие «необидные» слова скажет близким и т.д. Человеку неохота думать о реальных шагах, которые придётся выполнять, а легче «прикрыться» клятвой: «Вот, пообещал — значит, что-то уже делаю».

От страха человек дает обещание «ни за что на свете» не браться больше за дело, которое однажды не получилось у него или у кого-то другого. Например, после неудачного брака женщина поклялась «даже не смотреть больше на мужчин вообще». Другой человек поработал на стройке и получил серьезную травму, и после этого дал слово не прикасаться вообще ни к каким инструментам.

Таким образом, человек постепенно привыкает давать клятвы вместо реальных планов и конкретных действий.

### Вред

Когда человек дает слово себе или другим в непременном исполнении чего-либо, он загоняет себя в установленные клятвой жесткие рамки. Стремление соответствовать этим рамкам приводит к изнурению, ошибкам в работе, к раздражительности, злости на других, кто также участвует в этом деле.

Если человек поклялся и обнаруживает, что не может сдержать слово, он начинает переживать, отчаиваться, злиться, нервничать, срываться на окружающих. В итоге — ссоры с людьми, взаимные обиды, недовольство собой, чувство «своей неполноценности».

Если человек клянется исполнить задуманное несмотря ни на что, то при изменившихся обстоятельствах ему становится трудно перестроить свои планы, скорректировать действия. Он становится беспомощным и просто «сдается». В результате — плохое настроение, нежелание вообще что-то дальше делать.

Попытки выполнить обещание «во что бы то ни стало» приводят к болезням и травмам. Например, женщина, работая на огороде в дождь «ради спасения урожая», промокла и простудилась, а, неся слишком тяжелый груз, надорвала спину.

При невозможности выполнения обещанного, человек, давший обещание, может стать в глазах окружающих безответственным, хвастуном, лжецом, даже если он искренне хотел сдержать свое слово.

Человек, давая слово что-то больше не делать (исправиться), старается его «слепо» выполнять, надеясь на силу клятвы («Раз поклялся, значит, точно смогу так сделать»). Этим человек загоняет себя в тупик, так как не проводит никакой внутренней работы, поэтому срывается и отчаивается, теряет уверенность, что у него вообще когда-нибудь получится измениться. Он возвращается к прежнему образу жизни: «Зачем стараться, все бесполезно». Он соглашается с тем, что ничего нельзя изменить.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если я при всех дам зарок бросить пить (опаздывать, кричать и т.д.), то эго поможет мне сдержать данное слово». | Определить, что конкретно буду делать, чтобы, например, не опаздывать: завести будильник на более раннее время, выйти из дома на 10 минут раньше, чем обычно, найти другой маршрут следования — более короткий и т.д. |
| «Чтобы выглядеть специалистом, пообещаю непременно («кровь из носу») выполнить поручение». | Специалист узнается не по одному обещанию, а по длительной надежной работе, качественному выполнению дел. |
| «Никогда больше не женюсь!» «Клянусь больше не садиться за руль!» | Разобрать причины предыдущей неудачи и понять, что «ещё все может получиться». |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Перед тем как взять обязательства по непременному выполнению какого-либо дела, стоит все взвесить и продумать, чтобы впоследствии неожиданные препятствия не помешали выполнить запланированное.

«Если мы не всегда властны исполнить наши обещания, то всегда в нашей воле не давать его». (П. Буаст)

«Клятва есть ручательство, бесполезное с людьми честными и обманчивое с прочими». (А. Декурсель)

Вместо того чтобы клясться и говорить: «Сделаю обязательно» можно сказать себе или другим, что постараюсь сделать или буду стараться.

Обговорить с людьми заранее возможные нюансы, если что-то все-таки не удастся выполнить.

Надежность не в клятве, а в действиях.

### Другая крайность

Неопределенность («Я не знаю, что я буду делать завтра, и со мной вообще о чем-либо договариваться бесполезно»,

«Может — сделаю, а может — и не сделаю, у меня все по настроению»).

### Положительные качества

Рассудительность, предусмотрительность, ответственность, планирование.

### Положительные качества, принимаемые за клятву

Ответственность.

## 51. Розыгрыш

*Веселье и забавы краткосрочны,*

*Радость же постоянна и неизменна. Дж. Аддисон*

### Определение ошибки

Розыгрыш — то, что говорят или делают не всерьёз, ради забавы, развлечения, смеха.

### Близкие по значению слова

Забава, проделка, развлечение, потеха, подшучивание, озорничание.

### Толкование близких по значению слов

Забава — развлечение, игра.

Проделка — поступок предосудительного или шутливого порядка.

Развлечение — развлекающее занятие, времяпрепровождение, доставляющее удовольствие.

Потеха — забава, развлечение, утеха, занятие от скуки, безделья.

### Словесные выражения ошибки

«Давай повеселимся».

«Разыграю и посмотрю, что будут делать, когда окажутся в смешном положении».

«Близких людей (друзей) можно разыгрывать, они свои, поймут».

«Если получится разыграть — вот смеху-то будет».

«1 апреля — день проделок и смеха».

«Скучно жить без шуток» и другие.

### Формы проявления

Предвкушать удовольствие от придуманной проделки. Подшучивать с серьезным выражением лица, серьезным тоном. Поднять на смех, одурачить (иногда шутники уговаривают человека ради развлечения поставить другого в неловкую ситуацию). Придумывать ситуации и выдавать их за правду (действительность) с целью повеселиться. Разыгрывать людей 1 апреля, считая, что в этот день можно пошутить над любым человеком, независимо от возраста, положения, настроения и т.д. Проведение и просмотр бессмысленных телевизионных передач для развлечения и заполнения «пустоты жизни» (например, передача «Розыгрыш», в которой люди оказываются в стрессовых ситуациях по воле организаторов этой передачи).

### Механизм ошибки

Одной из причин розыгрыша является ошибочное мнение, что без развлечений, проделок настоящего веселья не бывает, и жизнь скучна. Это приводит к поиску забав, проделок, развлечений, подшучиванию над кем-нибудь и других занятий от скуки. Также к спонтанному розыгрышу приводит злоба и протест против контроля, вмешательства, опеки, насилия: «Раз они плохо обо мне думают, я этому мнению и подыграю». Например: Жена, уезжая в командировку, строго наказала мужу прибраться в погребе. При возвращении, спросила об исполнении, и он с серьезным видом ответил, что ничего не сделал, так как занимался более важным для него делом, хотя на самом деле просьба была выполнена. Стремясь выглядеть умным и знающим, возвысить себя на фоне тех, кого считает наивными и не знающими элементарных вещей, человек начинает потешаться и разыгрывать людей. Например, взрослым весело, когда они, шутя и подсмеиваясь над наивностью ребенка, говорят ему искаженную информацию. Впоследствии ребенок, считая эту информацию правильной, доверчиво пересказывает ее другим. Человек, унижая своей проделкой окружающих, чувствует, что он возвеличивается в собственных глазах. Таким образом, розыгрыши также происходят от неуверенности в себе и низкой самооценки человека. Поэтому у него появляется потребность посмеяться над кем-нибудь, унизить кого-либо: разыграв других, «наивных», он считает себя умным, с чувством юмора, умеющим понимать и принимать шутки, считая других недалекими и ограниченными людьми. Поступив подобным образом несколько раз, человек уже не представляет, как общаться, жить, как проводить праздники без потех, развлечений и розыгрышей. Это становится нормой его повседневной жизни.

### Вред

Склонность к забавам приводит к легкомысленности, насмешливости и невнимательности, мешает объективно оценить состояние другого человека и вовремя заметить, что ему нужна помощь. Пока люди шутят и развлекаются, они упускают важные дела и могут не заметить возникновения серьёзных неприятностей (например, пока разыгрывали и смеялись, не заметили, как сгорела еда). Развлекая себя и других, но не учитывая готовности и расположенности всех участников к шуткам, человек проявляет наглость и жестокость по отношению к разыгрываемым. После этого люди относятся к нему плохо. Забавы и проделки «веселящегося» человека воспринимаются другими как издевательство, поэтому с ним могут разорвать отношения даже близкие друзья. Разыгрывая других, человек теряет доверие людей. После некоторых «безобидных» розыгрышей с ним избегают общения, не ищут встреч, не принимают от него помощи и поддержки, так как все время ждут от него «подвоха». Начальство и коллеги воспринимают такого человека, как легкомысленного работника, на которого нельзя положиться, и считают, что серьезные дела ему доверять нельзя. «Невинные» проделки и забавы приводят к хулиганству и привлечению к уголовной ответственности, если, например, посчитать, что прокатиться на угнанном автомобиле — это просто шутка.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Без забав и проделок жизнь скучна и однообразна». Постоянные забавы также становятся одинаковыми и скучными. | Чтобы жизнь не казалась однообразной, расширяйте свой кругозор, ищите разные способы взаимодействия с людьми и окружающим миром, направьте свою активность и интерес на полезные дела. |
| «Если 1 апреля никого не разыграть, то никто праздника и не почувствует». | Если человек чувствует себя «одураченным», то ему совсем не празднично. Попробуйте устроить праздник для всех другим способом (например, угостите всех тортом или мороженым). |
| «Если розыгрышем «преподать урок» человеку, показать, как он неправильно поступает, то это послужит быстрому исправлению (надолго запомнит!)» | Такие действия не помогут исправиться, а приведут к обиде, злости на «учителя», ожиданию от него подвоха. Лучше тактично напомнить человеку, какие действия будут наиболее правильными. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Не надо потешаться над наивными, потому что все становится значительно хуже, чем могло бы быть» (В. Швебель). Подумайте, всем ли и всегда бывает весело от розыгрыша и подшучивания? Не будет ли у вас проблем больше, чем было? На сколько ваше поведение будет порядочно? Хотите ли вы стать «жестоким шутом»? Умение видеть последствия своих действий поможет воздержаться от забав и предотвратить сложные ситуации. Внимательность к людям, их настроению, проявление тактичности и чуткости больше ценится, чем умение подшутить. Ищите радость не в проделках, а в положительных проявлениях жизни (в совместном труде, в творчестве в делах, поиске и т.д.).

### Другая крайность

Замкнутость, угрюмость, отсутствие «чувства юмора».

### Положительные качества

Серьезность, открытость, чуткость, доброжелательность, внимательность, тактичность.

### Положительные качества, принимаемые за розыгрыш:

Нет

## 52. Поспешность

*Поспешность — матерь заблуждений. И. Гёте*

### Определение ошибки

Поспешность — склонность к принятию необдуманных решений, торопливости в поступках, скоропалительным выводам.

### Близкие по значению слова

Торопливость, нетерпеливость, скоропалительность.

### Толкование близких по значению слов

Торопливость — понуждение, понукание, суетливость; Нетерпеливость — недостаток терпенья, спокойного выжидания, непомерно сильное хотение, беспокойное стремление.

### Словесные выражения ошибки

«Кончилось мое терпение».

«Сколько можно ждать?»

«Надо выполнить быстро, любой ценой».

«Пока будешь думать — останешься ни с чем».

«За мной не станется».

«Надо поторопиться, а то …»

«Нужно спешить жить, а то век короток».

«Сейчас или никогда!» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание вариантов поспешного принятия решения — по принципу «надо скорее, а то потом будет поздно».

Данные сгоряча обещания человека быстро взяться за дело и выполнить его «любой ценой», чтобы видели, что «он на все готов».

Отсутствие спокойного ожидания результата (операции, решения, окончания процесса и др.), нетерпеливое, суетливое поведение с целью показать свою причастность и не безразличность.

Скоропалительные выводы человека (который считает себя более компетентным) при оценке отрицательного результата, неадекватного поведения других: «Я же вам говорил, что гак и будет, что он именно так и поступит».

Склонность человека к быстрому разрыву отношений: «Не поладили — разбежимся, нечего морочить друг другу голову» — так как он думает, что «склеить ничего уже невозможно».

### Механизм ошибки

В основе поспешности лежит ошибочное мнение человека, что чем быстрее он сможет принять решение, выполнить обещание, сделать дело, сдержать слово, помочь, справиться с поручением, тем лучше будет результат и отношение к нему окружающих. Думая так, человек не учитывает того обстоятельства, что возможно, информация, необходимая для принятия более правильного решения появится в его жизни несколько позже (например, завтра или через неделю). Поэтому он спешит сделать всё уже прямо сейчас, думая, что упустит время: «Надо торопиться, иначе потом будет поздно».

Необдуманные и несогласованные заверения человека в том, что «он это сделает непременно к сроку» ведут его к скоропалительным действиям для выполнения обещанного. Например, пока члены семьи находились в отъезде, муж спешно взялся за ремонт жилья, потратил много денег, «разворошил» квартиру, но к «сроку» так и не управился.

Причиной нетерпеливости также является раздражительность человека на медлительность окружающих его людей. Он не может спокойно выжидать, когда кто-то выполняет дело медленно, обстоятельно обдумывая каждое действие. К поспешности также ведет нерассудительность.

Не анализируя причины разрыва брачных отношений, человек спешно создает новые («первый блин комом») и опять «неудачно». Тогда он скоропалительно делает выводы — «такая уж у него судьба».

Таким образом, склоняя себя к быстрому принятию необдуманных решений, к скоропалительным выводам в отношении себя, других, горячась в словах и беспокойно стремясь к выполнению действий, дел, человек приобретает черту характера — поспешность.

### Вред

Торопливо принимая на себя обязательства, человек не всегда осознает и учитывает свои возможности, трудности, недостаток жизненного опыта, в результате чего он вынужден совершать над собой насилие, чрезмерность, что приводит его к раздражительности, к нервозности, к физическим и нервным перегрузкам. Торопливые действия приводят к травмам (спешил — запнулся, ударился), несчастьям (торопился — устроил пожар на кухне, потоп в ванной). Из-за своей торопливости человек может погибнуть (спешил, переходя дорогу, или решил пролезть под поездом).

Торопливо выполняя какое-либо задание на работе или поручение дома, можно испортить всё дело (разлил краску, порвал бумагу, заклинило принтер, разбил банки и др.)

Человек, привыкший торопиться, не может работать в одном коллективе с людьми, работающими по принципу «семь раз отмерь, один раз отрежь». Совместные дела в семье и на работе становятся невозможными. Это ведет к спорам, ссорам, конфликтам. Демонстративно «хлопнув дверью», человек спешно бросает: «делайте, что хотите» и уходит. Он провоцирует других на недоверие к нему и на разрыв отношений.

В семьях, где родители то спешно разводятся, то снова сходятся, не уделяется достаточного внимания детям. Дети, одинаково любящие обоих родителей, переживают, страдают, становятся нервными, чаще болеют. К проблемам самих родителей прибавляются еще и проблемы их детей.

Поспешность решений в быту, несогласованность действий приводит к возникновению «неразберихи»: один член семьи торопится выполнить одно дело, другой — другое, третий спешит вообще уйти, «чтобы всего этого не видеть». В результате, усталые и раздраженные, они ищут причины своих неудач и незавершенных дел друг в друге, все расходятся по своим углам.

Принимая поспешные необдуманные решения относительно своей жизни («нужно спешить %зять все от жизни, пока молодой»), человек так спешит веселиться, расслабляться, подвергать себя различным удовольствиям, что не замечает, как попадает в зависимость от них, становится их «рабом».

Скоропалительные выводы человека в отношении себя («всё у меня плохо, я неудачник», «столько сделал зла — нет мне прощения», «запутался в незаконных делах — невозможно выпутаться»), провоцируют его на отчаяние, депрессию, на возникновение более сложных проблем. Человек перестает действовать (не размышляет, не задумывается о причинах событий), пускает все «на самотек», может лишить себя жизни.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Спешу вас обрадовать, я поступил одновременно в два института». | Не всегда принятая нагрузка будет по силам и возможностям. |
| «Если не сейчас, то когда?» «Сейчас или никогда!» «Надо срочно хвататься и делать, потом будет поздно!». | Всему своё время. Возможно, оптимальное время для этого действия ещё не наступило, не собраны необходимые сведения, не сделаны нужные приготовления и др. А есть ещё время на то, чтобы всё проверить и взвесить, найти аргументы и др. |
| «Нечего с ним (ней) церемонится, не оправдал (а) доверие — скатертью дорога». | Доверие — это взаимные обязательства и взаимная ответственность. |
| «Нашли, кому поручить такое важное и сложное дело — он никогда его не выполнит, у него нет нужных навыков и способностей». | Помощь и взаимодействие всегда помогут в выполнении любого «важного и сложного» дела. Способности и навыки приобретаются в совместных делах. |
| «Некогда думать, надо быстро приступать к делу, а если что — легче йотом исправить, чем сейчас долго «ломать» голову». | Лучше сразу обдумать, как сделать дело качественно, чтобы не было необходимости его переделывать (траты времени и сил). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Поспешишь — людей насмешишь». Не принимайте поспешных, необдуманных решений, обязательств, тем более, если они вам незнакомы. Старайтесь не делать скоропалительных выводов в отношении других, так как это «палка о двух концах»: о вас у других может быть такое же поспешное мнение. Проверяйте, все ли аргументы в пользу какого-либо действия собраны, нет ли недоработок, не будет ли дилетантства и невежества. В противоположность поспешности есть положительное качество оперативность — способность быстро, вовремя исправить или направить ход дел, что приводит к осуществлению оптимального варианта. Это происходит в том случае, если собрана и взвешена вся необходимая информация для принятия верного решения и совершения правильного поступка.

### Другая крайность

Безответственность, необязательность, легкомыслие, промедление, лень, пассивность.

### Положительные качества

Активность, рассудительность, разумность, умеренность, предусмотрительность, своевременность.

### Положительные качества, принимаемые за поспешность:

Оперативность.

## 53. Боязливость

*Трусость очень вредна, потому что она*

*Удерживает волю от полезных действий. Р. Декарт*

*Трусость отнимает разум. Фридрих Энгельс*

### Определение ошибки

Боязливость — состояние боязни, страха, опасения перед чем-то неизвестным, непонятным.

### Близкие по значению слова

Трусость, пугливость, малодушие, перестраховка.

### Толкование близких по значению слов

Трусость — поведение человека, легко поддающегося чувству страха.

Малодушие — отсутствие твердости духа, решительности, мужества.

Перестраховка — принятие лишних мер предосторожности.

### Словесные выражения ошибки

«Ой, а вдруг у меня ничего не получится».

«Чтобы не навредить, лучше ничего не делать».

«Здесь очень темно и поэтому жутко».

«Мне будет больно, я боюсь!»

«Боюсь быть навязчивым, поэтому не стану предлагать свою помощь».

«Не буду говорить ему о недостатках — вдруг обидится».

«Даже если будет нужно, я туда не пойду, так как там собака, я ее боюсь».

«Я не знаю, что будет — мне страшно».

«Боюсь сознаться — вдруг накажут».

«Надо подстраховаться» и другие.

### Формы проявления

Человек, считая, что нужно все предвидеть, представляет наихудшие варианты, мысленно их проживает и испытывает страх (например, человек, продумывая, как поедет по дороге со сложным движением, заранее уже испытывает страх).

Боясь наказания за ошибку, допущенную в работе, человек старается сделать все, чтобы не подумали, что это сделал он. При этом он переживает, волнуется, «мечется».

Отказ от действия из-за опасения, что не получится и будет нанесен ущерб кому-либо, чему-либо или себе. Отказ от высказывания своей точки зрения начальнику или коллективу из-за страха, что это может не понравиться, и начнутся репрессии или будешь выглядеть глупым, смешным.

Сильное волнение при перемещении на транспорте (на самолетах, скоростных поездах, автомобилях), в безлюдных местах, в темноте из-за страха, что что-нибудь случится. При возникновении опасности — желание спрятаться, убежать, чтобы ее избежать.

Опасение быть самим собой, когда не знаешь, что ожидать от других. Человек ведет себя «тише воды — ниже травы», делает все с оглядкой. В состоянии боязни у человека учащается сердцебиение, повышается давление, потеют ладони, тело, (говорят: Поджилки трясутся.) Подгибаются колени, трясутся руки, человек на время может потерять способность видеть, слышать, двигаться.

### Механизм ошибки

В основе боязливости лежит основанное на нерассудительности ошибочное мнение: «Это закончится обязательно плохо, так как неизвестно, чего ждать» — человек, не рассуждая, руководствуется негативной информацией или своим отрицательным опытом. При этом он исключает возможность положительного разрешения ситуации. (Человек боится летать на самолетах, так как слышит, что происходит много аварий, и не принимает во внимание, что по статистике это самый безопасный вид транспорта).

К боязливости приводит мнительность. Считая, что в жизни много опасностей, человек, попадая в какую-то ситуацию (или ситуация происходит с его близкими), думает: «Вдруг что-то случится, вдруг это закончится плохо — я ведь не знаю точно, что все будет хорошо». У него появляется желание этой ситуации избежать. Считая, что собака может укусить, человек, завидев какую-либо собаку, старается спрятаться, перейти на другую сторону, повернуть обратно.

К малодушию также приводит самолюбие. При совершении проступка человек, зная, что это вызовет негативную реакцию, не желая испытать неприятные ощущения от того, что его накажут, старается этого избежать, отпирается, пытается переложить вину на другого.

Боязливость появляется из-за неуверенности. Человек, не веря в возможность что-то улучшить в своей жизни, боится делать любые шаги, думая «вдруг будет хуже, чем было». Например, человека не устраивает работа, но он боится ее менять, считая, что здесь он все знает, привык, а там — еще не известно, как получится. Попав сам или узнав информацию о том, что кто-то попал в угрожающую ему (или кому-то другому) ситуацию, человек не желает это испытать еще раз и пытается этого избежать. Не проанализировав, почему такое происходит, человек начинает перестраховываться. Если человек не пытается, разбираться, не ищет пути выхода из ситуаций, не прикладывает усилия для преодоления боязни, то постепенно боязнь накапливается и переходит в черту характера.

### Вред

Страх — это эмоциональная реакция организма на угрозу, и для организма это стресс. Повышение давления, учащенное сердцебиение при страхе могут привести к сердечному приступу, инсульту и даже к летальному исходу. Существует выражение: «Сердце разорвалось от страха». Сильный испуг может привести к заиканию. Когда человек боится чего-то, и в течение длительного времени находится в этом состоянии, у него может развиться психическое заболевание. «Кто боится других, тот раб, хотя он этого не замечает» (Антисфен из Афин). Когда человек боится предстоящих событий, он все время об этом думает, не может переключиться на другое, то есть находится в возбужденном состоянии. Это мешает ему объективно оценить ситуацию, а значит — принять верное решение. Страх, испуг парализуют волю человека. В этом состоянии человек может вообще не понимать, что он делает, он действует инстинктивно, а значит не контролирует себя. Исходя из вышесказанного, боязливый человек для получения нужного ему результата затрачивает много душевных и физических сил, либо вообще результата не получает. Например, пошел поговорить с начальником о своей проблеме, но перед его кабинетом испугался и вернулся ни с чем. Когда человек перестраховывается, он все время думает: «Как бы чего не вышло». Поэтому он старается «не высовываться». Такой человек навряд ли может оказать кому-то помощь, так как вместо поиска решений, поддержки, он запугивает еще и других. Боязнь наказания приводит к тому, что человек начинает выпутываться, выкручиваться, обманывать. Словам такого человека перестают верить. Малодушие — когда человек боится взять на себя ответственность, приняться за новое — приводит к тому, что человек не развивается, не проявляет творчества, “сидит на одном месте”. При воспитании детей некоторые родители, боясь, что ребенок что-то сломает или может поранить себя, стараясь уберечь его от этого, ограничивают его в проявлении самостоятельности, тем самым, подрывая его инициативу. Из такого ребенка вырастает очень неуверенный в себе человек, не умеющий решать свои проблемы, которые поэтому приходится решать его родителям.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я никогда не занимался этим делом, боюсь — у меня не получится, поэтому не буду за него браться». | В течение всей жизни мы чему-нибудь учимся, получаем знания, приобретаем навыки, при этом реализуются наши возможности, способности. Если предстоит что-то новое, можно: собрать информацию, посмотреть, какой возможен положительный результат, что нужно сделать, чтобы его добиться и начинать действовать. |
| «Боюсь, что меня накажут за эту ошибку, поэтому не буду признаваться». | Говорят: «Не ошибается тот, кто не ничего не делает». Ошибки возможны, но если воспринимать их как урок, найти верное решение, то признаваться будет не страшно, а человек, умеющий признаваться в своих ошибках, вызывает уважение у окружающих. |
| «В прошлый раз ситуация закончилась плохо, боюсь и в этот раз будет также». | «Неразумно бояться того, что неизбежно» (Публий Сир). От того, что человек боится, ничего не изменится, ситуация не улучшится. Поэтому, нужно предпринять какие-то действия: как ее можно изменить, найти другой выход, а может просто проявить волю. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Человек боится того, что может никогда не произойти. Он не знает наверняка, что будет, поэтому бояться бессмысленно. «Страх вовсе не в опасности. Он в нас самих.» (Стендаль). Поэтому меняться надо самому. Преодолеть страх помогут уверенность, рассудительность, объективность, внимательность к окружающим, к информации, которую мы получаем. Порой невежество придаёт делам и предметам устрашающий вид. Чтобы не возникало страха перед неизвестным, изучите его со всех сторон: как это действует, каков его механизм, с чего начать (этапы действия). Вместо перестраховки есть предусмотрительность, которая отличается от первой тем, что человек, рассуждая о дальнейших событиях, корректирует их. А это приводит к лучшему результату. Перестраховка же не улучшает результат: человек только пасует, уходя в сторону. «В нашем мире опасность всегда угрожает тем, кто её боится.» (Джордж Бернард Шоу). Если не надумывать, что можно увидеть в темноте, то и не надо будет бояться. Часто мерещится то, что уже есть в нашей памяти: воспоминания о фильмах ужасов, криминальных передачах и др. Учитывайте свои особенности. Если вы впечатлительны, не провоцируйте себя на дополнительные страхи, не накапливайте опыт страха.

### Другая крайность

Лихачество, риск, бесшабашность.

### Положительные качества

Храбрость, смелость, уверенность.

### Положительные качества, принимаемые за поспешность:

Предусмотрительность, осторожность.

## 54. Корысть

*Личная выгода — не более, чем продолжение*

*Животной природы в нас. Человеческое в каждом*

*Начинается с бескорыстия. Анри-Фредерик Амьель*

### Определение ошибки

Корысть — стремление к личной выгоде, наживе.

### Близкие по значению слова

Шкурничество, выгадывание, барышничество, меркантильность, делячество, прагматичность.

### Толкование близких по значению слов

Выгадывание — приобретение путем расчета, получая определенную выгоду; получение преимуществ в чем-либо.

Шкурничество — стремление к своему личному благополучию в ущерб интересам других.

Барышничество — стремление к выгоде, наживе.

Меркантильность (от лат. mercantile —- «торгашеский», «корыстный») — излишняя расчётливость, торгашество, мелочность (и не только с финансовой точки зрения).

Делячество — узкий практицизм, при котором упускается из виду принципиальная, общественно полезная сторона дела.

Прагматичность — поведение, деятельность, вытекающие из корыстных побуждений, следование во всем узкопрактическим интересам, соображениям пользы и выгоды.

### Словесные выражения ошибки

«Помогу, но услуга за услугу».

«Ты мне, я тебе».

«Любое дело должно приносить выгоду».

«Сделаю, если заплатят».

«Помогу, чтобы мне помогли».

«Главное — урвать кусочек для себя».

«Сделаю, чтобы облегчить себе жизнь».

«Надо жить в удобстве и комфорте».

«В жизни надо руководствоваться соображениями пользы и выгоды».

«Надо говорить только об успехах и скрывать свои недостатки» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание, как бы сделать так, чтобы получить выгоду от дела. Стремление человека общаться только с теми знакомыми и друзьями, с «нужными» людьми, от которых можно что-то получить. (Например, с начальником, чтобы получить продвижение по службе.)

Преподнесение информации другим, чтобы выгодно выглядеть в их глазах, не заботясь о последствиях для окружающих. Преподнесение информации в выгодном для себя свете, чтобы создать иллюзию благополучия. Согласие человека что-либо сделать или помочь только на условиях оплаты. Выполнение работы только для того, чтобы заплатили, в ущерб качеству, интересам других людей из-за стремления к своему личному благополучию. Выполнение только тех дел, которые выгодны, хорошо оплачиваются, чтобы обеспечить себе удобство. Стремление человека заниматься только тем, что его устраивает, тем, что интересно только ему, не заботясь об общественно полезной стороне дела. Следование соображениям пользы и выгоды, чтобы использовать уже имеющиеся умения и навыки в какой-либо одной сфере деятельности, чтобы не напрягаться и не осваивать новые знания. Получение прибыли от общего дела только для себя, не заботясь о потребностях других людей. Приобретение путем расчета большей прибыли для того, чтобы не затрачивать особых усилий. Стремление выйти замуж за обеспеченного мужчину, жениться, чтобы жить в достатке. Стремление преподнести себя в выгодном свете (подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки для решения своих вопросов), например, при составлении резюме для устройства на работу. Стремление к престижной работе для того, чтобы получить особый социальный статус в обществе. Оказание помощи близкому человеку только ради того, чтобы самому было спокойно (чтобы не переживать за него). Избавление от негативных черт характера только для того, чтобы окружающие стали относиться лучше.

### Механизм ошибки

Живя в этом мире, человек испытывает потребность удовлетворять свои нужды. Потребности бывают материальные (пища, одежда, развлечения, престижность, деньги) и нематериальные (общение, знания, творчество и др.) Для удовлетворения потребностей необходимо прилагать усилия, делать дела. В основе появлении корысти лежит стремление человека из любого дела извлечь выгоду, удовлетворить только свои потребности. Корыстный человек считает: «Если я что- то делаю для других, не получая ничего для себя, я трачу время впустую.» «Выполнив любое дело, я должен что-то приобрести, иначе жизнь будет прожита зря». Человек выполняет дело только для того, чтобы извлечь из него выгоду, он не думает о полезной стороне дела, не учитывает интересы и потребности других людей. Корысть у человека возникает из-за эгоизма — ограничения своей деятельности личной выгодой и своими потребностями. Если человек что-то делает, то он думает только о себе, ставит свои интересы выше общественных. Нестарательное, безусердное отношение к делу приводит к тому, что человек думает не о том, как качественно выполнить дело, а о том, как за него получить деньги («Главное — сделать, неважно как — только бы деньги заплатили»). Не желая прилагать усилия и постоянно трудиться, человеку кажется, что для того, чтобы хорошо и счастливо жить, нужно быть расчетливым, уметь «крутиться». Человек ищет только такую работу, где хорошо платят, выбирает для общения только тех, от которых есть выгода, стремится так выгодно организовать работу, чтобы «не перетрудиться». Таким образом, пытаясь из любой ситуации извлечь выгоду, чем-нибудь поживиться, человек закрепляет в своем характере корысть.

### Вред

Ожидая за свои действия награду и не получая ее, человек впадает в депрессию, разочаровывается. Если человек думает только о том, как что-то приобрести, общается с теми, кто может что-то дать, работает только там, где много платят, у него появляется ограниченность и зависимость от вещей, денег. Он ограничен в своих действиях, как все зависимые люди. Не приобретая умения действовать независимо от оплаты, а по разумной необходимости, человек лишается радости от того, чего мог бы достичь, если бы проявлял бескорыстие. Преследуя только личные цели, человек не желает видеть нужды других людей, общие цели в коллективе. Это приводит человека к обособленности и замкнутости, неумению общаться. Думая только о своих интересах, руководствуясь мнением «каждый за себя», человек делает только то, что ему удобно, использует других людей для удовлетворения своих потребностей, что приводит к отсутствию взаимопонимания в семье и в других коллективах. Человек лишает себя радости общения, не учится взаимодействовать с людьми. В трудной ситуации человек оказывается один на один со своей проблемой. Ему некому помочь. Из-за нежелания учитывать потребности других людей и помогать им у человека нет настоящих друзей, его окружают такие же корыстные люди как и он сам. Родители являются примером для своих детей, которые перенимают опыт корысти. Ребенок привыкает помогать только за что-то, не умеет помогать просто так, что приводит к тому, что в старости родители оказываются в одиночестве, не получают помощи от детей. Преследуя выгоду при получении наследства (Например, так разделить, чтобы получить больше), человек может дойти и до убийства.

#### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если дружить с успешными людьми, то и твоя жизнь будет успешна». | Качество жизни зависит от собственных усилий. |
| «Заботься о себе — другие сами о себе позаботятся». | Заботясь не только о себе, но и о других, человек приобретает больше радости в жизни. |
| «Любое дело должно приносить выгоду». | Дело должно приносить пользу. |
| «Работа должна быть обязательно хорошо оплачиваема, а иначе и вообще не стоит работать». | С такими запросами трудно найти работу. Намного лучше и радостней, когда работа нужная и интересная. |
| «Сначала надо подумать, как получить какое-то преимущество от дела, а потом его уже делать». | Поиск преимущества и выгоды от дела не дает возможности посмотреть на него с другой стороны. Любое дело нужно выполнять не бездумно, а понимая его смысл и видя пользу от него, не только для себя, но и для других. |

#### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Человек быстрее развивается как личность, когда он не ищет выгоду, а помогает другим безвозмездно. Других выручишь — себя выучишь. Жизнь бескорыстного человека полнее и интереснее чем у корыстного. Делая безвозмездно и радуясь результатам, человек реже унывает или грустит, не впадает в депрессию (от того, что награду не получил). Он больше доволен жизнью и пребывает в хорошем настроении, гак как более независим. Бескорыстный человек обретает настоящих друзей и искренние отношения. От оказания помощи многим людям (без ограничений размерами оплаты) приобретается опыт взаимодействия с разными людьми. Стараться делать то, что нужно, полезно, разумно: то, что приносит положительный результат. При выборе дел руководствоваться их полезностью для всех, а не выгодой для себя.

### Другая крайность

Жертвенность, аскетизм, расточительство.

### Положительные качества

Бескорыстие, забота, отзывчивость, чуткость, поддержка, помощь.

### Положительные качества, принимаемые за корысть

Рациональность, практичность. ﻿# 55. Продажность

*Не бери взяток ни за какие деньги. В. Туренко*

### Определение ошибки

Продажность — это намеренное нарушение нравственных норм с целью личной выгоды.

### Близкие по значению слова

Коррумпированность, взяточничество, мздоимство, проституция.

### Толкование близких по значению слов

Коррумпированность — моральное разложение должностных лиц и политиков, выражающееся в незаконном обогащении, взяточничестве, хищении и срастании с мафиозными структурами. Взяточничество — должностное преступление — получение взятки. Мздоимство, мздоимствовать — обычай брать подарки, приношения, взятки за какие-либо услуги взамен; быть продажным человеком. Проституция — продажа женщинами своего тела с целью добыть средства к существованию, а также с целью личного обогащения.

### Словесные выражения ошибки

«Дают — бери». «Рука — руку моет». «Деньги не пахнут». «За деньги кого угодно продам». «Нужно продать себя подороже». «Всё на продажу». «Ради этого продам душу хоть дьяволу» и другие.

### Формы проявления

Мысленный поиск способов как использовать свою должность для получения взятки, чтобы быстро обогатиться. Мысленное принятие решения заниматься проституцией, чтобы заработать деньги. Например, молодая девушка-сирота из провинции думает, что иных способов чем торговля своим телом, чтобы обеспечить себя, у неё нет. За вознаграждение человек раскрывает государственные, военные или коммерческие секреты, личную информацию. Предложение людям за мзду помочь в решении какого-либо вопроса лицом, занимающим должность, чтобы улучшить своё материальное положение. Нарушение нравственных норм и юридических законов с целью личной выгоды, полагая, что удастся избежать ответственности. Примеры: бухгалтер соглашается на предложение директора фирмы «получить премию» и подделывает документы налоговой отчётности, думая, что «всё обойдётся». Чиновник берёт деньги с предпринимателя за ускорение продвижения документов через свой отдел, считая, что нельзя упускать любую возможность подзаработать — всё равно об этом никто не узнает.

### Механизм ошибки

В основе продажности лежит ошибочное мнение человека: «Ради личной выгоды можно, нарушив нравственные нормы, продавать (своё тело, красоту, должность, положение, знания, умения и другое)». Одной из причин продажности является отчаяние, безысходность. Попав в тяжёлую финансовую ситуацию и не найдя положительного выхода, человек решает заработать путём продажности, считая этот способ единственным выходом из тупика. Например, женщина с детьми, оставшись без источников дохода, и думая, что другого выхода у неё нет, решает заняться проституцией ради обеспечения семьи. Идеализируя «красивую жизнь» и все её атрибуты, стремясь достичь её любым способом, люди вступают в брак по расчёту, видя предназначение супруга в том, что он (она) должны им эту жизнь обеспечить. Например, желая хорошо устроиться в жизни (иметь хороший дом, машину, красивую одежду, ювелирные украшения) и считая что этим всем должен её обеспечить муж, девушка выбирает богатого жениха, а не того «бедного студента», которого любила. Так же коррупцию и взяточничество порождает алчность. Стремясь обогатиться и считая, что для этого все средства хороши, человек начинает продавать то, что имеет, нарушая закон. Например, чиновник, желая повысить свой материальный уровень и считая, что главное в жизни — это деньги («от них все и всё зависит»), начинает использовать своё служебное положения для получения взяток. Единожды совершив продажность и заработав «лёгкие деньги», человек не выдерживает соблазна продолжать извлекать выгоду тем же способом. Постепенно эта ошибка становится чертой характера и образом жизни. И про таких людей говорят: «продажный человек».

### Вред

Проституция ведёт к изменению внешнего вида (вульгарность в одежде и поведении), заболеванию венерическими болезнями (запавший нос из-за сифилиса), спидом, вирусным гепатитом. Страх быть пойманным, дополнительные переживания у взяточника ведут к стрессовому состоянию, обострению хронических заболеваний, инфаркту миокарда. Из-за постоянного нарушения моральных норм происходит нравственная деградация личности. Возникают состояния распущенности, озабоченности, азарта, тревоги, страха. Продажный человек теряет спокойствие, гармонию, радость, так как боится наказания. Коррупция приводит к потере должности, работы, аресту, уголовному наказанию, заказному убийству, к потере доброго имени. Проституция может привести к неспособности создать семью, завести детей, потере уважения знакомых и родственников. Продажный человек рассматривает взаимоотношения с другими людьми с позиции личной выгоды, «помогает» за мзду, поэтому получает общественное порицание (из-за чего может потерять друзей), либо может рассчитывать только на подобное отношение («ты мне — я тебе»). Родители показывают отрицательный пример для подрастающих детей, которые во взрослой жизни могут повторить те же ошибки., либо будут стыдиться и сторониться своих родителей. Торговля телом может привести к нежелательной беременности, абортам, отказу от ребёнка. Из-за коррупции нарушается нормальная деятельность государственных организаций и учреждений, возникают бюрократизм, волокитство, протекционизм. Вследствие распространения продажности происходит моральное разложение общества («коррумпированное общество — больное общество»). Так как одни начинают думать, что «без взятки не решить ни одного вопроса», а другие считают получение приношений нормой своей служебной деятельности. У граждан происходит потеря уважения и доверия к институтам власти и их представителям из-за коррупции. При продаже секретной информации наносится вред государству. За взятки выдаются разрешения на работу предприятий и организаций, проводимую с нарушением экологических норм, что приводит к ущербу живой природе, загрязнению окружающей среды токсичными отходами, браконьерству. Продажный человек становится марионеткой в чужих руках, его легко могут шантажировать. «Жрицы любви» могут попасть в ситуации, где им угрожает похищение, насилие, потеря жизни.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Всё в этой жизни покупается и продаётся». | Есть ценности, не имеющие денежного выражения стоимости — это любовь, дружба, уважение, мудрость. |
| «Продажному человеку легче устроиться в жизни». | А счастья это не приносит. Целеустремленность, трудолюбие, преданность, верность, бескорыстие помогут быть достойным человеком, выстроить отношения с людьми. |
| «У меня нет другого выбора, остаётся брать взятки (заниматься проституцией)». | Какой бы тяжёлой ни была жизненная ситуация, положительный выход есть всегда, если хорошо его поискать. Сделав нравственный выбор, с «чистой» совестью жить спокойнее и лучше, чем в состоянии страха и с чувством вины. |
| «Все берут взятки, и я беру». | Общая вседозволенность и безнаказанность рано или поздно заканчивается и наступает ответственность (уголовная). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Поиск и нахождение честных, законных способов заработка (получение образования и специальности; обучение трудовым навыкам, с помощью которых можно подработать; устройство на вторую работу, смена работы и др.). Устранение провоцирующих ошибок (жадность, корысть, легкомыслие, расточительство и др.) И ошибочных мнений помогут не только преодолеть продажность, но и не допустить её совершения ввиду своевременного различения. В ситуации, когда предлагают взятку, найти в себе силы отказаться, вспомнить о возможной ответственности и других отрицательных последствиях. Добро, нажитое нечестно, можно легко потерять (из-за пожара, кражи, конфискации) или не успеть им воспользоваться, поэтому нужно избегать иллюзии лёгкого и быстрого обогащения путём коррупции (проституции). Честность и искренность в отношениях с людьми приводит к уважению в коллективе. «Не имей сто рублей, а имей сто друзей». «От получки до получки — тяжело. От взятки до взятки — ещё тяжелее» (Л. Крайнов-Рытов).

### Другая крайность

Гордыня, щепетильность, подозрительность (ошибочное восприятие искреннего подарка за взятку).

### Положительные качества

Честность, неподкупность.

### Положительные качества, принимаемые за продажность

Гибкость, приоритетность. ﻿

# 56. Приспособленчество

*Характер — эго способность действовать согласно принципам. И. Кант*

### Определение ошибки

Приспособленчество — подстраивание к обстоятельствам или людям, изменение своей точки зрения в угоду кому-либо.

### Близкие по значению слова

Компромисс, подлаживание, подстраивание, беспринципность, неразборчивость.

### Толкование близких по значению слов

Компромисс — соглашение, договор, достигнутый путем договоренностей и взаимных уступок; Беспринципность — отсутствие твердых убеждений; Подлаживание — приноравливание; Подстраивание — добровольное подчинение чьих-либо интересов мнению большинства или авторитета; Неразборчивость — неразборчивое отношение к чему-либо, отсутствие разборчивости в чем- либо, неразборчивость в средствах, неумение разбираться, различать. Словесные выражения ошибки «С волками жить — по-волчьи выть». «Как скажете — так и будет». «Я присоединяюсь к большинству». «Чтоб меньше было проблем, надо быть как все». «Компромисс — лучшее решение проблем». «Свое мнение — только для сильных людей» и другие.

### Формы проявления

Человек постоянно обдумывает, как бы выразить свое мнение так, чтобы всем оно понравилось. Человек продумывает способы, чтобы узнать мнение другого человека (например, начальника), потому что хочет ему угодить. Человек стремится предугадать, на чьей стороне будет большинство, чтобы присоединится к нему. Постоянные высказывания в поддержку чьего-либо мнения, боясь, что свое мнение может быть Ошибочным. Чтобы всем угодить, человек делает то же, что и большинство, хотя ему это не интересно, и он не видит в этом смысла. Человек поддерживает любое мнение, подстраивается под любую ситуацию для того, чтобы не быть хуже других, пытается делать так, чтобы быть удобным для всех, чтоб не думали про него плохо.

### Механизм ошибки

В основе приспособленчества лежит ошибочное мнение: «Не стоит делать лишних усилий в жизни — можно к ней приспособиться». Идеализируя материальные ценности, карьеру, семейную жизнь, и считая, что только это самое главное в жизни, человек стремится все это иметь любыми путями. Полагая, что достичь успеха можно, иногда изменяя своим принципам, он приспосабливается к ситуациям, отказывается от своих взглядов, лишь бы иметь то, что хотел. Например, мужчина в погоне за карьерой и деньгами, старался соответствовать успешным людям: так же, как они, следил за своим внешним видом, приобрел чопорное поведение, и стал считать, что в таком положении ему друзья уже не нужны. Приспособленчество может появляться из-за неуверенности. Так, человек с низкой самооценкой, неуверенный в своих способностях, считает, что лиц старше его по возрасту, вышестоящих по должности нужно беспрекословно слушаться и делать все, как они говорят. Человек вынуждает себя приспосабливаться и подстраиваться под «старших». Испытывая неуверенность в нужности того, что делает он сам, человек считает, что дела окружающих гораздо важнее. Он отказывается от осуществления своих планов, подстраивается под планы других. Например, выйдя замуж за преуспевающего бизнесмена, женщина была не уверена, понравится ли мужу ее работа, поэтому предпочла свести свою жизнь к угождению его привычкам, домашним делам, хотя мечтала стать врачом, училась в институте. Человек, боясь менять нежелательные для него обстоятельства, приспосабливается к ним, потому что окружающие поступают так же : «чтобы не выглядеть белой вороной и не нажить себе проблем». Молодой человек, устроившись на работу после института, попал в отдел, где был властный начальник и «послушные» подчиненные. Боясь проявлять себя, высказывать свои предложения, молодой человек предпочел подстроиться под коллектив: тоже молчать, работать формально, чтобы не раздражать начальника, как большинство сотрудников. Угождая людям, человек начинает подстраиваться под них в ущерб своим интересам — «чтобы всем было хорошо». Например, девушка вышла замуж, потому что родители хотели понянчить внуков. В семейной жизни она постоянно старалась приспособиться к привычкам мужа, капризам детей. Старалась во что бы то ни стало сохранить семью. В конце концов, она поняла, что постоянно делает не то, что для нее интересно. К подстраиванию приводит лень и беспечность. Считая, что жить, не вникая в суть происходящего, легче, человек готов подстроиться к любой ситуации, чтобы ничего не делать. Например: молодой человек, не желая думать о будущем, учиться в институте, примкнул к компании молодых людей, привыкших праздно проводить время, и принял их манеру поведения. Клубы, кафе он стал посещать чаще, чем занятия. Из института его отчислили. В компании его друзей не было принято работать, поэтому он стал воровать. Таким образом, человек, который пытается подстроиться под окружающих, в своем характере формирует беспринципность и подлаживание.

### Вред

Подстраиваясь под окружающих, человек часто берет на себя лишние нагрузки, что может привести к возникновению болезней или обострению старых заболеваний. Если человек не может подстроиться под ситуацию, он испытывает состояние слабости, считает, что ничего изменить уже нельзя, впадает в депрессию. Беспринципный человек быстро становится неинтересен в общении, а значит постоянных и хороших друзей у него мало или не бывает, и в трудной ситуации ему некому будет помочь. Приспосабливаясь к кому-либо или к чему-либо, человек находится в зависимости от ситуаций, людей, и не может принять самостоятельно решение, не может решить актуальные задачи. В семье такой человек быстро попадает «под каблук», становится объектом манипулирования со стороны близких. Человек, который неразборчив в связях, часто попадает под дурное влияние более сильных и приобретает дурные привычки. Подстраиваясь под всех, человек теряет себя как личность.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Даже если родители неправы, надо делать то, что они требуют, потому что от них зависит мое будущее». | Будущее зависит от самого человека. Если он делает то, с чем сам не согласен, то будущее не принесет ему радости. |
| «Когда этого требуют обстоятельства, можно поступать против своих принципов». | Если все время поступать согласно разумным принципам, то и обстоятельства будут другими. |
| «Я ничего не могу изменить — мне остаётся только приспособиться». | Можно не приспособиться, а адаптироваться — приобрести новые положительные навыки в изменившихся условиях. |
| «Нужно поступать так, как принято в этом коллективе, чтобы избежать проблем.» | Когда коллектив принимает ошибочное мнение, а ты его не разделяешь, не стоит поступать как все. Можно попытаться донести свою точку зрения или найти другой коллектив единомышленников. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Стремитесь определять свою задачу в каждой ситуации, чтобы не брать на себя выполнение чужих обязанностей, не выполнять чужую роль. Тогда не будет необходимости подстраиваться под кого-то. Видение одного варианта не дает возможности выбрать, а лишь вынуждает вас следовать только ему. Ищите варианты решений, чтобы была свобода в выборе, и вы не приспосабливались к обстоятельствам. Определитесь со своей внутренней позицией, что для вас важнее: твердое следование верному мнению или угождение всему и всякому? Стоит ли подстраиваться под всех, чтобы быть для всех хорошим? «Можно приобрести весь мир, а себе повредить».

### Другая крайность

Протест, разобщенность, раскол, категоричность, косность.

### Положительные качества

Твердость, поиск, видение актуальных задач и способов их решения, понимание сути происходящего, объективность.

### Положительные качества, принимаемые за приспособленчество:

Гибкость, адаптация. ﻿

# 57. Прихоть

*Даже барин живет в плену у своих прихотей. Пословица*

### Определение ошибки

Прихоть — влечение к чему-либо без цели и смысла; неоправданный отказ от разумного.

### Близкие по значению слова

Привередливость, капризность, блажь, причуда, сумасбродство.

### Толкование близких по значению слов

Привередливость — излишняя разборчивость, соединенная с капризами, прихотями. Каприз — внезапная прихоть, неожиданно появившееся вздорное желание, надуманная потребность. Блажь — нелепая причуда, болезненное своенравие, сумасбродство, взбалмошность. Причуда — чудачество, странный каприз, прихоть. Сумасбродство — безрассудство; поведение, лишенное здравого смысла, действие но случайной прихоти. Словесные выражения ошибки «Если мне не нравится, то и делать это не буду». «Я не собираюсь себе в этом отказывать». «Что хочу, то и делаю!» «Хочу, и всё!» «Раз мне понравилось, немедленно все покупаю!» «Никогда такую дешевую вещь не буду носить, даже если совсем нечего будет одеть». «А я хочу такое, чего ни у кого нет». «Если отдыхать, то только на море!» «У моего ребенка должно быть только самое лучшее». «Блажь в голову стукнула» и другие.

### Формы проявления

Придумывание капризов и методов их достижения. Например, «Я и это хочу иметь. Вот думаю, кому сказать мужу или родителям, чтобы мне это купили?» Привередливость в еде (согласие есть только определенную пищу), в одежде. Чрезмерная разборчивость при выборе работы: «Эту работу буду делать, а ту — не хочу. Не по мне это занятие». Капризность в общении с людьми. Например, «Не буду разговаривать, потому что нет настроения». Угождение своим чрезмерным, приносящим только удовольствие запросам, вопреки возможностям и необходимости. Например, приобретение вещей (одежды, посуды, украшений и др.) Только потому, что это модно, престижно, «ужасно понравилось», сильно хочется. Стремление исполнить свои причуды, блажь, аргументировав их как важную необходимость, нужность, «без чего не обойтись» или «очень хочу», уговаривая сделать это других.

### Механизм ошибки

В основе прихоти лежит ошибочное мнение человека, что все, чего он только пожелает, должно любой ценой, но выполняться. Одной из причин, ведущей к сумасбродству, является упрямство, когда человек упорно настаивает на своем, не принимая во внимание разумные доводы. Например, не слушая просьбы родителей, девушка одна идет поздно вечером на дискотеку, так как ей очень захотелось. Также к капризам приводит амбициозность, если человек надменно противопоставляет себя, свои потребности и действия другим. Он считает, что ему ни в чем не должно быть отказа, и все будут исполнять его пожелания. Причиной блажи является зависть. Чтобы удовлетворить свое своенравное стремление иметь то, что имеют другие, капризный человек тратит большие средства на приобретение желаемого, даже если попадает в должники. Основываясь на мнении, что не надо ни в чем себе отказывать, а надо следовать своим влечениям, человек тратит все силы и время на удовлетворение своих надуманных потребностей, нелепых причуд. Общечеловеческие ценности — такие, как рассудительность, воздержанность и благоразумие, для него бессмысленны. Когда человек свои вздорные надуманные желания, излишнюю капризную разборчивость, болезненное своенравие ставит на первое место, то прихоть становится нормой жизни, чертой его характера.

### Вред

Одеваясь из-за капризности не по погоде, сезону, человек подвергает себя риску заболеть. Привередливый и капризный человек не может объективно оценивать свои материальные или физические возможности. Растрачивая их, он остается без сил, без средств и, не видя способов их восстановления, впадает в отчаяние, в депрессию. Сумасбродность человека мешает ему строить и выполнять какие-либо планы, поскольку он сам не знает, чего ему захочется, и будет ли у него настроение исполнять запланированное даже в следующий момент времени, уж не говоря о будущем. Если человек для исполнения своих капризов, не считаясь с возможностями, постоянно подвергает семью, близких или друзей большим материальным затратам, долгам, трудностям, то теряет их. Подавая ребенку пример привередливости и капризов, родители получают такого же сумасбродного ребенка, чьи непомерные требования со временем будут стоить больших материальных расходов. «Человеку настроения» трудно соблюдать трудовую дисциплину, жить по необходимому расписанию, систематически выполнять порученную работу. Это приводит к сложностям в отношениях с руководителем, человеку трудно уживаться с рабочим коллективом, найти постоянную работу. Прихоть попробовать что-то «новенькое», получить «незабываемые» впечатления, употребляя алкоголь, наркотики, приводит человека к зависимости от них. Пробуя в первый раз, хочется и во второй, а сил отказаться от тяги часто не хватает. Человек, привыкший жить по прихотям, имеет слабую волю, чтобы противостоять тому, что приносит вред. Блажь людей иметь шубу из меха белька, изделия из слоновой кости, боа из страусовых перьев, поесть суп из плавников акулы приводит к жестокому истреблению животных, птиц, их детенышей, исчезновению некоторых видов млекопитающих.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если у других это есть, то мне тоже надо.» | Не стоит бездумно бросаться доставать то же, что у других. Возможно, есть более актуальные приобретения. |
| «Если чего-то очень захочу, надо купить.» «Прихоти барские, житие нищенское». | Подумайте, насколько необходимо то, что хотите приобрести. |
| «У моего ребенка должно быть все самое лучшее.» | Принцип приобретения только «самого лучшего» приводит к потере времени, сил и средств. Может, самым лучшим для ребенка будут ваше внимание и общение с ним. |
| «Если чего-то очень хочется, то нельзя себе отказывать.» | Можно потом пожалеть, что зря потратили средства. К тому же прихоти вредны для здоровья. |
| «А как же я могу не делать того, что я хочу? Я что, должен делать то, что не хочется?» | Подумать, почему хочется, и действительно ли я хочу именно этого (какие будут последствия), или я просто заполняю пустоту жизни. В таком случае, могу ли я переключиться на более разумное и полезное желание? |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Есть закономерность, что реализация человеком права выбора приводит или к свободе, или к произволу. Полезно задуматься и проанализировать, как наши действия отразятся на дальнейшей жизни: удовольствия сейчас, а потом — тяжелая ноша проблем. Или своевременные усилия сейчас, а в результате — хорошее самочувствие, надежные отношения, материальная стабильность. Подумайте, с кем лучше иметь дело: с капризным сумасбродом или со здравомыслящим и рассудительным человеком? Рассудительный подход к своим решениям помогает увидеть, где обоснованное желание, а где прихоть. Чаще задавать себе вопросы: Какая цель у моего «желания»? Имеет ли оно смысл, будет ли кому-то полезным? Возможно ли обойтись без него? Есть ли другие варианты?

### Другая крайность

Аскетизм.

### Положительные качества

Воздержанность, рассудительность.

### Положительные качества, принимаемые за прихоть

Настойчивость, целеустремленность. ﻿

# 58. Предвзятость

### Определение ошибки

Предвзятость — стойкая ориентация на сложившееся мнение о ком-либо, о чем-либо.

### Близкие по значению слова

Трафаретность, шаблонность, стереотипность, предубеждение.

### Толкование близких по значению слов

Стереотипность — повторение в неизменном виде, стандартно. Предубеждение — отрицательное предвзятое мнение, отношение к кому-нибудь, чему-нибудь. Трафаретность, шаблонность — нечто избитое, обычный образец, которому следуют без размышления, слепо.

### Словесные выражения ошибки

«Они меня не поймут». «По-другому он не может». «Какие родители, такие и дети». «Зачем пробовать, всё равно не получится». «С ним уже всё понятно, нечего и надеяться на изменение». «Ничего уже не поделаешь, так и будет». «Горбатого только могила исправит» и другие.

### Формы проявления

Убежденность человека в том, что люди, совершая какие-либо поступки, всегда будут действовать так же, как поступали обычно. Имея негативный опыт общения с людьми, человек лишний раз не хочет с ними взаимодействовать. Оценивание человеком личности другого, опираясь на ранее сложившееся мнение о нем, в том числе основанное на его принадлежности к определенной профессии: сантехник — пьющий, чиновник — взяточник, техничка — грубая, необразованная. Ориентация на общепринятое мнение как на образец, которому можно следовать без размышления: «характер изменить нельзя», «без высшего образования трудно найти даже простую работу» и другие стереотипы. Выговаривание окружающим своих предубеждений о себе, других людях и ситуациях, исходя из своего опыта («первый раз в институт не поступил, и во второй не получится»; «всегда опаздывают, и сейчас опоздают»; «подобные случаи добром не кончаются»). Ухмылки, «косые» взгляды человека в адрес других в ожидании их неправильных действий.

### Механизм ошибки

Основываясь на своем предыдущем опыте и опыте других людей, человек занимает позицию: «Если хоть раз так произошло, то так и будет всегда». Одной из причин появления предвзятости у человека является поспешность. Делая скоропалительные выводы о ком-либо, о чем-либо, человек в любых ситуациях ориентируется на однажды созданное мнение. Например, начальник, не разобравшись в причинах опоздания подчиненного, делает вывод, что он необязательный человек, и в последующем не доверяет ему ответственной работы. Человек, доверчиво воспринимая от авторитетных для него людей информацию и считая, что «знающим людям» нельзя не верить, начинает всегда руководствоваться их точкой зрения. Например, молодой человек, услышавший от отца, что все женщины легкомысленны, при общении с противоположным полом не принимает всерьез слова своих собеседниц. Неуверенность также часто становится предпосылкой для создания предубеждения по отношению к себе. Если что-то не получается сразу, человек перестает верить в свои силы и делает вывод, что он не пригоден для этого дела. Не желая обретать знания, человек ограничивается имеющейся у него информацией и этим вырабатывает устойчивое представление о какой-либо деятельности. Например, человек уверен, что теплица — это хлопотное, не стоящее дело: в жару не убрал полиэтилен — рассада сгорит, в похолодание не укрыл — вымерзнет. А ведь давно уже используют специальный материал для укрывания теплиц, лишенный этих недостатков. Таким образом, привыкая видеть и ссылаться только на сложившееся мнение, проявляя нерассудительность, ориентируясь на стереотипы, человек необъективно воспринимает реальные события. В результате предвзятость становится чертой характера такого человека.

### Вред

Заболев, человек считает, что лечиться надо, как обычно, долго и не старается находить разные пути к выздоровлению, а пускает болезнь на самотек, чем еще больше вредит своему здоровью. Склонность человека ссылаться на ранее совершенные проступки людей и ожидать их повторения приводит его к постоянному недовольству. Думая, что ничего изменить нельзя, человек теряет интерес к жизни и погружается в состоянии безысходности. Он не хочет размышлять, планировать свои дела, у него появляются апатия и уныние. В семье один из супругов, убежденный, что характер изменить нельзя, заметив плохую привычку другого супруга, не пытается помочь ему измениться, а начинает постоянно упрекать за это, чем обостряет отношения в семье. Такая обстановка может привести к разводу. Родители, считая, что раз ребенок «слабенький» и что его всегда надо опекать, воспитывают пассивного ребенка, не желающего преодолевать трудности и «сидящего на шее» у родителей. В коллективе предвзятый человек часто обращает внимание на недостатки других, чем создает конфликты вокруг себя. Ему трудно получить помощь в сложных ситуациях, так как он даже не надеется, что отношения с людьми могут измениться в лучшую сторону. При поиске работы человек, считающий, что на хорошую должность берут только родственников или знакомых, не делает попыток трудоустройства на желаемую работу, и подходящее вакантное место занимает кто-то другой.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Что толку к ним обращаться — все равно не помогут». | Если отказали однажды, это не означает, что откажут и во второй раз. Все равно кто-нибудь поможет, если обращаться. |
| «У меня раньше не получалось, и сейчас не получится». | Если это было раньше, то можно учесть прошлые ошибки и пробовать ещё. Вода и камень точит. |
| «Такой человек никогда не изменится». | Человек, сталкиваясь с различными ситуациями, пересматривает свое отношение к жизни, поведение. Помочь человеку можно, только будучи уверенным, что это возможно. Тогда и найдутся варианты, как эго сделать. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Если Вы заметили в себе предвзятость и хотите её не совершать: Постарайтесь, не заострять внимание на ошибках людей, не отслеживать их повторения, а попробуйте строить общение, опираясь на положительные стороны характера. Не торопитесь делать выводы, оставьте время на обдумывание. Посоветуйтесь с разными людьми, постарайтесь размышлять самостоятельно, задайте себе вопрос: «Почему я соглашаюсь с этой точкой зрения?» Оказываясь в сложной ситуации, помните, что, пересмотрев свое мнение о ней, легче найдете выход. Вспомните случаи, когда у вас или у других людей проблемы разрешались положительно, вопреки убежденности в их негативном исходе.

### Другая крайность

Идеализация, неопределенность.

### Положительные качества

Объективность, рассудительность.

### Положительные качества, принимаемые за предвзятость:

Объективное видение как положительных, так и отрицательных сторон. ﻿

# 59. Издевательство

*Слабые часто бывают жестокими, ибо они не останавливаются Ни перед чем, дабы устранить последствия своих ошибок. Д. Галифакс*

### Определение ошибки

Издевательство — намеренное нанесение моральной или физической боли.

### Близкие по значению слова

Истязание, садизм, изуверство, мазохизм, мучение, бичевание.

### Толкование близких по значению слов

Истязание — жестокое мучение (физически или нравственно). Садизм — половое извращение, при котором половое чувство удовлетворяется причинением физической боли другому лицу; извращенная и изощренная жестокость. Изуверство — жестокий поступок. Мучение — мука, страдания. Бичевание — изобличение, суровая критика. Мазохизм—получение удовольствия от издевательства над самим собой.

### Словесные выражения ошибки

«Пока не доведу до …, не успокоюсь». «Пришло мое время — «натешусь». «Чтобы знали, кто в доме хозяин». «Я не бью, я их учу». «Критиковать и бичевать себя — полезное занятие». «Не нравятся вам мои «причуды»? Ничего, привыкнете».

### Формы проявления

Мысленный поиск способов нанесения человеку моральной боли, чтобы принести ему как можно больше страданий, считая, что он этого заслуживает. Человек часто при свидетелях изобличает и подвергает суровой критике другого (например, недостойного для их компании, коллектива), для повышения своей значимости и роли главного. Намеренное нанесение физической боли более слабому — ребёнку, животному, человеку с физическими или психическими недостатками и др., чтобы показать своё преимущество перед ними, а их — недостойными общества. Человек, нарушая правила поведения, не считается с мнением других, с их состоянием. Он своими действиями, поведением несет страдания людям, потому что ему так удобно (включает громко музыку, ночью занимается ремонтом, топает и поет в позднее время и т.д.). Удовлетворение своих половых инстинктов путем извращенного нанесения физической боли партнеру. Механизм ошибки В основе издевательства лежит убежденность человека в том, что «намеренное нанесение моральной и физической боли людям, заслуживающим это, является одной из форм самоутверждения, как в собственных глазах, так и в глазах других». Это создает у человека иллюзию, что он сильный, и, как он считает, это «помогает» ему в ситуациях, где есть соперничество, где необходимо «выжить и постоять за себя». Одной из причин истязания является жестокость человека. Отсутствие у него милосердия к людям и животным толкает его на причинение им физической боли. Так человек «укрепляется духом», ему все «нипочем», он «уверен» в своем будущем. Также к бичеванию приводит непримиримость человека к отрицательным поступкам других. Раздражаясь, он изобличает поведение человека, подвергает его суровой критике, тем самым добивается своей правды. Пренебрежительно относясь к людям, игнорируя их мнение и состояние, человек ведет себя издевательски по отношению к ним (громко включает музыку, ночью ведет ремонт в квартире и др.), не реагируя на их просьбы и замечания. Причиной садизма является похоть. Неконтролируемое половое влечение толкает человека на половое извращение, нанесение партнеру физической боли. Со временем человек приобретает потребность портить другим настроение, наносить моральную и физическую боль. Таким образом он уже не может без этого обходиться, и издевательство становится его чертой характера.

### Вред

При намеренном нанесения физической боли более слабым людям, животным (например, детям, супруге, пожилым людям и др.) Человеку не следует забывать, что это «палка о двух концах» — будет реакция в виде ответной физической расправы, штрафных санкций, тюремного заключения и т.д. Человек, который склонен издеваться над другими, чаще всего психически неуравновешен, теряет здравый смысл, быстро становится жестоким и беспощадным. В семье такого человека все боятся. Он сам себя делает одиноким. В коллективе человека, который постоянно изобличает других, подвергает суровой критике работу коллег, сторонятся, стараются не привлекать к совместным делам и при удобном случае от него избавляются. Садизм сам по себе противоестественен. Общество, где преобладают люди с изуверскими наклонностями, деградирует.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Намеренное нанесение моральной и физической боли людям, является одним из форм самоутверждения, как в собственных глазах, так и в глазах других». | «Бумеранг всегда возвращается» — тогда самоутверждение поменяется на ответную боль. |
| «Мое такое отношение к нему заставит его измениться». | Меняться важно самому человеку, тогда будет видно, как помочь другому. |
| «Я издеваюсь над ним, потому что не могу ему простить, как он со мной обошелся». | «Умение прощать — свойство сильных, слабые никогда не прощают» (И. Ганди) |
| «Животные должны знать свое место, для этого необходимо их приучать, даже если им больно и неприятно». | Животные в семье — члены семьи, они также требуют внимания и любви. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Сила не в том, чтобы добиваться цели любыми путями. Ведь человек, слабый физически, может «горы свернуть», а так называемый «сильный» остаться ни с чем. Если вы хотите надолго сохранить с людьми хорошие отношения, то в этом вам поможет внимательность к ним и забота. Содействуя благополучию других, приобретаешь понимание с их стороны, а, думая лишь о своем комфорте, теряешь все. Раскрывайте свои положительные качества. Они помогут вам увидеть окружающий мир другими глазами. Например, раскрывая качество милосердие — увидите нужду другого человека. Поддержка поможет оказывать помощь. Миротворчество раскроет вам мирные формы отношений и приведет к миролюбию. Народная мудрость гласит: «Достоинства человека определяются только его поступком». Подумайте о последствиях того, что вы хотите сделать — не принесет ли это боль другому человеку? Понимание меры поможет не быть мучителем, как для других людей, так и для самого себя. Отсутствие крайностей помогает найти норму.

### Другая крайность

Боязливость, заискивание, замкнутость, лесть.

### Положительные качества

Милосердие, уважение, благоразумие, воздержанность, доброжелательность, вежливость.

### Положительные качества, принимаемые за издевательство:

Справедливость, твёрдость.

# 60. Курение

*Казалось бы, для жизни людей им нужнее всего ум, А между тем, как много людей не боятся для своего Удовольствия заглушить этот разум табаком, вином, водкой. Л. Н. Толстой*

### Определение ошибки

Курение — преднамеренное вдыхание дыма табака или других наркотических веществ.

### Близкие по значению слова

Табакокурение, дымоглотание.

### Толкование близких по значению слов

Табакокурение — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет.

### Словесные выражения ошибки

«Поработали — пора перекурить». «Мне курение снимает стресс». «Мы только на перекуре и общаемся». «Курение стимулирует мыслительный процесс». «Покурим — расслабимся» и другие.

### Формы проявления

* Мысленные представления человека, что он сейчас покурит, и ему станет хорошо, легко. Желание закурить после каких-либо ситуаций, перед важными делами и др.
* «Активное» курение: непосредственное вдыхание дыма из сигареты — как способ снять стресс после конфликтов, отвлечься от скуки, от безделья, с целью привлечь внимание, познакомиться, «для стимуляции мозговой деятельности» и др.
* «Пассивное» курение: добровольное нахождение в обществе курящих людей и согласие вдыхать их дым с ними «за компанию».
* Человек предлагает другим: «пойдём покурим, а то засиделись…». Организация перекуров во время рабочего дня.

### Механизм ошибки

К курению приводит ошибочное мнение, что именно с помощью курения вполне можно снять раздражение, получить удовольствие, хорошо провести время, отдохнуть, отвлечься, пообщаться. Часто первую сигарету обычно пробуют в «трудном» подростковом периоде, когда хочется делать всё наперекор родителям и добрым советам. Так как ни вкус, ни запах сигареты нельзя назвать приятным, подросток пробует курить снова и снова, пытаясь понять, что же так нравится в сигаретах взрослым. В итоге это упрямство и любопытство приводит к никотиновой зависимости. К курению, а впоследствии и к зависимости от него приводят различные ошибочные выводы и мнения. Мнение «все самые свежие и важные новости узнаются и обсуждаются в курилке», неразборчивость, неумение находить другие формы общения приводят человека к неправильному выбору — курению, которое выступает в качестве коммуникатора. Пытаясь приспособиться к новому коллективу, так как новичку легче вписаться в коллектив в неформальной обстановке — в курилке, человек за компанию тоже начинает курить. Если у человека есть мнение, что нельзя быть белой вороной в коллективе, то в курящем коллективе он может закурить. Мнение о том, что сигарета успокаивает нервы, снимает напряжение, а также попытка уйти от решения проблемы, желание расслабиться приводят к тяге к курению. Считая, что курение придаёт женщинам элегантность, изысканность, мужчинам — солидность и важный официальный вид, причем хорошая марка сигарет — признак состоятельности, интеллекта и принадлежности к высокому сословию, приводит к тому, что сигарета для человека в жизни становится спутником. Желание похудеть, во что бы то ни стало, приводит к зависимости от курения из-за доверчивости — что якобы курение помогает сбросить лишний вес. Все эти случаи объединяет то, что человек пытается уйти от решения какой-то своей задачи, проблемы, и курением создает у себя иллюзию спокойствия, занятости, хорошего общения и др. Таким образом, неумение и нежелание решать проблемы, устраняя их причины, разбираться со своей раздражительностью, мнительностью, необщительностью и другими чертами характера делает человека заядлым курильщиком.

### Вред

Вдыхаемый дым обжигает слизистые оболочки. В нём содержится большое количество вредных веществ (бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи и т.д.). Курение (независимо от используемого препарата) повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты. Идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т.д.) Уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чем- либо, кроме сигареты. Наступает апатия, нежелание что-либо делать, человек еще больше раздражается. Не имея возможности удовлетворить свою зависимость, курящий человек обнаруживает, как ему вообще тяжело жить и решать жизненные задачи, от которых он раньше отвлекался, прибегая к курению. На сигареты уходит много денег, потом может не хватать на жизненно важные вещи и дела. Курение отнимает время. Курение в общественных местах вредит здоровью окружающих. Люди, не желая терпеть отравляющий дым, всячески выражают свою неприязнь к курильщику, вплоть до конфликтов. Так, например, можно стать врагом своих соседей по подъезду. Частые перекуры во время работы негативно сказываются на атмосфере в коллективе. «Он ходит, курит, а я что, должен работать?». Из-за этого бывают проблемы во взаимоотношениях. Курящие родители подают плохой пример своим детям. Жаловаться на то, что дети взяли сигарету, будет бесполезно — «яблоко от яблони недалеко падает». Курение женщин (особенно беременных и кормящих) приводит к различным заболеваниям плода и младенца, в том числе и уродствам ребенка. Курение наркотических веществ может стать ступенью к более сильным наркотикам, из-за чего жизнь человека будет полностью разрушена.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Курю, чтобы успокоиться». | Успокоиться помогают анализ ситуации и поиск положительного выхода. Рассуждая, человек становится спокойным и не спеша принимает разумное решение. |
| «Курение помогает избавиться от лишнего веса». | Лучше пересмотреть отношение к питанию, к своему распорядку дня, к физическим нагрузкам. |
| «Курение объединяет, помогает общению». | Общение — это обмен информацией, а курение — это отравление людей, находящихся поблизости, и вред здоровью. |
| «Курю, чтобы развлечься, получить удовольствие. Мне просто нравится курить». | Многие хорошо проводят время, не прибегая к курению, и вполне довольны жизнью. К тому же им не приходится расхлёбывать отрицательные последствия зависимости от сигарет. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы избавиться от зависимости, необходим «обратный процесс», т.е. вспомнить тот момент жизни, когда первый раз закурил и по какой причине? Где это происходило, с кем? Желательно поразмышлять, почему курю сейчас? При рассуждении обнаружатся настоящие причины курения, придет понимание причиненного вреда себе, окружающим. Если осознание вреда достаточное, человек может отказаться от курения. Важно чтобы решение было четким и конкретным и выражалось в определенных словах, например: «Я сожалею, что курил, и постараюсь больше не курить». В этом случае принятое правильное решение запоминается, «стирая» предыдущий негативный опыт. В дальнейшем это поможет перестать формировать стереотипы поведения, поведет к восстановлению иммунной системы, укрепит силу воли, уменьшится сила привычки и потребность в курении. Можно просуммировать, сколько денег было потрачено на сигареты за год, и посчитать, какие полезные вещи можно было бы приобрести на них (или поехать куда-нибудь), если бы не курил. Люди, которые не курят, по сравнению с курящими более свободны в выборе дел, распорядка дня, приобретений, вариантов решения жизненных задач.

### Другая крайность

Осуждение курящих людей, ненависть к ним, пренебрежение. Человек раздражается, входит в бешенство при запахе табачного дыма.

### Положительные качества

Ответственность, уважение других людей, сила воли.

### Положительные качества, принимаемые за курение

Нет ﻿# 61. Предательство

*Предатели предают прежде всего себя самих. Плутарх*

### Определение ошибки

Предательство — нарушение верности или обязательств.

### Близкие по значению слова

Измена, отступничество, отречение, вероломство.

### Толкование близких по значению слов

Измена — нарушение верности кому-нибудь, чему-нибудь. Отступничество — отказ, отступление от своих прежних убеждений, принципов. Отречение — отказ от кого-нибудь, чего-нибудь, измена им. Вероломство — коварные действия путем измены.

### Словесные выражения ошибки

«Ничего страшного, если я нарушу свое слово». «Зачем придерживаться обязательств?» «Погуляю на стороне». «Ты мне не сын (дочь, мать, отец)». «Я вас больше знать не хочу». «Ради исполнения моих желаний я могу и перешагнуть через людей, которые мне мешают»; «Перейду на его сторону»». «Дружба дружбой, а жить-то как-то надо». «Дружбу на хлеб не намажешь». «Я отказываюсь помогать этому человеку (этим людям)» и другие.

### Формы проявления

«Готовность» изменить всему (слову, делу, людям) ради более выгодного предложения или условий. «Ничего плохого в этом нет, я же хочу лучшего». Отказ от общения с близкими людьми, нежелание идти на контакт из-за обиды на них, хотя близким необходима помощь и поддержка. «Раз они со мной так, то теперь они для меня никто». Отказ помочь в решении проблем близких людей, друзей, коллег, когда человек боится запятнать себя, навести на себя «тень». «Мне сейчас это ни к чему — заниматься их проблемами». Попытка «отсидеться», пока не утрясется и не выяснится ситуация: «Мне это все противно, даже Разговаривать с ними не хочу». «Посмотрю, что будет дальше, может мне с ними вообще не по пути». Передача личных сведений о ком-либо, о чем-либо заинтересованным лицам в целях получения каких-либо благ — материальной наживы или хорошего отношения. Человек, считая, что никому ничего не должен («Свои интересы важнее»), доносит на людей, разглашает их тайны, которые обещал хранить. Отступление от своих обещаний, от нравственной позиции: «Могу я и передумать!», «Слово моё — я дал, я и назад взял», «Такая ситуация, что я не хочу уже поступать по-хорошему». Отказ от взаимодействия с человеком, который плохо поступил: «Он для меня теперь не существует. Я его вычеркнул из своей жизни». Переход на работу в другую организацию только потому, что получил от прежнего места работы все, что хотел, не выполнив свои обязательства («Я не обещал вечно на них работать, мне здесь делать больше нечего, найдут другого»). Нарушение супружеской верности — «Ничего страшного, все изменяют», «Я больше не могу ее (его) терпеть, мне надо отдохнуть на стороне», «Раз любовь прошла, то буду искать ее вне семьи». Отказ от исполнения своих обязанностей: Родителей по отношению к детям («Родили вас, и ладно, чего вы ещё от нас ждёте?»). Хозяина по отношению к прирученным животным («Надоели, не хочу ими заниматься»). Ответственного лица по отношению к коллективу («Я добился своего, а остальное меня не волнует»). Партнера по работе («Они меня больше не устраивают»), и т.д.

### Механизм ошибки

Внутреннюю позицию человека, который решил предать, можно выразить словами: «Я отказываюсь от ранее установленных отношений (правил, обещаний, общения), так как сейчас для меня это удобнее и выгоднее». В основе предательства лежит убежденность в том, что поступать в жизни нужно так, чтобы самому было жить проще, приятнее, интереснее, легче. Это основано на лени — нежелании прилагать какие-либо дополнительные усилия. Как только исполнение обещания или обязанности требует от человека дополнительных затрат (времени, сил, денег и др.), он отказывается делать то, что должен был — потому что «так легче». Оправдываться он при этом может тем, что «в жизни надо делать то, что тебе интересно» и «жить надо, как хочется, а не как тебя другие просят». Таким образом, ещё одной причиной предательства является прихоть — выбор действий не по их полезности и разумности, а по принципу «Хочется — делаю, не хочется — не делаю». Лень и желание идти по лёгкому пути проявляется особенно ярко, если для выполнения обещания приходится отступать от привычного режима дня, менять образ жизни, лишаться чего- то («Дело хорошее, но покой дороже», «Как бы не пострадать»). Речь о предательстве может идти тогда, когда одна из сторон разрушает то общее, что было создано совместными усилиями и имело нравственную или материальную ценность, например, общее дело, семья, совместное предприятие, дружеский союз и т.д. Людей связывали близкие (дружеские, супружеские, интимные, служебные) отношения, общие взгляды, выполнение обязанностей (забота о детях, родителях, служебный долг), т.е. были все основания для взаимного доверия, надежды на поддержку и преданность. Предающий рвет эти связи, часто действуя исподтишка, скрывая свои предательские намерения от тех, кто на него рассчитывает, надеется — потому что он старается сделать так, как для него легче и стремится избежать «неприятных» разговоров. Предательство совершается и тогда, когда, признавшись о «случившемся» обмане, виновник ничего не делает для того, чтобы хотя бы в какой-то мере исправить сложившуюся ситуацию. Человек может предавать самого себя, когда не желает использовать свои возможности, способности, не хочет быть полезным и нужным, не хочет развивать себя, чтобы не возлагать на себя какие-либо обязательства. Предательство часто происходит от доверчивости и нерассудительности. Принимая слепо и бездумно чьё-то мнение, человек становится «перебежчиком». Например, подруга сказала женщине: «Да твой муж вообще ненормальный», и женщина приняла решение о разводе. Молодому человеку друзья говорят: «Да ты что — маленький, сколько ты можешь жить с родителями! Пора уже быть независимым!», и он бросает отца и мать, которые болели и нуждались в его помощи. Или знакомый говорит: «Да твоё занятие — это чушь», и человек бросает любимое дело, которые было вовсе неплохим. Предательство, как правило, совершается не сразу, не на пустом месте. Оно зарождается вследствие определенных взглядов на свое окружение, на себя в этом мире, на жизнь вообще («Насколько у меня будут силы, я буду поступать по совести», «Когда потребуется — я буду делать все правильно»). Происходит постепенное отступление от нравственных норм, ранее принятых нравственных правил, «разрешение» себе отступать в чем-то малом. Человек может признавать правильность утверждения о верности людям, слову, долгу, но не считает нужным следовать этому, объясняя свои действия жизненной необходимостью. «У времени всегда есть обстоятельства и связная логическая нить, чтоб можно было низкое предательство высокими словами объяснить» (Губерман). Так, дружеские отношения между людьми нередко завязываются в комфортных, ни к чему не обязывающих обстоятельствах, в атмосфере заинтересованности друг другом и общими делами. В изменившихся условиях, когда пришла беда, сохранение верности означает поступиться своими личными интересами (престижным положением в обществе, материальным достатком и т.п.). И тогда появляются воображаемые «внутренние весы». На одной чаше этих весов собственное «Я» со своими ценностями, интересами, страхами перед материальными трудностями, перед обстоятельствами жизни. А на другой чаше — те, кому нужно сохранить верность, помогать, те убеждения, которым собирались следовать. В таких обстоятельствах происходит проверка отношений. Как правило, к отступничеству и измене ведут эгоизм и корысть человека. Ставя во главу угла только свои потребности и интересы, стремясь к личной выгоде, человек легко отказывается от данных обещаний, в трудную для друзей и близких минуту отворачивается от них. Не желая тратить силы еще на кого-либо кроме себя, родители отказывается от заботы о детях (оставляют ребенка в роддоме или на улице), повзрослевшие дети сдают престарелых родителей в пансионаты, люди выбрасывают или продают надоевших им животных. Жадность и тяга к большим деньгам также приводит человека к предательству. Из-за «манящей» возможности иметь больше, человек уже не считается с коллегами по работе, с близкими и друзьями — отказывается от своих слов, от обещаний помочь. Например, у семьи появилась возможность много заработать — теперь о родственниках можно и забыть («Нам сейчас не до них, такой шанс с деньгами упустить нельзя»). Изменам человека способствует его недовольство и пренебрежение супругой(ом). Считая свои отношения в браке неудачными, а жену (мужа) недостойной(ым) своего внимания, человек, не разбираясь в причинах происходящего, разрывает семейные отношения или, скрывая свои намерения, находит «отдушину» на стороне. К отречению ведет идеализация и высокомерие. Не допуская серьезных проступков в поведении близких или друзей, ожидая от них только «правильности», человек отворачивается от «оступившихся», как недостойных принадлежать его семье или быть в кругу знакомых, отказываясь протянуть им «руку помощи».

### Вред

«Предателей презирают даже те, кому они сослужили службу» (Тацит). Нарушая свои обязательства и оправдывая такое поведение, человек привыкает к изворотливости, лживости, променивает жизненные ценности, близких, друзей на деньги, положение, комфорт и личное спокойствие, не задумываясь, что теряет большее. Отступая от своих слов, не выполняя обещанного, человек утрачивает доверие окружающих, которое непросто восстановить. Отрекаясь от людей, человек, выбирая таким образом «необременительную» жизнь, остается без поддержки в трудную минуту. Изменяя супругу(е), человек вынужден лгать, боясь разоблачения. Вместо крепкой семьи человек получает взамен подозрения, скандалы, шантаж. Теряя доверие близких, он лишается и семьи. То, к чему человек когда-то шел, что укреплял, то, что давало ему опору, перечеркивается изменой. Отступая от своих слов, родители лишают детей определенности в отношениях (принятое решение, данное кому-то слово становится для детей «пустым звуком»). Отказ от заботы о домашних животных («лучше отдадим котенка знакомым», «оставим его в подъезде — кто-нибудь подберет») приучает детей к жестокости и расчетливости. Родители вместо поддержки получают непостоянных и эгоистичных детей, для которых свое благополучие будет важнее всего. «Готовность» отвернуться от коллектива в любую минуту из-за более выгодного дела подводит и самого человека. В «выгодном» деле его также «кидают» другие, зачастую оставляя с чужими долгами или подставляя под уголовную ответственность. Создавая себе иллюзию положительного выхода из критической ситуации путём предательства, человек, прежде всего, предает себя — то лучшее, что в нем есть. Окруженный людьми, такой человек становится одиноким, неспособным на прочные отношения, потому что не верит другим, так как сам предавал.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если муж (жена) мешает (надоел, с ним трудно общаться), то можно его (ее) и бросить»; «Я не могу оставаться ему другом (женой, мужем), потому что мы не сошлись во взглядах (он мне противоречит, у него другое отношение к жизни, мы не сошлись характерами и т.п.)»; «Мы вместе совершили много плохого, поэтому лучше расстаться» «Если он так может со мной обращаться, то я от него отказываюсь» | Разорвать отношения проще — создать иллюзию, что всё плохое куда-то делось. Отказ от плохого в отношениях со своей стороны, исправление своих ошибок, поиск общих интересов и «ключей» к взаимопониманию поможет поддержать и укрепить отношения. |
| «Чтобы самому было хорошо, можно и против дружбы пойти». | Принцип искать личное удобство сводит человека с подобными же людьми, которые так же отвернутся от него в ситуации личной выгоды. |
| «Если мне грозит что-нибудь плохое, то лучше от своих убеждений отказаться». | Убеждения помогают человеку быть твердым в своем выборе, в достижении цели, помогают найти выход из любой ситуации. Отказ от них делает человека слабым. На что ему опираться? |
| «С ним бесполезно разговаривать, поэтому пусть живет, как хочет, а мне такой не нужен»; «Он неисправим — пусть уходит», «Раньше он был другим. Я не могу продолжать любить человека, который совершает такие ошибки». | Бывает, что человек спорит, возражает против правильного мнения (по своему своенравию, капризам, гордыне, привычке спорить), много раз скажет «нет, не согласен», а сам запомнит и сделает правильно. Если говорить, слова откладываются в голове у собеседника и часто обдумываются позже или вспоминаются при определенных жизненных обстоятельствах, способствуя лучшему выбору. Поэтому, чем больше ошибок человек совершает, тем больше он нуждается в помощи. |
| «Пусть ему другие помогают»; «Я ему не нужен, значит и он мне не нужен»; «Мы поссорились и никогда не помиримся»; «Найду друга лучшего, чем этот»; «Он первый от меня отказался», «Это бывший друг, а с бывшими друзьями не общаются». | У человека, который сам умеет быть другом, не бывает «лишних, ненужных людей». Эта способность не зависит от отношения к нему других. Предательство со стороны друзей не может быть объективным поводом для того, чтобы предавать самому. Свое предательство не оправдаешь тем, что «они предали первыми». Каждый сам отвечает за свои поступки. Отворачиваться ли от людей за их ошибки или оставаться открытыми для общения? Результат этого выбора обнаруживает, способны ли мы сами на дружбу (доброжелательность, готовность понять, простить и помочь). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Уговор дороже денег». «Не имей сто рублей, а имей сто друзей». Лучше сохранить дружбу и не потерять совесть, чем жить с «легко утекающими» деньгами. Не предавать помогают такие качества человека, как стабильность, надежность, порядочность, верность, желание оказывать поддержку. С ними легче решать жизненные задачи: Надежный человек располагает к доверию, люди охотнее идут ему навстречу, а поэтому и дела продвигается быстрее. Честного и неспособного к низким, аморальным поступкам человека уважают. Желание оказывать помощь и содействовать кому-либо придает человеку силу. Проявляя постоянство в своих решениях и делах, человек получает надежный результат. Верен тот, кто постоянен в разумном. Если совершено предательство, то нет смысла себя ругать, лучше разобраться в мотивах своих действий, принять решение стараться никого не предавать в будущем. Лучше подумать, как можно было поступить по-хорошему и предпринять шаги: попросить прощения, восстановить отношения.

### Другая крайность

Привязанность, фанатизм.

### Положительные качества

Верность, порядочность, надежность, стабильность.

### Положительные качества, принимаемые за предательство

Отход от плохо влияющих компаний, отказ от дурных привычек (отказ разделить с кем-либо его вредные привычки и зависимости), отказ исполнять несущие кому-либо вред обещания, пересмотр своих взглядов в лучшую сторону.  ﻿# 62. Сетование

*На бедного Иванушку все камушки. Пословица*

### Определение ошибки

Сетование — словесное выражение накопившихся обид, перечисление негативных моментов.

### Близкие по значению слова

Жалоба, нытьё.

### Словесные выражения ошибки

«Ой-ёй-ёй, как всё плохо! Как тяжело жить!» «Нет мне тут места! Никому я не нужен!» «Меня не любят, я никому не нужен (не нужна)!» «Время тяжёлое: цены растут, дети не помогают». «Старость не радость — все болезни наваливаются». «Молодёжь сейчас — не та!» «На работе вовремя не сказали про отпуск, дочь обещала, а сама не приехала и все мне отказывают в помощи». «Воды нет, жара, и ждать подолгу приходится». «У меня сильно бок болит, и голова так разболелась, не знаю даже, что делать». «У меня не получается эго делать, я и так пробовал и по-другому, как же мне тяжело». «Я так устала, аж сил уже нет. Я от такой сильной усталости ничего не могу делать»; и другие.

### Формы проявления

Человек весь поникший, угрюмый, подавленный, в плохом настроении. Он часто вздыхает, охает, говорит ноющим голосом. Общаясь с другими, человек преувеличенно описывает все негативные моменты жизни, либо монотонно перечисляет все, что его не устраивает, собирая «все в кучу», пытаясь тем самым вызывать к себе жалость, чтобы его поддержали, наказали обидчиков, или просто, чтобы выразить накопившееся. Например, жалобы на жизнь, здоровье, погоду: «Выговоришься, хоть легче станет». Сетование по каждому поводу, по любому обстоятельству, не совпадающему с ожиданием человека: «Я ждал одного, а получаю другое».

### Механизм ошибки

В основе сетования лежит ошибочное мнение: «Чтобы стало легче (или чтобы получить помощь), надо пожаловаться, выговориться». Человек, отказываясь искать решения для своих ситуаций, предпринимать конкретные действия, подумать, как и к кому можно обратиться за помощью, подменяет просьбу сетованием, надеясь на сочувствие. Во многих случаях именно поэтому ему достаточно сочувствия других: он посетовал, люди пожалели его — «какой он бедняжка» — и можно дальше ничего не предпринимать, не менять ничего в жизни, не разбираться с причинами проблем. Таким образом, часто люди пытаются оправдать свое бездействие сетованием, прикрыть свое нежелание что-либо делать: «Перечислишь всё, что творится — поймут, что в такой ситуации просто невозможно ничего сделать». Кому-то удобно казаться слабым, поэтому он жалуется на любую трудность: «Пожалеют меня, поддержат, ведь хочется иметь рядом с собой сильного человека, который мне во всем поможет». Одной из причин сетования является обидчивость. Человек, обижаясь на сложившуюся ситуацию, на себя, людей, обстоятельства (не желая принимать все, как есть, и делать выводы из этого), жалуется, привлекая к своей проблеме внимание. При этом он неосознанно стремится создать себе иллюзию, что он ни в чём не виноват, и обидели его «совершенно без причины». Человек, сравнивая себя с другими людьми, более благополучными (как он считает) делает ложный вывод, что судьба к нему неблагосклонна. Завидуя другим, он начинает сетовать на жизнь, потому что «мириться с такой несправедливостью невозможно». Человек не хочет улучшать то, что он имеет, и достигать своим трудом чего-то нового. Эмоционально выполняя дела и беспрерывно беспокоясь обо всем (спокойно реагировать трудно, а потом уже и не хочется сдерживать эмоции), человек находится в постоянном напряжении и от этого быстро устает. Понимая, что сам дальше уже не справится, он жалуется, думая, что таким образом получит поддержку от близких. Соглашаясь на сочувствие к себе вместо реальной помощи, человек укрепляется в понимании, что данный вариант — самый подходящий для выхода из сложных ситуаций. Привычка сетовать закрепляется, становится чертой характера. Человек уже не замечает, что не может реагировать на любые трудности спокойно, без жалоб.

### Вред

Сетуя, человек выбирает роль слабого и перекладывает решение своих проблем на других людей, поэтому всё время чего-то «ждет от жизни» и ничего не получает. Жалуясь, человек начинает сам себя жалеть, впадает в отчаяние и уже не видит, что можно предпринять в сложившейся ситуации. Из-за этого решение проблем затягивается. Сетуя по каждому поводу, человек становится неинтересным в коллективе. Со временем его жалобы вызывает у окружающих раздражение. Они уже «не могут слушать это нытье», поэтому начинают избегать человека, грубо разговаривать с ним. От этого он и вовсе впадает в отчаяние. Склонные к сетованию родители подают плохой пример своим детям. Дети вырастают пессимистами, слабыми перед трудностями жизни. У них накапливается страх и складывается неправильное мировоззрение (что «всё вокруг плохо и все плохие»)

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Поделишься неприятностями с другими — на душе становится легче». | Жалоба — дело пустое. Даже самые маленькие прилагаемые усилия результативнее самой большой жалобы. |
| «Мне плохо, никто не поможет, не посочувствует». | Чтобы себя «не загонять в угол», лучше «переключиться». Можно обратить внимание на того, кто рядом. Возможно, ему нужна поддержка. |
| «Чтобы помогли, надо пожаловаться, вызвав у людей сочувствие». | Сочувствие со стороны людей — это еще не помощь. Сочувствие — это эмоциональная реакция, обычно не ведущая к конкретным действиям. Если нужна помощь, то просьба о ней и свое желание что-то сделать, чтобы решить проблему принесут результат. Самому можно начать с того, что взять себя в руки и объяснить другому, в чем проблема, без преувеличения и эмоций. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Когда понимаешь, что происходящие рядом события — отражение своих же действий, то уже нет смысла сетовать. Никто за нас не улучшит нашу ситуацию. Но это значит, что улучшить её могу именно я, и это мне по силам — надо только подумать как. Жалоба — это всегда отсутствие действий: человек либо не хочет прилагать усилия, либо не знает, что делать. Если не знаете, что делать — собирать информацию: как я попал в такую ситуацию, какие есть варианты улучшения, какие для меня уже сейчас приемлемы, у кого есть опыт положительного выхода, с кем я мог бы про это конструктивно поговорить. Часто разговор с оптимистично настроенным человеком помогает прекратить сетование и начать что-то делать. Когда хочется пожаловаться и вспомнить все плохое, то возможно просто нечем заняться. А если человек постоянно в работе, в делах, ему некогда сетовать. Помочь себе можно, если задавать вопросы, искать вместе с людьми (при их согласии) выходы из своих проблем. Когда тяжело, много дел и неизвестно, как справиться с этим, можно задать себе вопрос: «Что можно сделать именно сейчас?». Стараться не пренебрегать малыми действиями. Когда ценишь то, что имеешь, стараешься найти положительное в том, что не нравится (т.е. хоть какую-нибудь возможность улучшить ситуацию), то меньше поводов для плохого настроения.

### Другая крайность

Молчаливость, хвастовство.

### Положительные качества

Терпение, воздержанность, оптимизм.

### Положительные качества, принимаемые за сетование

Просьба о помощи. ﻿# 63. Банальность

*«Творчество — это движущая сила, которая поддерживает в нас жизнь». М. Вэнс*

### Определение ошибки

Банальность — отсутствие творческого подхода.

### Близкие по значению слова

Избитость, тривиальность, заурядность.

### Толкование близких по значению слов

Тривиальность — неоригинальность.

### Словесные выражения ошибки

«Зачем что-то выдумывать, если уже известно, как в подобных ситуациях поступают». «Сделаю как все (или как всегда), нечего оригинальничать!» «Я далек от творчества, я сделаю, как обычно». «Какие могут быть идеи, будем делать, как знаем». «Эго ведь подходит, и ладно». «Да, так говорят все, но я не знаю, как по-другому, поэтому скажу так же»; и другие.

### Формы проявления

В голове не возникают новые мысли, идеи, думается «всё об одном и том же», не возникают другие варианты, как можно поступить в той или иной ситуации: «Другого я не вижу». Например, сын-подросток перестал доверять матери, не делится с ней тем, что с ним происходит. Матери пришло в голову поступить так, как поступает большинство родителей: допытываться у него, следить за ним, копаться в вещах, проверять его сумку: «А как ещё по-другому?» Общение с людьми на одни и те же избитые темы. Например, при встрече со знакомыми человек заводит разговоры о погоде, здоровье — «А о чём же ещё говорить?» Человек, чтобы не затруднять себя и других, предлагает привычный, избитый вариант решения вопроса, считая, что «нечего тут долго думать, сделаем как всегда». Избитые фразы, банальные ответы при разговоре с людьми, так как человек не очень заинтересован в их проблемах и не старается вникнуть в суть. Например, люди обратились за советом, как наладить отношения, а человек отвечает общими, известными фразами: «Старайтесь понимать друг друга, не злитесь». Человек выполняет работу каждый раз только одним способом, потому что так удобнее — «Зачем что-то ещё придумывать, меня и так все устраивает». Например, бабушка вяжет вещи только с одним рисунком, не изучая другие способы: «Куда уж мне!». Хозяйка готовит на завтрак каждый раз одни и те же блюда: или кашу, или яичницу: «Сварил — и больше ничего думать не надо», «Всегда же так едим — и устраивает». Руководитель не ищет других способов воздействия на нарушителей порядка, кроме как отругать их при всех на собрании: «Это всегда помогало!» Человек поступает в разных ситуациях похоже — не ищет индивидуального решения, индивидуального подхода к людям, к выполнению дела, потому что считает, что «все равно так все «сработает» и решится», «чего тут думать, и с этим человеком буду разговаривать так же», «этот способ подойдет и здесь» — «Так проще, все понятно». Например, отец отдает младшего сына в те же кружки, что и старшего — несмотря на различие их характера и интересов: «Пусть оба занимаются лыжами и музыкой!». Или девушка, познакомившись с новым парнем, ведёт себя с ним так же, как и с прежними своими друзьями: «Да все эти парни одинаковые». Человек живет в «рутине», не осознавая однообразия своей жизни. «Вроде у меня все нормально, все так живут». Стремление человека быть «как все», потому что нет желания индивидуально подходить к выбору работы, решению ситуаций, организации свободного времени, подбору одежды и др.: «Все так делают, так принято, модно, что еще придумывать?». Например, подруга «решила свои семейные проблемы» путём развода с мужем — значит, и мне так же надо! Или «все сейчас беру кредиты на что угодно — значит, и нам надо тоже!»

### Механизм ошибки

В основе банальности лежит ошибочное мнение человека — «проще жить и делать все как привычно, известно, ничего не выдумывая». Человек поступает банально тогда, когда он не хочет (лень) искать другой (индивидуальный) подход к людям, делу, к выбору, как поступить, выразить мысль и т.д. К избитости ведет невежество и косность человека. Не желая обретать новые знания, человек пользуется привычными, всеми известными, но не всегда эффективными методами — «Это же срабатывает. Так зачем другое?» Прихоть человека также способствует его заурядности. Блажь, «чтобы было непременно, как у других», толкает человека быть, как все, выбирать то же, что другие, не имея своего индивидуального варианта. Например, у всех есть дачный участок — и нам надо (несмотря на то, что работать там не по силам). Страх и мнительность также ведут к банальности. Человек, боясь осуждения со стороны (вдруг про него плохо подумают), надумывая, что другие только и ждут, когда он «споткнется», берется за дело без творческого подхода, считая, что пусть лучше будет неоригинально, зато точно будет результат. Например, жена, боясь упрёков мужа, не готовит новых блюд: «Лучше лапшу сварим, как всегда — а то ещё скандал устроит». В основе банальности во многих случаях лежит неуверенность в себе. Человек может даже не подозревать, что он способен на что-то иное (чем сейчас делает), на неординарные действия, «творческие находки, которые могли бы изменить многое. Он думает: «Я ничего особенного не могу, как получается, так и делаю», «Что интересного может прийти в мою голову?». Этим он не позволяет себе даже начать искать другие варианты. К банальности часто приводит и угодничество. Потакая прихотям других людей, чтобы не выглядеть хуже, человек, налаживая отношения в коллективе, сразу же использует банальный метод. Например, ходить со всеми на перекур, чтобы влиться в их компанию. Не желая подходить ко всему творчески, индивидуально, жизнь человека становится заурядной.

### Вред

Банальность мешает человеку раскрыть свои способности, реализовывать свои желания, замыслы. Когда человек всё время действует «с оглядкой» на других («чтобы как все»), на привычки («чтобы как всегда»), на мнение и отношение людей («а вдруг наругают»), он лишает себя возможности жить интересно, как ему хотелось бы. Потом сам страдает от того, что «жизнь серая». Поступая банально, боясь осуждения или отдавая дань моде, человек может подавлять себя как личность. Когда человек использует в речи всем известные фразы, он становится неинтересен окружающим. Его слова до того избиты, что люди их не воспринимают — человек не может донести свое понимание, просьбу. Выполняя действия без творческого подхода, «как проще», человек устаёт от однообразия, ему становится скучно. Банальность в бытовых вопросах приводит к разрушению отношений в семье. Например, однотипное проведение выходных, праздников надоедает, супруги становятся неинтересными друг другу, чаще конфликтуют по всякому поводу.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Привычные способы выполнения дел и общения с людьми надежны, а «отсебятина» — творчество — все испортят, не принесут результата и успеха». | Творчество предполагает поиск, а значит, будет множество вариантов. Могут быть и ошибки, но будут и интересные идеи, которые улучшат результат. |
| «Я не знаю, что еще придумать, сделаем, как обычно — посидим, поедим, телевизор посмотрим, вот и весь праздник». | Так может и вся жизнь пройти в однообразии. А можно пересмотреть отношение к празднику и наполнить его другими — интересными и полезными событиями. |
| «Для творческого подхода надо много времени, а его у меня нет». | Творчество — это не усложнение, а поиск такого варианта, с помощью которого можно быстро, интересно и качественно сделать работу. |
| «Обычно все так делают, и мне поступить надо так же». | «Как же мне лучше сделать?» — такой вопрос мы задаем себе, когда хотим, чтобы получилось все хорошо именно в нашей ситуации (например, со здоровьем, с выбором работы). Если подходить индивидуально к решению любой ситуации, то результат нас порадует больше. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Творчество — … Оно в самом себе несёт удовлетворение» (С. Моэм). Посмотреть, в каких областях моей жизни «пошёл застой» — рутина, ничего нового, усталость от одного и того же. Например, одно и то же на работе каждый день. Что я могу изменить? (например, изменить свой способ выполнения дел, или найти дополнительную работу). Почему я этого не делаю? (например, боюсь, что опять не поймут, не уверен). Бывает, что преодолеть банальность человеку мешает опыт когда-то пережитых неудач: пробовал сделать что-то новое, но получилось плохо (начались проблемы), и теперь, боясь возвращения тех же проблем, человек не решается на «нововведения» в своей жизни. Понять, что ситуации меняются, даже, если кажется, что все осталось по-прежнему. Подумать: «А как можно по-другому сделать, чтобы задуманное получилось, и не было проблем?» Запланировать конкретное дело, которое хотелось бы сделать, и выполнить этот план — день пройдет уже по-другому, не так, как всегда. Не бояться пробовать разные варианты. С опытом придет понимание, что более всего подходит в той или иной ситуации. Можно увидеть сразу подходящий вариант, если «не ставить себе рамок», не ограничивать себя в выборе, не смотреть на то, что «так никто не делает», быть смелее и решительнее.

### Другая крайность

Эксцентричность, шокирующая оригинальность, фантазирование, неоправданное усложнение — использование всевозможных идей ни к месту, вычурность.

### Положительные качества

Творческий подход, интерес, любознательность, активность, заинтересованность и поиск как улучшить.

### Положительные качества, принимаемые за банальность

Простота и доступность. Например, человек предлагает простой вариант решения вопроса, подходящий в данной ситуации.

# 64. Категоричность

*Категоричность суждений свойственна невеждам. В. Лобановский*

### Определение ошибки

Категоричность — преподнесение своей точки зрения как единственно правильной.

### Близкие по значению слова

Безапелляционность, ультимативность.

### Толкование близких по значению слов

Безапелляционность — категоричное заявление, не допускающее возражений. Ультимативность — требование, сопровождаемое угрозой применения мер воздействия в случае отказа.

### Словесные выражения ошибки

«Делай так — и никаких возражений». «Моя точка зрения самая верная». «Решено и не обсуждается». «Такое никогда не прощается». «Все журналисты врут, а все политики плохие». «Есть только две точки зрения: одна моя, другая — неправильная». «Другого мнения быть не может». «Я буду делать только так или никак». «Надо делать только так, других способов я не признаю»; и другие.

### Формы проявления

Подход ко всему только с позиции одного мнения — своего. Человек не желает видеть другие варианты, считает, что их и нет вовсе. Человек мысленно убеждает себя в том, что он мог поступить только так (не хочется оказаться неправым и пересматривать свое мнение). Он высказывает заявления, не допускающие никаких оговорок с целью показать свою правоту: «Других выходов не было». Настаивание на принятии своей версии развития событий, оценки ситуации: «По-другому быть и не могло!» Нежелание слышать замечания, поправки по поводу своего мнения, требования его сиюминутного принятия другими людьми: «Чего рассуждать, если это только так, и уже всё понятно!» Ультимативные высказывания человека, категоричность в голосе с целью настоять на своем или добиться такого поворота событий, который выгоден ему. Например, «Или вы со мною соглашаетесь, или я с вами не работаю (не живу)», «Буду сидеть с внуком только при условии…» Жесты, показывающие, что другую точку зрения человек не примет. Он может ударять кулаком по столу или делать неприступный вид, чтобы всячески показать, что никаких возражений не допустит: «Я так вижу (хочу, мне удобно), значит это правильно и на этом надо настаивать». Однозначная оценка ситуации или человека: «она плохая» или «он плохой», по принципу «Раз мне это не нравится, значит, это однозначно плохо». Категоричное восприятие чьего-либо мнения, поведения. Человек делает «далеко идущие выводы» по одному случаю чьей-то ошибки или по одному произошедшему факту: «Если он так поступил, значит, так будет делать везде и во всем»; «Если так получилось, значит так теперь будет всегда». Категоричность в суждениях по любому поводу. Например, человек на все имеет только свое «правильное» мнение, считая, что если к каким-то выводам он сам пришел, то они обязательно верные. Человек отказывается делать что-либо, если хоть что-то не так, как ему надо, или не выполняется какое-то его условие: «Либо так, либо никак». Например, «буду помогать вам в ремонте компьютера, если вы будете использовать потом только вот эту программу». В ситуации, когда человек действительно прав, он настаивает на своей точке зрения, не объясняя её, а просто ставит людей перед фактом: соглашайтесь, и всё тут.

### Механизм ошибки

В основе категоричности лежит позиция человека: «Если я так думаю, меня это устраивает, значит, оно так и есть. Это правильно». Вникать в чужое мнение, находить общие точки зрения, объяснять другим, почему я именно так говорю и считаю — это всё кажется так долго, неудобно, слишком сложно… Куда как проще «сказать — «как отрезать», да ещё для убедительности чем-нибудь стукнуть по столу («чтобы слушались»). Так быстрее достигается иллюзорный результат. Желая достичь своей цели «как побыстрее и попроще», человек оправдывает свою категоричность: «Я твёрдый, если решил — меня не собьёшь». На самом деле это проявляется лень человека: чтобы не прилагать усилий (в общении с людьми), удобнее подстроить всех под себя и управлять процессом с помощью ультиматумов и категоричных заявлений. Сюда же относится и лень думать, размышлять. Слишком однозначно воспринимая происходящее, отказываясь рассуждать, смотреть на вещи с разных сторон, стремиться к объективному мнению, человеку проще остановиться только на одной — своей точке зрения, так как она «ближе, понятнее, роднее». Человек пытается преподнести ее как единственно верную, не принимая никаких возражений в свой адрес. Прихоть, корысть и эгоизм также порождают категоричность. Когда для человека самая главная персона — он сам, а остальные воспринимаются как «подсобные работники», призванные служить его интересам и удобству, он говорит с ними безапелляционно. Поскольку для него на первом месте — его интересы и удобство, он считает «само собой разумеющимся», что другие должны отдавать время и силы его делам и интересам. Например, руководитель с подчинёнными: «В отпуск не пойдёте! (мне не надо сейчас проблем с поиском замены вам)». Дома с членами семьи: «Никуда в гости не пущу — на огороде дел полно (для меня самое главное — огород, значит, все должны только там и работать)». Стремясь к тому, чтобы все было так, как ему хочется (нет желания вообще рассматривать другие варианты), человек настаивает на «единственно верном» выборе. При этом он ещё и обижается, что другие его не понимают и не видят то «хорошее и полезное», что он предлагает. Частой причиной категоричности становится гордость и высокомерие (порой граничащее с манией величия). Когда человек превозносит себя и считает себя «умнее всех», «необычным», «одарённым», он полагает, что он многого достиг и поэтому может во всём разобраться и обо всём судить. Этим даёт себе право категорично указывать людям, как им жить, что делать, чего не делать, при этом, совершенно не принимая в расчёт ситуацию людей, их интересы, цели, дела. Например, «Художественные фильмы — чушь, надо смотреть только новости. Даже не вздумайте смотреть, сразу переключу, нечего время тратить!». «Вы неправильно воспитываете ребёнка! В этом возрасте он должен уже уметь…» (далее — перечисление, что он должен и кому). «У вас устаревшие технологии. В наше время все продвинутые пользователи работают только так …» (далее перечисляется набор устройств и программ). Властолюбие, стремление руководить толкает человека на то, чтобы проталкивать только свое мнение. Человек пытается убедить остальных в том, что именно его точка зрения самая верная, чтобы все его слушали и делали, как он видит. Здесь же присутствует и идеализация: превознося своё мнение как единственно верное, человек отстаивает его, не желая видеть другие варианты и понять, что у других людей могут быть совершенно иные интересы и способы решения задач. Например, считая, что спорт — идеальная основа и залог здоровья, глава семьи заявляет детям: «Или вы ходите в спортивную секцию, или вообще ни на какие кружки не разрешу ходить». Идеализируя высшее образование, мать категорично настаивает, чтобы взрослый сын учился только в университете на юридическом факультете («Только так — иначе жизнь не сложится»), хотя у него интерес к деревообработке и ремонту машин. Страх, мнительность тоже приводят к категоричности. Боясь и надумывая, преувеличивая опасность, человек начинает категорично судить о чем-то, заявляя другим: «Нельзя тебе водить машину! Посмотри, сколько аварий!». «Никогда не позволю тебе взять кредит, даже на покупку мебели! Потом без крыши над головой останемся!». «Нельзя никуда уезжать из дома! Сразу же обворуют!». Категоричный человек часто не считает нужным объяснять людям, почему он думает именно так, и какие ещё могли бы быть варианты, а также не старается выслушать и понять их мнение — оно кажется ему «не стоящим внимания», «нечего и время тратить». Еще одна причина категоричности — доверчивость и внушаемость, когда человек, не размышляя, принимает все услышанное или увиденное как абсолютную истину (человек не хочет разбираться в том, что услышал, его устраивает готовая информация). Например, прослушав очередную передачу о вредном и полезном питании, женщина начинает диктовать другим членам семьи, что им можно есть, а что — нет, объясняя, «как эго всё вредно и как это категорически нельзя!». Здесь же проявляется и невежество: человек категорично хватается за какую-то идею, сам до конца в ней не разобравшись. Например, услышал, что надо так, а почему — неважно, надо и всё.

### Вред

Безаппеляционность мешает человеку принимать себя и других такими, какие есть. Человек все время пытается построить всех и вся на свой лад, потому что считает, что только он знает, как лучше. Это делает общение с ним малоприятным. Сначала человек «разгоняет» всех, кто его раздражает своим несогласием, а потом страдает от одиночества, недостатка теплоты и поддержки. Воспитывая детей в категоричной форме, т.е. преподнося свои мнения и решения как единственно верные, родители способствуют проявлению протеста в них, рискуя остаться в будущем в одиночестве без помощи и заботы детей. Человек, считающий, что он лучше всех знает, как надо жить, по крайней мере нерассудителен, ограничивает себя и лишает поиска, жизненного опыта, интересного общения обмена информацией с другим людьми. Выдвигая ультиматумы против людей, ведущих себя не по его представлениям, человек вызывает ответную недоброжелательную реакцию, создавая конфликтные ситуации. Чем больше человек убежден в своей правоте и привязан к своему мнению, тем труднее ему признать или принять другую точку зрения, посмотреть на события, людей другими глазами и сделать для себя полезные выводы. У человека могут подолгу не решаться проблемы, так как он видит только один единственный выход из них.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если человек старше (выше по должности, званию и т.д.), значит он всегда прав».«Если говорят родители, значит, они во всем правы, а дети должны их слушаться беспрекословно». | Какое бы положение человек не занимал, он может ошибаться, может всего не учесть. Обмен мнениями помогает прийти к правильному решению. |
| «Делайте, как я сказал, или я не буду участвовать». | Если люди сделают по-своему и ошибутся, то они найдут другое решение. Тактично предлагая свой вариант, мы не лишаем других выбора. Люди скорее в этом случае примут подсказки со стороны, и все обойдется без конфликтов. |
| «Это вы ничего не понимаете, а я все правильно делаю, потому что я знаю лучше»; «У вас нет такого опыта, поэтому и не возражайте». | Если считаете, что правы — объясните, почему. Найдите веские аргументы, которые не унижали бы людей, а внесли необходимую недостающую информацию. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Мой секрет успеха заключается в умении понять точку зрения другого человека и смотреть на вещи и с его и со своей точек зрения» (Генри Форд). Можно попробовать хотя бы предположить, что моя точка зрения — не единственно верная, потому что у людей могут быть другие ситуации и жизненный опыт. Объективному представлению о жизни помогает открытость к различным мнениям, их анализ для составления верного суждения. Подумать, что важнее: доказать свою правоту, сделать как самому хочется или найти наилучший вариант для своей и общей пользы? Если понимаешь, что прав, не настаивать ультимативно на своем решении, а выслушать другого человека, обсудить его мнение, чтобы выработать совместное решение. Тогда не будет противоречий, обид и конфликтов между участниками. Например, муж хочет, чтобы жена потушила на ужин мясные кости. Жена понимает, что нужно варить только мясо, чтобы ужин приготовился быстрее, поэтому, чтобы не вставать в позицию «либо мясо, либо ничего не варю», она показывает мужу какие большие кости и объясняет, как долго они будут вариться. Затем она спрашивает: «Будем долго варить кости или быстро приготовим мясо?» Муж спокойно соглашается с женой на ее вариант. Стараться спокойно (без напора, с аргументами, с пониманием, что свое мнение можно пересмотреть, дополнить и т.д.) Объяснять свою позицию, выслушивать и уважать мнения других людей по этому поводу. Вариантов разрешения одного и того же вопроса великое множество. Одни — короче, другие — длиннее, а третьи — совсем простые. Пробовать искать их, учиться видеть и выбирать подходящий. Категоричность может перейти в упрямство, если игнорировать любые обоснования и лелеять свое мнение, как истину в последней инстанции. Лучше собрать все мнения по рассматриваемому вопросу.

### Другая крайность

Соглашательство, неопределенность.

### Положительные качества

Объективность, открытость, гибкость.

### Положительные качества, принимаемые за категоричность

Настойчивость, твердость. Когда человек проявляет твердость в принятии решения и добивается этого, то другие, не вникая в обстоятельства, принимают это за категоричность. Или человек действительно видит оптимальное решение, которое по силам и единственное возможное в данной ситуации и пытается его объяснить другим людям, которые не хотят воспринимать его слова, обвиняя человека в категоричности, например, из-за того, что не хотят, чтобы было не так, как они запланировали.

# 65. Изворотливость

*Живот да головка — всегда у ленивых отговорка. Пословица*

### Определение ошибки

Изворотливость — преподнесение информации в выгодном для себя свете; подтасовка фактов.

### Близкие по значению слова

Увертливость, выкручивание, оправдывание, отговорка, увиливание, выгораживание.

### Словесные выражения ошибки

«Я не хотел ничего плохого, так получилось». «Все меня достают, поэтому я так реагирую». «А что вы все про меня, вы лучше на себя посмотрите». «Ну, может быть оно и так, но я бы о другом поговорил». «Если бы он не довел бы меня, я бы так не поступила». «Как бы так сказать, чтобы они про это не узнали, ничего не заподозрили». «С меня всегда как с гуся вода — из любой ситуации вывернусь». «Это не я первый начал». «Испортил это не я, а другие до меня, кто здесь был»; и другие.

### Формы проявления

Человек ищет способы, как так отказаться от работы, от каких-либо дел, чтобы впоследствии не нести ответственности в случае ошибочного результата («С меня взятки гладки»), и прикрывает это благовидными предлогами. «У меня родственники заболели». «Мне нужно срочно в суд ехать». «Я очень тороплюсь, на автобус опаздываю, поэтому не могу ваши претензии выслушать». Выгораживание себя в случае явной вины (провинности) и перекладывание ее на других для своей выгоды. Например, на работе — чтобы не лишили премии, не понизили в должности, в семье — не ругали, не заставили ремонтировать и др. («Это не я технику сломал, это до меня её испортили», «Я суп посолила нормально, а потом сноха подошла и ещё посолила, вот он и пересолен оказался»). Оправдывание себя, своих действий, поступков, привычек, чтобы не потерять своей значимости в коллективе, в семье, в кругу друзей. Например, человек оправдывается перед членами семьи по поводу растраченных не на те цели денег: «Я не думал, что придется потратить так много»; «Если бы друзья не встретились — не выпил бы». Подтасовка фактов в разбирательствах для выгораживания одних и «потопления» других. Человек намеренно уходит от темы разговора, которая невыгодна ему, всячески сбивая другого человека с мысли, увиливает от ответа, чтобы его не трогали.

### Механизм ошибки

В основе изворотливости лежит ошибочное мнение человека: «Чтобы не быть плохим для окружающих, и чтобы не было неприятностей, нужно показать себя с выгодной стороны». Чтобы не делать то, что не хочется (признавать свои ошибки, нести ответственность, выполнять трудную работу, менять привычный образ жизни, пересматривать свои взгляды и т.д.), человек ищет разные способы «вывернуться». Одной из причин изворотливости является страх человека. Боясь последствий от своих действий, а также выглядеть хуже перед людьми (нет желания исправлять ошибки), человек стремится «выйти сухим из воды». Он увиливает от ответа за свои поступки, оправдывает себя, почему он так поступил: «Не дай, бог, обвинят! Надо как-то уйти от этого». К попытке выгородить себя приводит безответственность. Чтобы прикрыть халатное отношение к своим обязанностям (лень сделать добросовестно, потратив время и силы), человек приписывает и завышает показатели, подделывает документы, скрывает реальное положение вещей: «Я же не ворую — значит, ничего плохого не делаю». Прибегнув ко лжи («Трудно говорить, как есть — еще придется что-нибудь делать»), человек старается ее всячески оправдать: «Я не мог сказать правду, никто бы мне не поверил (на меня бы обиделись). Я же хотел как лучше». Самолюбие (нежелание признавать, что не прав) толкает человека на поиск таких аргументов, которые оправдали бы его действия и доказали его правоту. Например, человек, понимая, что грубо разговаривал с людьми, но не желая признать, что можно было обойтись с людьми по-другому, начинает себя оправдывать: «Я же так устал, у меня столько дел, а тут они под руку лезут. Они же знали, что мне было не до них. А как я еще мог отвечать? Пусть не лезут». Супруги, изменяя друг другу (лень улучшать взаимоотношения в семье), выкручиваются, оправдываются, чтобы на какое-то время скрыть свою тайную жизнь («Я же хочу семью сохранить», «Я не хочу никого огорчить, обидеть», «Не знает — хорошо, так спокойнее»). Таким образом, со временем человеку становится выгодно преподносить другим удобную для него информацию, подтасовывать факты в выгодном для себя свете. Изворотливость становится чертой его характера.

### Вред

Когда человек постоянно выкручивается, уворачивается, он забывает, кому и что он говорил и, в конце концов, попадает в глупое положение. Чтобы выкручиваться, человеку требуется всё больше и больше новых выдумок и способов оправдания. Таким образом, оказывается, что жить так вовсе не легче, а наоборот, он ещё больше усложнил себе жизнь: нужны дополнительные выдумки, чтобы скрыть предыдущие. Человек «завирается», и уже сам не рад. Боясь, что его непорядочность может обнаружиться, человек нервничает, переживает. Когда человек начинает изворачиваться, стремясь сохранить о себе хорошее мнение, окружающие обычно замечают это, и у них наоборот остается о нем неприятное впечатление. Привыкая оправдывать любые свои действия, человек может уже позволить себе несвойственные себе проступки, в том числе и совершение преступления, для которого тоже найдется оправдание.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если я скажу, как есть, мне будет плохо. Лучше сделаю так, как мне выгодно». | Когда говоришь, как есть, может быть и совестно, и стыдно, но найдутся люди (пусть даже не сразу), которые войдут в ваше положение, отнесутся с пониманием, постараются помочь. |
| «Лучше как-нибудь оправдаться, чем выглядеть плохо». | Оправдание — признак вины. Нет смысла терять на это время. Лучше сразу признавать ошибки и исправлять их. |
| «Чтобы не заставили ничего лишнего делать, нужно найти отговорку». | А можно найти варианты, как выполнить порученное дело так, чтобы к нему подключить других людей, найти быстрые способы, чтобы самому было интересно, радовал результат, и было желание идти дальше. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы легче было сказать другим о происшедшем, сначала самому «принять» то, что произошло, признать свою ошибку и подумать, что можно сделать для ее исправления, и, говоря об этом другим, сразу предложить способы исправления. Можно попросить окружающих подсказать варианты разрешения ситуации. Лучше открыто сказать другим об обстоятельствах и о том, где не смог увидеть выход — это объективный подход к оценке ситуации. В таком случае важно намерение — для чего это говорится, и внутреннее состояние — насколько оно спокойное (без жалобы, возмущения и осуждения других). Не стоит путать отговорку (уклонение от положительного) и отказ от предложения, приносящего вред. В первом случае в основе, как правило, лежит лень или страх (человек не хочет «лишних» движений, боится нового), во втором случае — рассудительность и твердость (умение видеть ненужное и не проявить слабость к уговорам).

### Другая крайность

Прямолинейность.

### Положительные качества

Порядочность, честность, искренность.

### Положительные качества, принимаемые за изворотливость

Мудрость (говорить так, чтобы не разозлить и не настроить против себя окружающих, но в то же время, не искажая правды); объяснение того, что произошло на самом деле, чтобы прояснить ситуацию.

# 66. Невнимательность

### Определение ошибки

Невнимательность — отсутствие необходимого внимания, контроля над происходящим.

### Близкие по значению слова

Неосмотрительность, ротозейство, нечуткость.

### Толкование близких по значению слов

Ротозейство — крайняя невнимательность. Нечуткость — в значении: неспособность замечать, обнаруживать.

### Словесные выражения ошибки

«Я не обратил внимания». «Ой, а я такую мелочь и не заметил». «Это выпало из моего поля зрения». «А где она (книга, сумка …) Лежит? Я не вижу». «Ну вот, проворонил». «А я этого не слышал, видимо пропустил мимо ушей». «Я не заметил, как ты вошел (положил, закрыл …)» и другие.

### Формы проявления

* Отсутствие должного внимания к собственным мыслям. Человеку приходила мысль, а он её упустил. Например, хозяйке пришла в голову мысль: «Что делает сейчас моя кошка в кухне?», но она тут же забыла, — а кошка в это время добралась до рассады для дачи и всю ее погрызла.
* Невнимательность человека к своему состоянию, потому что он не считает это важным. Например, человек не замечает, что уже сильно устал («Да ничего, не падаю же ещё»), и продолжает работать на огороде. Или не обращает внимания, что в разговоре переходит на крик и начинает досаждать слушателям («Главное — доказать, объяснить, высказаться»).
* Невнимательность человека к реакции людей, их поведению и состоянию из-за своей занятости, увлеченности своими интересами, нежелания вникать в происходящее, желания видеть так, как хочется. Например, женщина, торопясь на работу («Лишь бы успеть»), не замечает, что у ребёнка повышенная температура, и ведёт его в детский сад. Человек, с упоением рассказывая о чем-то своем («Если мне это интересно, значит и другим тоже»), не обращает внимания на реакцию других (видно, что им это совсем не хочется слушать — неприятно, скучно или обидно).
* Неосмотрительность при покупке товаров, подписании документов, при расчете на кассе («Некогда разглядывать», «Я уже здесь брал, зачем еще раз смотреть», «Вроде все и так ясно», «Должно быть все нормально» и т.п.). Например, покупая продукты, человек не замечает, что в ценниках указана цена не за килограмм, а за полкилограмма, или приобретает просроченный продукт.
* Человек не обращает внимания на признаки изменения погоды, на объявления об отключении воды (электроэнергии) и др. («Надо быстрей бежать на работу», «Ничего бы не забыть, все собрать»). Например, не замечает тучу и выходит на улицу, не взяв зонтик.
* Недостаточный контроль за ситуацией (неумение распределять внимание) в быту, на работе, где есть риск получения травмы.

### Механизм ошибки

В основе невнимательности лежит пассивная жизненная позиция человека: «Невозможно во всем быть внимательным, поэтому не надо и стараться. Главное — увидеть то, что надо самому на данный момент». Такой позиции способствует лень человека, когда ему неохота проявлять интерес, живое участие (к людям, вещам, делам, событиям), и поэтому он невнимателен. Развитию невнимательности часто способствуют озабоченность человека своими Проблемами. Испытывая тревогу в связи с жизненными трудностями, человек не замечает пути решения проблем, «лежащие на поверхности». Кроме того, если он сильно озабочен проблемами, то может углубиться в свои мысли («Как я могу думать о чём-то другом!») и не заметить яму на дороге, машину, гололёд. Невнимательность происходит и из-за безразличия, холодности к людям. Если наше отношение к другому лишено теплоты («Мне всё равно, что он чувствует — это его проблемы»), то мы можем допускать в речи небрежные высказывания, неприятные для него. Или не замечать, что другому плохо (замёрз, устал, хочет есть, болеет, чуть не плачет и т.д.). Причиной невнимательности являются ограниченность и замкнутость человека. Ограничиваясь только своими делами и не желая взаимодействовать с людьми, избегая общения с ними («Мне они не нужны, неинтересны»), человек из-за этого многое вокруг себя не замечает, «не видит» и «не слышит» даже очевидное. Например, может идти по улице и не заметить, что прошел мимо знакомых. Преувеличивая значимость одних дел (неумение расставить приоритеты), человек не замечает, как теряет внимание к другим: «У меня есть только одно важное дело, и я могу успеть сделать только его». Это приводит к утрате контроля за происходящим в других областях жизни. Например, принёс домой документы с работы и сосредоточился только на них («Работа важнее всего, а домашние дела никуда не убегут!») — а детишки остались без присмотра и обожглись. К невнимательности человека часто приводит его возбуждённость и азартность. Безудержная увлечённость каким-то событием, делом приводит к выпадению из поля зрения всего, что не касается «увлечения». Например, мужчина, увлёкшись просмотром футбольного матча («Что может быть важнее и интереснее!»), не услышал сообщение от ребёнка о родительском собрании в школе и пропустил его. Любое эмоциональное (чувственное) состояние снижает самоконтроль и внимание на том, что необходимо на данный момент (событиях, людях, предметах). Впечатляясь от чего-то неожиданного, необычного, броского, человек в этот момент так этим поглощен («Такое пропустить нельзя!»), что другое вокруг себя уже и не замечает. Торопясь, человек в спешке не замечает того, на что в спокойном состоянии обязательно обратил бы внимание. Для него сейчас главное — успеть. Например, человек, торопясь в разговоре по телефону, не «почувствовал», что в голосе пожилого отца что-то не так, и поэтому не спросил о его самочувствии. Мнения, оправдывающие невнимательность («всего не углядишь», «если на всё обращать внимание, то ничего не успеешь сделать», «я невнимательный, и ничего с этим не сделаешь») — приводят к закреплению её как черты характера.

### Вред

Отсутствие необходимого внимания человека к себе (вовремя поесть, избегать перегрузок, иметь достаточное время для сна, одеваться по погоде) ведёт к слабости, снижению работоспособности, болезням. Если какой-то области жизни человек не уделяет достаточно внимания, теряет контроль над происходящим, то это приводит к негативным эмоциям, переживаниям, накоплению проблем. Неосмотрительное отношение человека к соблюдению правил техники безопасности, инструкции по эксплуатации приборов приводит к их преждевременной поломке, травматизму в быту и на производстве; а отсутствие контроля за выключением приборов бытового обслуживания приводит к расточительству и угрозе жизни (оставил без контроля включенную плиту — пригорела пища, создалась пожароопасная ситуация. Не выключил воду в ванной — затопил соседей, испортил имущество, вызвал короткое замыкание — несколько квартир осталось без электроэнергии). Из-за невнимательности происходят ссоры, обиды, унижения друг друга. Например, сноха не заметила, как капнула масло на плиту — а это увидела свекровь, очень щепетильная к порядку, и устроила скандал. Другая женщина по невнимательности посолила суп два раза, а потом столкнулась с недовольством всей семьи. Муж, не обращая внимания на то, что жена плохо себя чувствует, встречается из-за этого с ее обидами — разгорается ссора. Невнимание к получаемой от окружающих людей информации приводит человека к нерациональному расходованию сил, денежных средств, времени. Например, человек не обратил внимания на разговор коллег по работе о том, что закрылся необходимый ему маршрут автобуса, из-за чего потерял много времени, ожидая его на остановке. Неспособность человека при выполнении работы замечать свои недочеты и ошибки приводит к тому, что работу ему приходится переделывать. Человек остается недовольным, так как он не укладывается в сроки. Невнимательный человек не замечает многих деталей, которые помогают ему более точно видеть суть происходящего. А поэтому человек лишен нужной информации, часто делает неправильные выводы, ожидает от ситуации то, что и вовсе не произойдет. Не обращая внимания на поступающую информацию (бегущая строка, реклама), человек не использует возможность быстро решить свою ситуацию: купить нужные вещи, устроиться на хорошую работу и т.д. Невнимательность человека при подписании договора чревата для него материальными потерями. Человек, проявляя невнимательность, когда мимоходом кладет предмет, а потом в нужный момент не может его найти, теряет время на его поиски, опаздывает из-за этого на работу. Не найдя, бежит в магазин покупать «потерявшуюся» вещь. Или из-за длительных поисков «неудачно» положенной вещи (например, ключи, паспорт, билет) срывается важная встреча, свидание, поездка и т.д. Не замечая изменения поведения близких людей, человек может не увидеть вовремя проблему. Например, человек, озабоченный своими проблемами на работе, не замечает, что его близкий стал сильно уставать, оказалось, он перенес инфаркт «на ногах». Женщина, занятая домашними хлопотами, не заметила, что ее сын уже несколько раз пробовал наркотические вещества. Через некоторое время это стало большой проблемой.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Для творческого человека нормально, если он упускает из своей сферы внимания другие стороны жизни (быт, семью)». | Жизнь у любого человека происходит в быту (всем надо есть, одеваться, где-то жить). А кто тогда за творческого человека будет внимательным в бытовых вопросах? Внимательность в разных сферах жизни (дом, работа, дети, соседи…) Помогает правильно действовать, не попадать впросак, замечать вокруг то, что вдохновляет на творчество. |
| «Невозможно быть во всем внимательным». | Этому можно учиться. Навык приходит со временем, если есть желание. Умея видеть, например, кто и в каком состоянии находится (с каким настроением члены семьи пришли с работы, надо ли кого-то расспросить о делах, а к кому-то лучше и не приставать), человек создает благоприятную обстановку вокруг себя, к нему тянутся другие люди, его ценят. |
| «Это вы ничего не понимаете, а я все правильно делаю, потому что я знаю лучше.» «У вас нет такого опыта, поэтому и не возражайте.» | Если считаете, что правы — объясните почему. Найдите веские аргументы, которые не унижали бы людей, а внесли необходимую недостающую информацию. |
| «Всего не углядишь, поэтому ничего плохого в том, что я этого не заметил». | А если бы заметил, то не было бы глупой ситуации, лишнего скандала, материальных и моральных потерь. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Основа внимательности — интерес. Для начала нужно определить, в какой сфере я чаще всего проявляю невнимательность. Например, к людям: не замечаю, что они не хотят меня слушать. Или к вещам (часто прихожу в погреб, не взяв ключа от него). А потом — повысить свой интерес (каким-то из имеющихся способов). Например: Как это важно, необходимо? Как это может улучшить обстановку, жизнь, отношения? Что полезного в этом деле (или в этой сфере жизни) для меня? Кому ещё это полезно, и в чём? Чему я научусь через это? В чём я стану сильнее (умнее, свободнее) — если буду внимательнее к этому? И др.

Нередко общий хороший результат определяют мелкие особенности, детали, которые незаметны при поверхностном, невнимательном отношении к делу. Например, мир в семье во многом зависит от аккуратности в выполнении бытовых дел: не кормить семью горелой кашей или вовремя вынести мусор (пока не вывалился из ведра). А на работе внимательность при составлении документов предотвращает необходимость их переделывать и может привести даже к повышению в должности или предложению более хорошей работы. В спокойном (невозбужденном, без азарта и суеты) состоянии легче держать под контролем происходящее и уделять необходимое внимание.

### Другая крайность

Дотошность, мелочность, въедливость.

### Положительные качества

Осмотрительность, внимательность, чуткость.

### Положительные качества, принимаемые за невнимательность

Человек занят делом (читает книгу, говорит по телефону) и, не отвлекаясь от этого, все видит, что происходит вокруг. А со стороны кажется, что человек поглощен только своим занятием — никак не реагирует, не обращает внимания на происходящее.

# 67. Бюрократизм

*Бессмысленная работа превращает человека в бюрократа. Ф. Искандер*

### Определение ошибки

Бюрократизм — затягивание выполнения действий созданием искусственных препятствий.

### Близкие по значению слова

Волокитство, крючкотворство, канцелярщина.

### Толкование близких по значению слов

Волокитство — проволочка, намеренно медленное, сопровождающееся излишними формальностями исполнение дела.

### Словесные выражения ошибки

«Каждая бумажка должна вылежаться». «Заходите не раньше, чем через недельку — может, что-нибудь и сделаю для вас». «Ну и что, что уже решили, а давайте это сделаем позже — для такого дела нужно время». «Погода не та, чтобы этим делом заниматься, да и неохота». «Неизвестно, когда я это сделаю, у меня и так других дел по горло»; и другие.

### Формы проявления

* Придумывание человеком способов, как затянуть решение вопросов, например, чтобы побольше заплатили, чтобы повысить свою значимость («Буду долго делать, а другие будут от меня зависеть»)и др.
* Поиск и создание человеком препятствий, искусственно затягивающих выполнение домашних и прочих дел. Например, чтобы не мыть посуду, человек находит очередную причину: «Ой, а тут еще какой-то фильм начался, надо посмотреть его, а потом посуда». Или с уборкой снега: «Завтра снег еще наметет, тогда сразу все и уберу».
* Чтобы не выполнять чью-то просьбу, человек ведёт себя так, «чтобы больше об этом не просили». Например, нарочно долго одевается, когда надо ехать помочь на даче, или специально откладывает ремонт техники на неделю — чтобы в другой раз к нему не обращались.
* Человек идет к достижению результата не коротким, оптимальным путём, а «окольными», обходными путями (которые вовсе и не обязательны), чтобы придать значимость себе и своей работе. Например, вместо того, чтобы просто пойти в магазин и купить необходимую запчасть для машины, ответственный за нее на предприятии долго и демонстративно перебирает фирмы, где её можно купить, выискивает информацию об этой фирме, отзывы о ней — якобы стараясь выбрать получше, а на самом деле просто «набивает себе цену» в глазах коллег.

### Механизм ошибки

В основе бюрократизма лежит ошибочное мнение человека: «Если тебе невыгодно это дело, то нужно найти отговорку, препятствие, чтобы сделать его позже или вообще не делать». Не желая делать то, о чем просят или то, что необходимо, человек намеренно ищет повод, чтобы оттянуть выполнение этих дел, считая, что «не нужно напрягаться — дела подождут, никуда не убегут». Чтобы набить себе цену, показать свою значимость и важность, человек нарочно долго выполняет свою работу, каждый раз откладывая ее завершение по разным несущественным причинам: «Дела непростые, требуют много усилий — пусть все видят, сколько у меня работы». Считая себя в чем-либо лучше или выше других, человек очень медленно выполняет просьбы окружающих, считая, что «они-то подождут»: «Не велика птица, чтобы для нее торопиться». Одной из причин, ведущей к волокитству, является корысть. Человек, заинтересованный в повышенной оплате за свой труд, выполняя работу, искусственно ее затягивает. Например, человек выискивает на что же еще обратить внимание клиентов, чтобы побольше взять с них денег: «А тут еще придется провод крепить, а здесь надо поддолбить стену — быстро не получится». Или человек намеренно снижает темп своей работы только потому, что зарплата, как ему кажется, далеко не соответствует его запросам: «Будут хорошо платить — буду делать быстро, а раз платят мало — буду тянуть резину». Также к волокитству приводит придирчивость. Человек не приступает к работе, считая, что ее надо делать только тогда, когда основательно, досконально подготовишься. Например, мужчина долго не начинал ремонт в квартире, ссылаясь на то, что материалы не те, опыта недостаточно, и т.д. К бюрократизму приводит и лицеприятие. Человек, относящийся к людям избирательно, разделяющий их на «знакомых» и «незнакомых», специально затягивает исполнение работы преувеличенными требованиями к «не своим» людям.

### Вред

Намеренно затягивая с делами, человек теряет ценные качества оперативность, Сообразительность, собранность, организованность. Если нужно будет сделать что-то быстро, то может не получиться, так как потерялся навык быстрой работы. Когда человек под разными предлогами не выполняет просьбы близких или свою работу в срок, у него возникают из-за этого конфликты, так как его волокитство раздражает и злит людей. Например, затягивание ремонта квартиры («будет грязь, нужно будет постоянно все убирать и т. П.»), работ на дачном участке («что-то настроения нет, сегодня не моя очередь»), приводит к ссорам с родными. Волокитство человека при исполнении порученной работы приводит к нареканиям от начальника, отражается на зарплате. Такой человек теряет доверие коллектива. Человеку, склонному к волокитству, становится скучно жить — так как он сам себя постоянно ограничивает в интересных делах (можно так всю жизнь потратить на то, чтобы «тянуть кота за хвост»). Потом человек недоволен: «У меня каждый день — одно и то же, уже и жить надоело», «Не работа, а одна рутина», «Дома скучно» и т.д.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Даже если работу можно сделать за неделю, надо найти причину, чтобы делать ее месяц, а то дадут другое поручение». | И хорошо, что дадут другое — будет в жизни новое интересное дело. |
| «Пусть задание вылежится — может заказчик передумает, и делать его не понадобится». | Своевременное выполнение работ создает надежную репутацию. |
| «Чтобы казаться занятым, нужно подольше делать свою работу». | Ценятся такие специалисты, которые работают быстро и качественно. |
| «Если все быстро выполнять, то все подумают, что я простачок. А надо по- другому — потянуть время, чтобы поняли, что ко мне нужно относиться с уважением, и на простой козе ко мне не подъедешь». | Делового человека отличают такие качества, как оперативность, мобильность, организованность. Из-за волокитства человек теряет уважение. |
| «Надо делать ремонт в квартире подольше, а то сделаешь быстро — ещё жена попросит и мебель починить, и ещё что-нибудь придумает». | Если делать всё быстро и качественно, то будешь жить в более комфортных условиях, а не «как придётся» и где попало. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Выполняя работу, думать о деле и о тех людях, которые зависят от него. Честно ответить для себя на вопросы: «Почему я препятствую? Какую цель я преследую? Есть ли от этого польза?» Польза для себя и личная выгода — не одно и то же. Польза — это тогда, когда никому нет вреда. Стремиться к тому, чтобы переходить от одного дела к другому, не затягивая — тогда и жизнь не будет стоять на месте, будет насыщенной и интересной. Поможет в этом понимание, что все это можно делать легко.

### Другая крайность

Поспешность, азартность.

### Положительные качества

Оперативность, своевременность, ответственность, добросовестность, организованность.

### Положительные качества, принимаемые за бюрократизм:

Основательность.

# 68. Лихоимство

### Определение ошибки

Лихоимство — извлечение выгоды из чьего-либо бедственного положения (проблемы, сложной ситуации).

### Близкие по значению слова

Ростовщичество, мародерство.

### Толкование близких по значению слов

Ростовщичество — передача денег другому в долг под проценты.

### Словесные выражения ошибки

«У тебя нет выбора — лучше прими мое предложение». «Все равно пропадут (вещи, продукты и т.п.) — лучше отдай мне». «Ты дороже не продашь, поэтому пользуйся моей добротой». «Хорошо, что так все плохо на работе складывается — теперь я могу уходить пораньше». «Болеет (плохо себя чувствует), ну и хорошо, хоть придираться не будет». «Пока они ругаются, я буду делать, что хочу». «Хоть бы ребенок заболел, возьму больничный — отдохну». «Его уволят, а я это место займу»; и другие.

### Формы проявления

* Продумывание способов заполучения чужого (денег, имущества), пользуясь трудностями другого человека (поиск подходящего момента, чтобы предложить другому что-то с выгодой для себя»).
* Принуждение кого-либо согласиться с заведомо невыгодным для него предложением, пользуясь безвыходностью его ситуации, выдавая это за помощь.
* Использование удобного момента (когда кто-то заболеет, случится неприятность и т.д.) Для обретения выгоды для себя, «чтобы не мешали», чтобы «жить, как хочется». Например, пока жена разбирается с выходками сына, муж, пользуясь моментом, уходит в гараж к друзьям.
* При распределении помощи нуждающимся присваивание себе части этой помощи: «От них не убудет, а для меня удачный момент».
* Пользуясь случаем, когда кто-то ошибается или вызвал недовольство окружающих, человек в это время повышает свою значимость («на их фоне я буду выглядеть лучше»). Например, в рабочем коллективе один из сотрудников пользуется случаем, что другой совершил ошибку — сдал неправильные расчёты. Пока тот получает выговор, первый ищет возможность лучшим образом показать себя перед начальством.
* Использование слабостей других людей для своего удобства. Например, родители используют момент, когда ребёнок испугался или ударился, чтобы заставить его сделать так, как хотят родители (чтобы быстрей лег спать, прекратил шумную игру и т.п.).
* Человек считает для себя удачей, если найдет потерянные кем-то деньги, телефон и другие материальные ценности: «Надо же, как мне повезло!»

### Механизм ошибки

В основе лихоимства лежит позиция человека: «Если трудности людей мне на руку, то почему бы этим не воспользоваться». Думая так, человек в трудностях другого ищет удобство для себя и извлекает из этого выгоду. При этом он может и не осознавать серьезности ситуации для другого человека, попавшего в неприятность. Часто человеку кажется, что сложно достичь цели своими усилиями в тех обстоятельствах, которые у него есть, а тут «пока у другого трудности, я беспрепятственно получу то, что мне надо», «кто-то споткнулся, и ты на этом фоне выглядишь лучше, еще осталось немного, чтобы добиться своего» и т.д. Например, человеку лень выстраивать отношения со своими близкими, поэтому ему проще выпросить или беспрепятственно сделать то, что ему надо, когда другой член семьи заболел или находится в подавленном состоянии: «Да он на все сейчас согласится», «Буду делать, что хочу — он сейчас ничего не заметит». К лихоимству ведут накопительство и жадность. Стремясь иметь как можно больше разных вещей, даже если они не очень-то нужны, и считая, что «лишнего не бывает, все пригодится», человек не гнушается возможностью по дешевке приобрести их у тех людей, которые попали в трудную жизненную ситуацию. Например: мужчина не прочь купить за бесценок дорогие инструменты у нуждающегося в деньгах соседа. Он может прикрываться желанием «хоть как-то его выручить», а на самом деле думает: «В хозяйстве все пригодится, тем более, такие хорошие вещи практически даром получу». Желая выгодно вложить свободные денежные средства, человек пользуется финансовыми проблемами знакомого, оказывая, как он считает, ему «помощь»: «Предложу ему деньги под больший процент — «за срочность надо платить», и он обязательно согласится, ведь деваться ему некуда». Так хитрость (нежелание зарабатывать честно) приводит к наживе на чужой беде. Многие родители, не желая искать подхода к своим детям (лень думать), пытаются извлечь выгоду из детских слабостей (пугливость, несамостоятельность, доверчивость и т.п.) А именно: без каких- либо усилий и поудобнее для себя решить проблему воспитания. Им кажется, что так достичь результата легче и быстрее. Например, мама, пользуясь тем, что ребенок боится оставаться один дома, с целью, чтобы он быстрее оделся и собрался, нарочно быстро одевается и выходит из квартиры. Таким образом, она пользуется его слабостью, думая, что нашла хороший способ воздействия на ребенка. Лихоимство может проявляться тогда, когда один человек зависит от другого по каким- либо обстоятельствам, а другой, чувствуя свое преимущество, начинает пользоваться этим. Например, женщина находится в декретном отпуске по уходу за ребенком, а муж пользуется её положением. Так как она не зарабатывает достаточно денег, чтобы быть финансово самостоятельной, он диктует ей свои условия, не согласовывает с ней решения, касаемые семьи, живет по принципу: «Куда захотел, туда пошел»: «Она будет делать все, как я хочу, потому что ей сейчас некуда деваться». Или коллеги по работе используют в своих целях положение человека, находящегося в предпенсионном возрасте, или ставшего неугодным начальству. Из-за своей корысти человек предлагает оказать услугу другому, у которого проблема: «Сейчас я помогу ему, и он будет мне должен, да так, что не сможет мне в будущем в чем-либо отказать». Личные интересы так пересиливают порядочность, что человек может до конца не отдавать себе отчет, что поступает не по совести. Постепенно человек приходит к выводу, что только таким способом и можно добиться желаемого («идет по головам»), и это становится его образом жизни.

### Вред

Лихоимство делает людей жестокими и подлыми. У человека, который пытается нажиться на чужих трудностях, складывается плохая репутация. Извлекая выгоду из неприятности другого, человек со временем привыкает думать только о себе. Личные интересы на первом плане становятся нормой. Совершая лихоимство, человек теряет возможность иметь искренние, дружеские отношения с людьми — как было бы, если бы он им помог бескорыстно.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Надо пользоваться моментом (пока у него трудности, он согласится на любое предложение)». | Низкий поступок не принесет ни счастья, ни уважения людей. |
| «Пока он лежит — болеет, я хоть спокойно свою передачу посмотрю». | В такой момент, когда кто-то из близких болеет, акцент нужно ставить на том, как помочь ему понравиться. А телепередача никуда «не убежит». |
| «Раз у него не получается, может все- таки мне доверят это дело, я бы не отказался». | Можно подсказать другому, как справиться с этой работой. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«На чужом несчастье счастья не построишь». «Ищи себе прибыли, а другому не желай гибели!» (пословица). Можно добиться своих целей и без использования трудностей других, своим собственным трудом. Человек, который, делая что-либо, не задумывается, что он от этого будет иметь, не тратит сил и времени на «выгадывание», он лишен подобных переживаний.

### Другая крайность

Безынициативность, жертвенность.

### Положительные качества

Бескорыстие, инициативность, отзывчивость, доброжелательность.

### Положительные качества, принимаемые за лихоимство:

Находчивость, своевременная помощь.

# 69. Эгоизм

### Определение ошибки

Эгоизм — ограничение своего мировоззрения и деятельности личной выгодой и своими потребностями.

### Близкие по значению слова

Эгоцентризм, себялюбие, индивидуализм.

### Толкование близких по значению слов

Себялюбие — забота только о себе. Индивидуализм — противопоставление личных интересов коллективным.

### Словесные выражения ошибки

«Главное, чтобы мне хорошо было». «Почему я должен о ком-то думать». «Вам интересно — вы и делайте». «Я никому и ничем не обязан». «Мне не надо, поэтому делать не буду». «Мои интересы важнее». «Мне хорошо — и ладно…» «Сделаю для других, если меня это устроит», и другие.

### Формы проявления

* Планирование дел, работы на день только так, как удобно самому, «Другие пусть подстраиваются».
* Стремление человека получить удовольствие, комфорт, не считаясь с другими людьми, так как «свои нужды важнее». Например, один из членов семьи съедает остаток торта, не предложив другим, так как самому очень хочется.
* Ожидание от окружающих внимания к себе, игнорируя их интересы и потребности: «Неважно, что у тебя голова болит (занят и др.), у меня был тяжелый день, ты хоть чай-то мне поставь (поговори со мной и т.п.)». Например, хозяйка, затеявшая уборку, требует от домочадцев помощи, невзирая на то, что у них на данный момент есть неотложные дела.
* Удовлетворение собственных «желаний», когда человек занимается только ему интересным делом, не считая нужным выполнить общее, более важное дело. Например, семья едет убирать урожай, а человек идет на футбол, оправдываясь тем, что для него сейчас это самое важное.
* Человек делает только то, что надо ему, в ущерб другим людям: «Мне надо, буду делать, а другие меня не волнуют» Например, в многоквартирном доме хозяева затеяли ремонт и не реагируют на просьбу соседей не шуметь в то время, когда спит маленький ребенок, считая: «У нас сейчас есть время, поэтому делаем, а остальное неважно».
* Человек, не пытаясь понять других, требует того, чтобы в первую очередь поняли его: «У меня- то важнее», «Пока мне плохо, мне нет ни до кого дела» и т.д.
* Человек помогает другим, участвует в общем деле до тех пор, пока его это тоже касается, не мешает его интересам. «Если лично меня перестанет это устраивать, станет неинтересно (непонятно, трудно будет разобраться), я прекращу в этом участие». Например, человек выполняет поручения, пока не встретит препятствия (когда становится непонятно, как делать дальше, когда это начинает занимать много времени, нужно перестроить себя, а ему это невыгодно).
* Человек старается улучшить что-либо (себя, обстановку, отношения с людьми и т.п.), думает о других, пока самого волнуют те же проблемы, а потом ограничивает эту деятельность, как только достигает того, чего хотел, когда самому становится хорошо: «Вроде в жизни все неплохо, зачем о чем-то еще думать».
* Человек заранее ограничивает себя в том, что он мог бы сделать, считая, что сначала надо привести в порядок свою жизнь. «Мне бы со своими проблемами разобраться, мне самому тяжело, что я дам другим и т.д.»

### Механизм ошибки

В основе эгоизма лежит мнение: «Чтобы жить хорошо (нормально; иметь всё, что нужно…), надо в первую очередь думать о себе, защищать свои интересы, а иначе будешь пренебрегать и жертвовать собой». Первопричиной эгоизма является лень. Когда человек склонен поменьше что-то делать вообще, он боится «сделать хоть что-то лишнее», если это нужно другим. Например, потратить силы и время на дополнительные (или непривычные) дела. При этом он всегда объяснит себе и другим, что он реально не может это сделать, или что это и вовсе не нужно. Например, девушка не помогает своим родителям на дачном участке, потому что ей просто лень копаться в земле, лучше в это время посидеть «в Интернете» (хотя урожай с огорода ест вся семья), и при этом говорит: «Да зачем вообще эта дача, давно пора продать! Мне она не нужна!» Или молодой человек не хочет уступать бабушке место в транспорте, уверенный в том, что это совершенно лишнее. «Я устал, мне нет ни до кого дела». «Да я что — себе враг, на ногах стоять?» Если человека устраивают его недостатки, он не пытается что-либо улучшить в себе, а меняет себя лишь в том случае, когда он ощущает дискомфорт, когда от этого зависит его благополучие, покой, удобство. Например, когда муж начинает ругаться, женщина старается не ворчать, а как только он успокоится, то ей становится незачем себя сдерживать и думать, как избавиться от ворчливости, чтобы «не портить жизнь» другим. Человеку легче убедить себя в том, что у него «нет сил», «времени мало», «и так много уже сделал», поэтому он не хочет заботиться о других, а хочет, чтобы никто его не беспокоил, не тревожил, не докучал. Человек часто оправдывает себя тем, что он и так достаточно делает, а свое время он должен распределять так, как привык. Например, отец не хочет поиграть с ребенком, а проводит свободное время за компьютером, считая, что он достаточно делает для сына (он его любит, обеспечивает материально, пять минут «потискает»). Не желая проявить активность (Например, подумать, как что-то улучшить, как сделать быстрее, какие найти слова, чтобы помочь другому, организовать себя так, чтобы найти время для совместного дела и т.д.), человек ограничивает себя делами, которые нужны только ему («Мне бы сил хватило свое сделать»). Например, женщина просит сестру подсказать, как можно быстро выполнить поручение по работе, а сестре «подумать некогда», «не до этого», «в голову ничего не приходит» — «Успеть бы сварить, постирать, ребенка накормить» Одной из причин эгоизма является идеализация. Мнение человека, что у него все должно быть обязательно хорошо, способствует тому, что человек делает все в первую очередь для себя: «Как я могу о других думать, если у меня своих проблем полно?». Например, мужчина превозносит свой компьютер: на него уходят все средства (обновить, заменить детали), а дети без шапок и шуб к зиме — денег папа на них не рассчитал. Капризы и прихоть подталкивают человека делать на данный момент только то, что надо ему: «Раз мне это хочется — другие подождут». Например, женщина непременно хочет сделать шикарную прическу сегодня, поэтому сначала «приводит себя в порядок», а потом звонит родителям, которым срочно нужен ее совет. Обижаясь на что-либо (например, на то, что не получается в жизни, как у других людей), человек замыкается и начинает думать о себе, своих проблемах и интересах, не замечая, что другим людям нужна его поддержка и помощь. Например, мужчина, обижаясь на то, что у него не получается много заработать, зацикливается на этом (считая себя неспособным и в другом) и не видит, что его знания и опыт нужны молодым сотрудникам, жене — помощь по дому, детям — его внимание. Если человек не уверен в том, что от него что-то зависит, что нужно кому-то то, что он делает, то он и не пытается сделать больше. Он считает это ненужным и ограничивается своими интересами. Например, человек разрабатывает лекционный материал, особенно глубоко те темы, которые его интересуют, но он не уверен, что это будет интересно другим, поэтому он останавливается и не пытается разбираться в других неактуальных для него темах: «Кому это надо?». Часто к эгоизму приводит лицеприятие. Предпочитая одних людей другим, человек делает что-либо для «своих», потому что ему это приятно, эти люди ближе к нему, от них он получает «отдачу». Например, человек помогает только своим родственникам — «Они же моя родня, а остальные — кто мне?»

### Вред

Ограничиваясь только своими интересами, человек теряет чуткость к людям и к пониманию ситуаций, теряет способность реагировать по-человечески на происходящее. Если в семье человек ставит свои потребности выше потребностей близких, то неминуемо возникают различные проблемы: от недовольства и обид до полного неприятия друг друга. Например, никому неприятно, когда все делают уборку в доме, а один из членов семьи сидит за компьютером или отправился «по своим делам». Или жене приходится с тяжелыми сумками после работы вместо мужа бежать за ребенком в детский сад только потому, что он раньше пришел домой, уже разделся и ужинает, а опять одеваться и идти куда-то он уже не планирует. Родитель, воспитывая детей так, как удобно для себя, чтобы было спокойнее и комфортнее (чтобы дети не мешали и не создавали проблем), не учитывает их интересы, впоследствии сталкивается с большими проблемами. Например, мать не разрешает дочери ходить с друзьями в кинотеатр («Я же буду волноваться, как ты там, лучше сиди дома»). Немного повзрослев, дочь не выдерживает и убегает из дома («оторвавшись», она тайком от родителей ходит уже не только в кино, но и в ночные клубы, заводит там сомнительные знакомства, чтобы восполнить упущенное по вине матери, поздно возвращается домой, скандалит, когда ее расспрашивают о том, где она была). Родители получают от дочери лишь ненависть «за все хорошее». В коллективе к человеку, делающему все в рамках своей выгоды, относятся без должного уважения, отзываются о нем, что «он думает только о себе». Понимания и поддержки от коллег такой работник чаще всего не получает. Если возникают какие-нибудь проблемы по работе, то ему приходится их решать в одиночку. Когда человек интересуется только тем, что ему нужно в жизни на данный момент (как обустроить дом, как заработать, вырастить урожай, поправить здоровье и т.д.), то другие темы, расширяющие его кругозор, его не привлекают, так как ему лично они сейчас не нужны. Человек тем самым ограничивает себя, не раскрывая способности, которые могут принести пользу людям. Человек сам себя делает неинтересным для других. «Если эгоистическое благополучие — единственная цель жизни, жизнь быстро становится бесцельной». (Р. Роллан)

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я не обязан думать о других. Сейчас время такое — каждый сам за себя». | От каждого из нас зависит, в каком времени мы будем жить. Никто не застрахован от того, что может столкнуться с такой ситуацией, в которой потребуется помощь другого. |
| «Жить надо для себя, а то всю жизнь на других растратишь (нормальной жизни не увидишь; для всех не разорвешься)»; «В жизни надо на первое место ставить только свои интересы, иначе придётся под других подстраиваться». | «Кто живет ни для кого, тот не живет и ради себя». (Сенека) Жить для других — это не значит, что надо ущемлять свои интересы, жертвовать своим временем. Одно другому не мешает. |
| «Пока самому хорошо (удобно), незачем думать о ком-то другом». | «Эгоизм — это вата, заложенная в уши, чтобы не слышать людского стона» (Г. Сенкевич). |
| «Мне это неинтересно, своих дел хватает, вам надо — вы и делайте». | Когда человек занят только чем-то своим, рано или поздно и это начинает его тяготить. Откликаясь на просьбы других, у человека появляется возможность сделать свою и чужую жизнь лучше (чему-то научиться, приобрести новые интересы, друзей, поделиться своим опытом). Жизнь человека качественно меняется, так как, думая о других, человек вовсе не теряет время зря. Проявляя участие в жизни других, человек приобретает ценный опыт, который помогает ему по-другому (с пониманием, более зрело, шире) взглянуть на все. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Эгоизм всегда связан с корыстью (личной выгодой). Если посмотреть шире, то можно заметить: оказывается, есть люди, которым важно и нужно то, что нам безразлично. Можно попытаться понять, зачем им это, что им это дает. Это поможет принять разных людей и учитывать их интересы, научиться понимать их. Люди начинают воспринимать это как доброжелательность и отзывчивость. Делая для себя, человек «варится в собственном котле». Делая для других, человек наиболее полно раскрывает свои способности. Он находит способ организовать время так, что его хватает не только на свои дела. Он начинает видеть необходимость научиться делать то, что раньше не делал, изучить то, что самому раньше не надо было, добиться результатов, которые дадут наибольшую пользу всем. В результате этого у человека появляется такая широта, которая позволяет решать свои ситуации намного быстрее.

### Положительные качества

Угодничество, жертвоприношение. Например, больной человек из последних сил пошёл на работу.

### Положительные качества

Бескорыстие, забота, чуткость.

### Положительные качества, принимаемые за эгоизм:

Предусмотрительность, когда человек видит возможный вред какого-то дела и не участвует в нём, а другие считают, что он думает только о себе. Когда человек помогает не слепо, не в ущерб себе.

# 70. Мнительность

*Мнительность — пребывание под властью Несуществующего, недействительного.*

*Мнительность нерассудочна и чаще направлена, В отличие от подозрительности, не на поиски врагов, А на какую-то свою неполноценность.*

### Определение ошибки

Мнительность — видение опасности там, где ее нет.

### Близкие по значению слова

Казаться, мерещиться, надуманность, домыслы.

### Толкование близких по значению слов

Мерещиться — казаться, представляться в воображении, грезиться. Надуманность — нарочитая придумка, лишенная достаточных оснований. Домыслы — маловероятные предположения, не основанные на фактах.

### Словесные выражения ошибки

«Мне кажется, что я тоже этим болен». «Наверное, я никому теперь не нужен». «Я думаю, что меня бросят». «Кажется, теперь все для меня будет плохо». «А вдруг я с ним не найду общего языка». «А вдруг меня не поймут (осудят, осмеют, попаду в неудобное положение, буду выглядеть хуже)»; «Похоже, все обо мне плохо думают». «Коллеги при мне замолчали — значит, говорили обо мне». «Зачем стараться это решать, скорее всего это добром не кончится». «Точно не знаю, но думаю, что все это обернется проблемой для меня»; и другие.

### Формы проявления

* Зацикленность именно на негативных предчувствиях и предположениях относительно здоровья (своего и близких), результатов дел, отношений с людьми и др., чтобы «вовремя все предусмотреть, чтобы не было хуже».
* Домысливание исхода предстоящего события — «А вдруг все повернется не так, хоть буду готовым к этому».
* Человеку кажется, что окружающие смотрят на него с подозрением, относятся к нему с презрением, говорят о нем только осуждающе. «Если на меня посмотрели не так, как я ожидал, как должны были, значит, скорее всего, они ко мне относятся плохо».
* Настороженность в общении, неспособность вымолвить слово при беседе с незнакомыми людьми из-за опасений, что «не так поймут» или «не то скажу».
* Человеку сказали что-то в качестве «просто информации для ознакомления», а он принимает на свой счёт и раздувает из мухи слона: «Раз мне это сказали, значит, это неспроста».
* Человек отказывается от новых дел, чтобы оградить себя от плохого, потому что ему кажется, что он встретит слишком много препятствий: что он попадет в сложную ситуацию, что люди к нему отнесутся плохо, что это усложнит его жизнь, его обманут, обворуют и т.д. Например, человек подолгу не устраивается на работу, потому что ему все кажется, что опять попадется не та (будет много сложностей, вдруг не примут в коллективе, будут задерживать зарплату и т.п.).
* В сложной ситуации (у себя или у близких) человек надумывает еще большие трудности: «Раз такое произошло, значит, будет еще хуже».

### Механизм ошибки

В основе мнительности лежит убежденность человека в том, что всегда и во всем существуют опасности, которые делают жизнь хуже, поэтому лучше заранее постараться их найти, чтобы избежать их. Когда лень искать варианты решения проблемы, получать недостающие знания — начинается мнительность: «А вдруг это никогда не решится», «Начну вникать в это, еще больше проблем на свою голову». Не желая разбираться в том, что происходит на самом деле, а также различать, все ли негативное, что приходит на ум, так уж однозначно верно, человек строит маловероятные предположения, видя в них опасность для себя. Например, бабушке пришло на ум, что сегодня с её внуками что- то обязательно случится плохое: попадут под машину, встретят бандита на улице, свяжутся с наркоманами. Она начинает обдумывать эти опасности, переживая всё больше и больше. При этом в стороне остаются такие простые варианты решения проблемы, как не полениться позвонить внукам, спокойно узнать, где они, чем занимаются, сказать им, что бабушка их любит и ждет дома. А также не полениться рассказать им, что делать, если и вправду будет такая опасность. Вместо того, чтобы принять реальные меры по предотвращению возможной угрозы и не беспокоиться, человек впадает в мнительность — пустую тревогу, и этим отвлекает себя от действительно полезных шагов по предотвращению опасности. «Что конкретно я могу сейчас сделать, чтобы плохого не произошло?» Например, работник ушёл домой, и по дороге ему пришла мысль, что он не все приборы выключил на рабочем месте как положено. Неохота было возвращаться и проверять всё заново — и в итоге он всю ночь не спал, только и думал о том, что в кабинете вот-вот начнётся пожар. Мнительность свойственна тому, кто склонен к эмоциональной реакции на события вообще. Попав в какую-то одну неприятность, человек так впечатляется, что начинает думать, что все трудности теперь приготовлены именно ему: «Если хоть раз такое произошло, то теперь будет все наверняка плохо». Человек, идеализируя, как все должно происходить (Люди должны быть вежливы; близкие всегда должны говорить правду; если хорошо работаешь, то тебя сразу оценят; если стараешься, значит, все быстро получится; если никому не желаешь плохого, то проблем не будет и т.д.), начинает мнить, когда действительность не соответствует его представлениям. «Если что-то не так, как надо, значит хорошего не жди». Например, человек думает: «Раз сосед грубо ответил, значит, стал относиться хуже», не учитывая, что у соседа может быть плохое настроение или у него произошла неприятность. Предвзятое отношение к людям также порождает мнительность: ожидание отрицательных поступков от окружающих, придумывание опасности от общения с ними. «Похоже, он таким наглым и будет, и ко мне, скорее всего, отнесется еще хуже». Мнительным человек становится часто из-за доверчивости. Слепо веря всей полученной информации, он примеривает все услышанное (например, о вредном влиянии каких-либо обстоятельств, факторов, событий) на свою жизнь и здоровье. Он выбирает для себя именно тревожащие сведения, которые кажутся ему «наиболее подходящими» для его ситуации. К мнительности приводит невежество. Когда у человека не хватает знаний в какой-то области, нет анализа произошедшего и поиска логической связи между событиями, то он начинает додумывать, домысливать, делать поспешные выводы и строить предположения. Чем меньше человек знает, тем больше начинает мнить. Получается: «Я не знаю, что там произошло на самом деле, но, скорее всего, всё будет плохо», «Я не знаю, чем болею, но, видимо, вот-вот помру». Человек не ищет причины своего тревожного состояния, а постоянно объясняет все предстоящими опасениями. Таким образом, человек находится под влиянием мнительности.

### Вред

Постоянно надумывая то, чего нет, человек живет в постоянном страхе за будущее, нервничая и переживая, от чего устает, плохо себя чувствует, не может сосредоточиться на делах, нормально разговаривать с людьми и т.д. Надумывая опасность во всем, родители начинают опекать детей, пускают все свои силы на то, чтобы «подстелить соломки», все за них предусмотреть. Результатом такой опеки становится отсутствие самостоятельности у детей, и родители начинают тревожиться уже по поводу этого. Мнительный человек склонен к обидам на людей, жизнь, часто подозрителен, поэтому с ним неохотно общаются. Человеку сложно найти общий язык с другими, так как ему все время кажется, что о нем говорят плохое, что его не так поняли, не так на него посмотрели и т.д. Например, жена не подходит первая к мужу, так как думает, что он все еще злится на нее, что он не захочет разговаривать («А вдруг закричит»), и вообще считает несправедливым то, что с ней происходит. А у супруга, который видит ее такой, пропадает все желание с ней мириться. Она сама ухудшает свои отношения с мужем. Постоянное «а вдруг» сковывает человека, и он уже отказывается от того, что собирался сделать, о чем мечтал, от интересного общения, от предложений и идей, которые улучшили бы его жизнь, от решения своих проблем. Надумывая трудности в новой для себя деятельности, человек зачастую отказывается от интересной работы, от возможности улучшить свое материальное положение и др. От мнительности человек начинает суетиться, принимать поспешные решения, делать необдуманные шаги. Например, надумывая у себя серьезную болезнь, человек принимает «сильные» лекарства, которые подрывают его здоровье. Или человек, опасаясь в коллективе плохого мнения о себе, начинает усиленно, в спешке выполнять работу, чтобы не показаться некомпетентным («Буду спрашивать, делать медленно — подумают, что совсем не разбираюсь»). В результате он допускает такие ошибки, которые портят мнение коллектива о нем. Домысливая, человек отказывается видеть настоящее положение вещей, лишая себя объективности, возможности здраво и логично мыслить, принимать оптимальные решения.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Раз у меня есть похожие симптомы, то я, наверное, этим и болею.» | Так можно «переболеть» всеми болезнями. Не переносить на себя услышанную информацию. Точный диагноз устанавливают специалисты. |
| «Если сын (дочь) задержались, не пришли вовремя, то с ними обязательно что-то плохое случится.» | Обучить ребенка: А) вариантам как сообщить о том, что он задерживается; Б) правилам поведения (обратиться за помощью к людям; не ходить по безлюдному, но короткому пути и т.д.). |
| «У меня нет таких способностей, как у тех людей, поэтому наверняка я буду выглядеть хуже.» | Лучше не думать, как будешь выглядеть, а думать, как выполнить хорошо порученное дело. Именно через такие дела и действия, которые кажутся для вас трудными, и вы их избегаете, приобретается ценный положительный опыт, раскрываются способности. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Не делать поспешных и однозначных выводов, учиться спокойно относиться к любым сложившимся ситуациям, искать варианты помощи. Ответить себе на вопросы: «Что я сейчас могу сделать в этой ситуации (которая мне кажется опасной)?», «К кому я могу обратиться?», «Что я могу сказать, о чём поговорить с людьми?», «Есть ли у меня опыт удачного решения какой-то проблемы (хотя бы одной)?», «Какое полезное действие мне неохота делать, раз я занимаюсь пустым додумыванием?» Быть внимательным к «предупреждающим» мыслям, которые приходят в голову, и реагировать на них конкретным действием. Например, подумалось: «А выключил ли я все электроприборы?» — не поленитесь, проверьте. Подходя к дороге, вспомнил статью в газете о множестве аварий и несчастных случаев с пешеходами — посмотрите внимательнее, не едет ли откуда-нибудь прямо на вас машина. Одолевают мысли о том, что дети связались с плохой компанией — найдите время для совместного интересного отдыха, искреннего личного разговора, похода в лес семьей. Активность в поиске выходов помогает уйти от мнительности. Даже если что-то не получается — не давать только пессимистических и негативных оценок своим качествам или поступкам, попытаться найти положительное. Например, не получилось помириться с кем-то, и, думая из-за этого о себе плохо, срабатывает мнительность: «А вдруг уже не получится, наверное, не простит». Постараться увидеть, что в результате ваших действий было положительного. Например, получилось понять, почему человек обижается, вы видите, что он знает о вашем желании исправиться, поэтому больше шансов, что он «отойдет» от ссоры и простит вас. Чтобы не додумывать то, что не известно, можно собрать информацию по этому вопросу, узнать мнение и прогнозы разных людей. В любом случае перестать представлять только плохое — ведь есть множество вариантов развития событий, поэтому не стоит выбирать самый худший. Чтобы не раздувать все плохое, что приходит в голову, стараться сразу выяснять, так ли это. Например, чтобы не надумывать о том, что начальство наверняка не даст отгул, стоит не затягивать, а подойти и попросить о нем. Подумать, почему возникает опасение от своих предположений: чего на самом деле боюсь, и что положительного для меня в этой ситуации. Например, «наверное, будут трудности». Даже если это и так, они временны, их можно решить, зато будет результат, появится опыт, навык новой работы. Или опасения: «наверное, обо мне плохо подумают, я не оправдаю надежды». Тогда попробовать разобраться, что в итоге важнее: мнение людей или то дело, которое будет сделано и принесет пользу. Ведь, любой человек всегда может поменять свое мнение в лучшую сторону, имеет право думать так, как считает нужным, а если подумает плохо, то не потому, что вы настолько плохи, а от того, что у него свое понимание людей и ситуаций. Даже если не получится сделать все правильно, «как ожидают от нас», то хорошо, что вообще была попытка. Пусть не все получится, а только часть дела — это всегда лучше, чем не делать ничего — отказаться от шанса улучшить себя, свою жизнь и быть полезным другим.

### Другая крайность

Пренебрежение, непредусмотрительность, легкомыслие, рискованность,

### Положительные качества

Объективность, рассудительность, предусмотрительность, спокойствие, выдержка, уверенность, активность.

### Положительные качества, принимаемые за мнительность:

Предусмотрительность, реальная оценка событий. ﻿# 71. Чревоугодие

*Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Сократ*

### Определение ошибки

Чревоугодие — создание культа из приёма и (или) приготовления пищи.

### Близкие по значению слова

Смакование, гурманство.

### Толкование близких по значению слов

Гурманство — пристрастие к изысканной пище.

### Словесные выражения ошибки

«Что бы сейчас съесть вкусненького?» «Дожились, даже шоколада в доме нет». «Лучше голодным остаться, чем есть невкусное». «Чтоб так каждый день есть». «Надо попробовать все самое вкусное!» «Ненавижу лук (супы, несолёное, и т.д.), я это не ем!» «Стол всегда должен быть красиво сервирован». «Еда должна быть свежеприготовленной, я не ем вчерашнее!» «Пища должна доставлять особое наслаждение, а иначе зачем есть?» «Одна радость в жизни — вкусно поесть». «Я пью только свежевыжатый сок». «Пока сытно не поем, ничего делать не буду». «Утром я пью только кофе, (ем только мюсли и т.д.), а иначе у меня нет настроения нормально работать». «Я ем это блюдо только вилкой. Если вилок нет, то и есть не буду». «Я принимаю пищу в строго определенные часы и менять свой график не собираюсь (подстраиваться под кого-либо не буду). «На праздниках должно быть много еды, чтобы столы «ломились». «Во время еды надо растягивать удовольствие!» и другие.

### Формы проявления

Человек мысленное предвкушает удовольствие от еды или напитка (например, какого-то нового блюда или редкого сорта вина), считая, что новые вкусовые ощущения обогащают жизнь. Он смакует воспоминания о еде, предвкушает как наестся. Постоянные разговоры о приготовлении еды, смакуя каждую мелочь. «В приготовлении блюд для меня важна каждая деталь». Чрезмерное внимание к питанию, избирательность в еде, излишнее стремление к разнообразию продуктов из-за убеждения, что даже временный недостаток определенных продуктов (или присутствие других) наносят ощутимый вред здоровью. Отведение большого количества времени приготовлению пищи, отношение к этому как к особому ритуалу, склонность к продолжительным трапезам из-за того, что еда считается одной из важнейших сфер жизни. Придание особого значения красивой сервировке еды, стола, вкусу блюд из-за мнения, что это укрепляет семейные отношения. «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Потребность есть только самое вкусное, воспринимая это как проявление «любви к себе». Стремление постоянно готовить как можно более вкусную и необычную еду, так как считается, что это делает жизнь радостней. Принятие пищи без ощущения голода («Не хочу есть, но должен это попробовать!»), невозможность прекратить есть, даже когда насытился, из-за удовольствия от еды. Ритуал из принятия в пищу определенного продукта («Какой обед и ужин, если после них не выпил чай, не съел сладкое»), «чтобы была завершенность — для полного счастья». Пристрастие к какой-нибудь одной пище, даже самой простой (например, соленым огурцам): «Я без них жить не могу».

### Механизм ошибки

В основе чревоугодия лежит искаженное представление, что «Пища и ее приготовление должны доставлять особое наслаждение, а иначе и нет нормальной жизни». К чревоугодию приводит прихоть. Привередливость в выборе еды («Хочу именно это») заставляет человека удовлетворять ее, несмотря ни на что, уходя в изощрения («Хочу что-то особенное: задние лапки краба»). Например, человек, придя домой, требует при наличии в доме разной приготовленной еды ещё какую-то другую: ту, которую хочет он («Пришел домой, даже поесть нечего»). Он либо бежит в магазин за ней, либо специально для себя начинает ее готовить («Без моего любимого блюда никак»). Также к избирательности в еде приводит доверчивость. Воспринимая без размышления многочисленные (зачастую противоречащие друг другу) теории о пользе и вреде продуктов, человек начинает считать, что одно только изменение питания способно помочь значительно оздоровить организм. В результате он начинает отводить большое внимание приготовлению только определенных продуктов, делает из этого культ и отдается ему со всем рвением. К чревоугодию приводит амбициозность и высокомерие. Стремясь выделиться среди всех, считая себя лучше других, человек для поддержания своего имиджа употребляет в пищу только дорогие деликатесы. Он начинает избегать простой еды, считая её недостойной. Заняв определенное социальное положение, человек начинает подстраиваться ко вкусам людей, которые его окружают: «Если я не буду разбираться в этих блюдах (винах) как они, буду выглядеть «белой вороной», меня не примут за своего». Мнительность (например, женщины в семье) по поводу своих способностей и своей заботы о близких ведет к тому, что она пытается всячески исправить эту ситуацию («Если я сварила семье на ужин лапшу (а не первое-второе-третье), то я плохая хозяйка!». Женщина приучает всю семью к чревоугодию и привыкает сама готовить по строгому меню, считая, что так она заботится о полноценном питании всей семьи. Одной из причин чревоугодия является стереотипное представление о празднике как о времени, когда нужно готовить много вкусного и обязательно чего-то особенного («Праздник же!»). Чрезмерное разборчивость формирует ошибочное мнение: «На праздники надо есть самое вкусное и изысканное». Уделяя много внимания приему и приготовлению пищи, её вкусу, человек начинает придавать простому процессу питания излишнее значение и важность, создает культ еды, закрепляет чревоугодие в своем характере.

### Вред

* Чревоугодие мешает человеку спокойно относиться к еде, не переживать по поводу временного отсутствия каких-то продуктов, толкает на зависть к тем, кто может позволить себе деликатесы.
* Люди, привыкшие избирательно питаться, часто остаются голодными — так как едят не во всех условиях и не всё, что есть. Такому человеку трудно уехать в командировку, прийти в гости, поесть на работе. Из-за пищевых пристрастий он может отказаться от многих полезных предложений и видов деятельности. «Не могу там находиться, там нет привычной еды».
* Считая необходимыми определенные продукты (блюда) или условия питания, человек становится зависимым от этого, страдает, если привычное недоступно, (например, в результате изменившихся финансовых возможностей или условий жизни), постоянно думает о любимом продукте, расстраивается, если не может обеспечить себя и близких вкусной, разнообразной пищей.
* Привычка к привередливости в еде неизбежно перенимается детьми, но, так как предпочтения у них бывают разные, становится очень сложным приготовить что-то, чтобы угодить вкусам всех членов семьи.
* Чревоугодие развивает невоздержанность и расточительность — человек не может спокойно пройти мимо продуктовых магазинов, тратит больше денег, чем планировал.
* Создавая культ из приема пищи (питаться в определенное время), человек не может отойти от своего графика, хотя может себе это позволить без ущерба здоровью. В ситуации, когда необходимо сдвинуть время приема пищи для выполнения срочной работы, помощи другим людям и т.д., человек отказывается перестроиться, так как прием пищи становится ритуалом.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Главное в жизни — это хорошо и вкусно поесть». | Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть. |
| «Еда должна приносить удовольствие». | Еда, прежде всего, должна удовлетворять потребности организма в энергии и питательных веществах. Часто вкусными являются чрезвычайно вредные для здоровья продукты и блюда, так как содержат большое количество калорий, жиров, канцерогенов. |
| «Есть вкусную, дорогую еду — значит хорошо питаться». | Хорошо питаться — это, прежде всего, соблюдать умеренность в еде. В итоге любая пища (и дорогая, и обычная) одинаково расщепляется на белки, жиры и углеводы. |
| «Если я могу разнообразно и изобильно питаться, если могу позволить купить любимые (дорогие, деликатесные и т.п.) Продукты, то я хорошо живу». | С одной стороны, хорошо, что можно выбрать любую пищу. Но, с другой стороны, человек так привыкает к этому, что в ситуации, когда он ограничен в выборе, он уже не рад жизни. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Получать удовлетворение от еды — нормально. Плохо, когда эта сфера начинает занимать в жизни больше места, чем необходимо, отнимая время у действительно важных вещей. Замечая, когда спокойное отношение к еде перерастает в чревоугодие, можно вовремя себя остановить. Если есть желание преодолеть ошибку, то надо пробовать есть разные продукты. Вкусной едой кажется часто та, к которой привык. Другая пища может так же понравиться. Обратить внимание на другие области жизни. Есть ли другие дела и интересы, кроме еды? Часто от чревоугодия помогает радикальная смена образа жизни (режима дня, вида деятельности, даже круга общения).

### Другая крайность

Аскетизм, пренебрежение приготовлением пищи.

### Положительные качества

Непривередливость, сдержанность.

### Положительные качества, принимаемые за чревоугодие:

Неторопливость в еде принимается за смакование, внимательность к качеству еды — за избирательность.

# 72. Соблазн

*Один из самых обычных и ведущих к самым Большим бедствиям соблазнов есть Соблазн словами: «Все так делают». Л. Н. Толстой*

### Определение ошибки

Соблазн — влечение к чему-либо неразумному.

### Близкие по значению слова

Влечение, тяга.

### Толкование близких по значению слов

Влечение — непреодолимая склонность к кому-либо, чему-либо, сильное стремление. Тяга — стремление, тяготение к чему-нибудь.

### Словесные выражения ошибки

«Ничего не могу с собой поделать, так тянет к этому». «Да, это дело нехорошее, а дай-ка попробую». «Один раз можно». «Так же проще, приятнее, удобнее…» «Если нельзя, но очень хочется, то можно». «В этой жизни нужно все попробовать». «Как не попробовать, невозможно глаз отвести»; и другие.

### Формы проявления

* Мысленное представление желаемого, приносящего удовольствие, которое реализовать человек не может, так как это противоречит общепринятой морали («Хоть подумать об этом»).
* Человек не может «отключиться» от мысли своего влечения, он только и думает, как реализовать его в действии. Например, человека часто тянет к холодильнику, к телевизору, мысли только об интимных отношениях и т.д.
* Предмет соблазна не сходит с языка, человек все время говорит о том, что ему хочется.
* Стремление человека выполнять только интересные для него дела, а нужные и приоритетные откладывать на «потом», объясняя, что он будет делать то, что ему в «радость».
* Человек склонен решать свои вопросы, проблемы привычными для него способами. Понимая их неэффективность, он все равно ограничивает поиск и делает выбор «как проще».
* Тяготение человека к различным видам отдыха, увлечениям и др. (например: отдохнуть в шумной компании, пролежать весь день на диване) вместо решения необходимых на данный момент задач.
* Человек соблазняется на продукты, действия, дела, перед которыми он не может устоять («от такого застолья невозможно удержаться»; «сделать по максимуму сейчас» и др.), несущими ему и другим вред, обещая себе, что «это в последний раз и с завтрашнего дня начну жизнь по- новому».

### Механизм ошибки

В основе соблазна лежит убеждение человека: «Если чего-то сильно хочется, то нужно это попробовать». С таким убеждением человек заранее готовится к тому, что нет ничего страшного в том, чтобы поддаться соблазну, даже если это повредит ему — ведь он всегда может вовремя остановиться. Прихоть человека, его влечение к чему-либо без цели и смысла, его капризность и блажь, способствует формированию у него тяги к неразумным поступкам, действиям. Когда сильно хочется чего-либо, человек легко на это соблазняется, чтобы удовлетворить свое сиюминутное желание. Зависть в виде чувства недовольства по поводу отсутствия того, что имеют другие, влечет человека иметь то же, даже если на данный момент это не по средствам. Например, хочется купить дорогую машину, чтобы «только не отстать и выглядеть «на равных»; иметь одежду дорогих марок, потому что «без этого не сможет жить», так как «будет хуже других». Лень и нетерпеливость также становятся причинами соблазна. Не желая прилагать усилия и проявлять терпение (в делах и в общении с людьми), человек соблазняется пойти «по легкому пути», считая: «Легко — значит правильно». Например: Вместо того, чтобы терпеливо, «шаг за шагом» достигать результатов в своей работе, человек склоняется к решению искать более легкую профессию, ту, где «все просто и быстро»; Не желая проявить усилие, чтобы наладить отношения с супругой(ом), потому что это долго и трудно, человека привлекает более «простой» вариант — отказ от общения или развод, который «освободит от бремени». Нежелание трудиться, недостаток терпения, стремление быстро получить желаемое ведут человека к соблазну украсть, обмануть, получить взятку, чтобы иметь то, что хочешь. При этом человек считает такие действия наиболее быстрым методом добиться своего. К тяге к неразумному приводят нерассудительность и непредусмотрительность. Не задумываясь о последствиях своего выбора, человек, столкнувшись с заманчивыми предложениями (устроить «отдых» в казино; быстро получить прибыль, вложив деньги в сомнительное дело) считая, что ничего предосудительного он не делает, легко соблазняется на них. Азарт и нерассудительность человека толкают его на непреодолимое влечение к неразумному, например, устроить «отдых» в казино, быстро получить прибыль, вложив деньги в сомнительное дело и др. Нередко порок становится притягательным. Человек считает, что выпить, курить, употреблять наркотики, играть в азартные игры красит его, ставит на более высокую ступень среди окружающих, дает преимущество перед другими людьми. Таким образом, влечение к неразумному приводят человека к многочисленным ошибкам. Человек начинает находить оправдание своим неблаговидным поступкам: «Ему можно, почему мне нельзя?», «В жизни все нужно попробовать» и т.д. Со временем соблазн становится чертой характера человека.

### Вред

Влечение к перееданию, к различным деликатесам, пиву, сигаретам и др. Ведет к ожирению, к малоподвижному образу жизни, к различным болезням, затем и их лечение без устранения первопричины, траты на дорогие лекарства и так «до бесконечности». Соблазн выполнять только интересные для человека дела приводит к нерешению текущих задач, накоплению дел. Соблазняющийся человек — увлекающийся человек. Постоянная тяга к неразумному ослабляет волю человека, который при очередном столкновении с предметом соблазна уже не в силах управлять собой. Так он приобретает дурные привычки, а затем и вовсе попадает в различные зависимости. Человек, зависящий от соблазна, подстрекает окружающих на осуждение себя. Этим он отталкивает близких людей, которые в определённый момент могут просто не выдержать его причуд, отвернутся от него и откажут в помощи. Тяга одного члена семьи, например к спиртному, увлекает и других: «Муж за рюмочку, а жена за стаканчик». Дети, перенимая опыт и привычки родителей, также соблазняются на азартные игры, курение, спиртное, привыкают много отдыхать и др. Неприученные к труду, но привыкшие к различным Соблазнам дети сидят «до пенсии» на шее родителей. Стремясь быть как многие и соблазняясь на стереотипный образ жизни, человек приобретает те же пороки, как у других, теряя не только нравственность, но и «свое лицо», свою индивидуальность.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Раз многие так поступают, значит это не плохо». | Люди совершают разные ошибки. Нужно ли повторять их? |
| «Ничего не могу с собой поделать, так тянет к этому (много и вкусно поесть, жить «на широкую ногу», много отдыхать и др.)» | Нужно остановиться и задуматься, к чему это приведет? Что важнее: получить желаемое и навредить здоровью и близким или отказаться от соблазна и сохранить имеющееся. |
| «Поддашься соблазну — значит станешь свободным». | Поддавшись соблазну — со временем станешь его рабом. |
| «В этой жизни нужно многое попробовать, тогда в старости будет что вспомнить». | С таким подходом до старости можно не дожить. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

По возможности убрать из поля зрения предмет соблазна. Если вас сильно влечет к чему-нибудь, стоит подумать о последствиях: «Что будет дальше? Возможен ли от этого вред себе или другому человеку? Если да, то хочу ли я это для себя?». Соблазнившись, можно приобрести зависимость, и тогда придется прилагать большие усилия, чтобы выйти из нее. Нужно ли тогда пробовать «запретный плод»? «С кем поведешься, от того и наберешься». Быть внимательней к выбору друзей. «Прежде чем сильно чего-то пожелать, следует осведомиться, очень ли счастлив нынешний обладатель желаемого» (Ф. Ларошфуко). «Люди ищут удовольствия, бросаясь из стороны в сторону только потому, что чувствуют пустоту своей жизни, но не чувствуют еще пустоты той новой потехи, которая их притягивает» (Б. Паскаль). Человек всегда может заполнить свое свободное время (пустоту) интересными и полезными делами. Чтобы устоять перед соблазном, можно найти для себя все минусы, если пойдешь на поводу чувств, и все плюсы в случае, если не соблазнишься. Проанализировать, как бы складывалась жизнь, если бы не поддавался соблазнам. Проявив один раз силу воли, потом будет легче отказаться. Постараться переключить себя на другие мысли в совершенно другой области, на какое-либо дело, никак не связанное с объектом соблазна. Обратиться к людям за помощью, не стесняясь своей проблемы, открыто обсудить ее с тем, кому доверяешь.

### Другая крайность

Изнурение, пуританство, аскетизм.

### Положительные качества

Сдержанность, ответственность, предусмотрительность, объективность, твердость, рассудительность.

### Положительные качества, принимаемые за соблазн

Интерес к новому, любознательность.

# 73. Косность

Если желаешь, чтобы мир изменился, Сам стань этим изменением. М. Ганди

### Определение ошибки

Косность — невосприимчивость к новому, закостенелость в своих взглядах, привычках, мировоззрении, стереотипность мышления.

### Близкие по значению слова

Закостенелость, твердолобость, заскорузлость, догматизм, стереотипность, трафаретность, консерватизм.

### Толкование близких по значению слов

Консерватизм — отстаивание неизменности чего-нибудь, сопротивление нововведениям. Стереотипность — повторение в неизменном виде, шаблонность. Догматизм — некритическое мышление, опирающиеся на догмы.

### Словесные выражения ошибки

«Зачем мне искать новое, и так сойдет»; «По-старому лучше». «Я уже старый, чтобы учиться новому»; «Я так привык, зачем что-то менять»; «По-другому не могу, не получается»; «Зачем искать, и так сойдет». «Обычаи наши вечны». «Новое — чаще всего забытое старое»; и другие.

### Формы проявления

* Убеждение себя и других в том, что делать лучше все по старинке, так как «это надежней».
* Поиск человеком аргументов против применения новых методов в работе, так как старое привычно и знакомо, а новое неизвестно и пугает своей смелостью.
* Нежелание учиться, когда очевидна необходимость в новых знаниях и есть все возможности пересматривать привычный образ действий, образ жизни.
* Невосприимчивость к другому мнению о чем-либо, когда это уже необходимо. Например, изменить мнение о своих привычках (переедание, тяга к алкоголю, курение), понять, что они несут вред здоровью.
* Выполнение работы вчерашними «орудиями» труда, хотя рядом имеются современные, более производительные. Человек считает, что пока разберешься, изучишь, больше принесешь вреда, чем пользы, и потратишь время.
* «Строгое соблюдение человеком традиций, обычаев, воспринимаемых как догму, которая не подлежит пересмотру- ведь так принято: «Не я придумал — не мне отменять».

### Механизм ошибки

В основе косности лежит ошибочное мнение человека: «Нет необходимости что-то менять, когда и так все устраивает, а то еще можно все сделать хуже». Рассуждая и живя по такому принципу, человек не ищет новые знания, не пользуется информацией для расширения своих возможностей. К косности приводит страх перед новым, неизвестным (например, перед бытовой техникой). Боясь сломать, испортить что-либо, человек отказывается изучать и использовать это в своей жизни, даже для домашнего употребления («Обойдусь без этого», «Я боюсь новой техники (компьютеров, станков, устройств…)»). Лень, нежелание что-либо улучшать, так как «и так сойдет», приводит человека к стереотипности мышления, консерватизму. Например, не желая разбирать завалы на балконе, считая, что на него нечего тратить время («и так нормально»), человек уже не видит, как можно по-другому задействовать балкон, думая, что «балкон для того, чтобы ненужные вещи хранить». Далее это распространяется и на другие уголки квартиры. Или человек не хочет использовать новые более совершенные и качественные материалы, делает ремонт «по старинке»: «Лучше побелить известкой, чем возиться с ветонитом». Безответственно относясь к чему-либо, например, к своему здоровью, человек отказывается задумываться над тем, что можно изменить в себе, чтобы не разрушать свое здоровье. «Всегда так жил и дальше как-нибудь проживу, доковыляю до старости. Зачем что-то в жизни ломать?» Перемены в изменении своего образа жизни воспринимаются, как «покушение на свободу», как грубая переделка. Невежество, нежелание обретать знания, самодовольство («и так все знаю, «с меня достаточно») приводит к закостенелости в своих взглядах, мировоззрении. Например, преподаватель читает курс лекций много лет, ничего не изменяя, считая, что у него достаточно имеющихся знаний и проверенных приемов в работе с аудиторией. А у студентов постепенно падает интерес. Стремясь к личной выгоде («мне так удобно, не хочу ничего менять, новое не для меня»), человек в воспитании детей становится «не очень изобретателен» — воспитывает строгими дедовскими методами (ремень, запугивание, тотальный контроль): «Так поступали мои родители, так буду поступать и я», «Меня так воспитали, мне это помогло стать хорошим человеком». Выбирая такой образ жизни, человек формирует в своем характере косность.

### Вред

Не желая пересматривать свое отношение к себе и к делам, не желая менять свой образ жизни (работа на износ, переживания, переедание, курение и др.), человек приобретает хронические болезни, сокращая себе жизнь. Не воспринимая новые подходы в решении своих ситуаций, используя один и тог же способ, человек сам усложняет себе жизнь, сужает свой кругозор. Подолгу выпутываясь из проблем, он становится неинтересен окружающим. Попытка цепляться за старые неэффективные методы работы не приводит к нужным результатам. Это все равно, что скалкой гладить белье. Стереотипный подход в работе, нежелание учиться новым, передовым технологиям и применять их мешает человеку повысить свою квалификацию. Отсутствие гибкости в общении со своим детьми (Например, ребенок вырос, а родители общаются с ним, как с маленьким, до сих пор опекают, не понимают его новые интересы) приводит к тому, что уже ребенок перестает понимать своих родителей, протестует. Родители, не пересматривая свои подходы, не могут найти с ним общий язык. Если один из супругов не меняет свои взгляды на семейную жизнь (Например, жене с маленьким ребенком нужна помощь, а муж не хочет отказываться от своих привычек — все так же встает поздно по выходным, вечера проводит с друзьями или по нескольку часов за компьютером), то в семье начинаются ссоры, появляется неудовлетворенность семейной жизнью, вплоть до развода. Не умея по-другому решать возникающие проблемы (Например, разрушены отношения в семье), человек мучается, страдает, переживает, но пересмотреть свое отношение к ситуации даже не пытается.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я люблю стабильность, мне так нравится, зачем мне что-то менять». | Одно другому не мешает. Когда человек вносит необходимые улучшения в свою жизнь, то у него всегда стабильно хорошая ситуация. |
| «Зачем мне новое, если нельзя объять необъятное. Мне это ни к чему». | Конечно, объять все невозможно. Полезно обдумывать информацию, чтобы свободно ориентироваться в жизни. Она поможет изменить жизнь к лучшему. |
| «Зачем мне новое? Я буду жить как обычно (по старинке).» | Новое открывает новые пути. Человек лучше ощущает себя в потоке жизни, когда он открыт новому. |
| «Так делали мои деды и отцы — и я буду так делать». | Не стоит копировать их поведение и руководствоваться их пониманием. Они поступали так, как могли. В современных условиях мы можем найти лучшие решения. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Жизнь человека становится интересней, когда он осваивает другие виды деятельности. То, что раньше не мог сделать самостоятельно, теперь делает легко и просто. К тому же есть возможность поделиться этими знаниями с другими. Не стоит останавливаться на том, что умеешь делать. Всегда есть несколько способов решения любой проблемы, задачи. Если упираться в один, привычный, понятный, удобный, то, например, проблемы можно решать очень долго — все равно, что одной отверткой пытаться сделать ремонт во всей квартире. Как разнообразие инструментов помогает выполнить ремонт качественно и быстро, так и использование разных подходов в любом деле помогает быстрее достичь успеха. Во всём необходим индивидуальный, дифференцированный подход. Поэтому без поиска нового не обойтись. Творческий подход появляется уже тогда, когда задается вопрос: «А как можно сделать по- другому?».

### Другая крайность

Непостоянство.

### Положительные качества

Гибкость, поиск вариантов, стремление к новым знаниям, любознательность, творчество.

### Положительные качества, принимаемые за косность

Стабильность, постоянство.

# 74. Агрессивность

Агрессивность — обострение эмоций С одновременным отупением разума. Георгий Александров

Гордыня и агрессия человека происходят Из ложного чувства превосходства. Д. Тербер

### Определение ошибки

Агрессивность (от лат. “aggressio” — “нападение”) — воинственность, склонность к нападению.

### Близкие по значению слова

Нападки, воинственность.

### Толкование близких по значению слов

Воинственность — склонность к отстаиванию своих интересов, прав с помощью столкновений, споров, драк. Нападки — нападение на кого-либо, что-либо с враждебными намерениями; придирки, обвинения.

### Словесные выражения ошибки

«Лучшая защита — нападение». «Горло перегрызу за свое». «Пусть только покажется — я ему устрою!» «Она у меня за все ответит!» «Сейчас я им задам!» «Когда человек так себя ведёт, надо дать ему трёпку!» «Бей «не наших»!» и другие.

### Формы проявления

* Мысленное представление расправы над кем-либо, продумывание того, «как я буду на него нападать, что скажу», чтобы «подогреть» себя на агрессивные действия.
* Просмотр трансляций жестоких поединков, сопровождающийся сопереживанием («Так, так, дай ему, добей!»), чтобы получить острые ощущения от состояния агрессии.
* Острая реакция человека на большинство высказываний, действий и поступков окружающих людей (из-за убежденности в том, что они умышленно причиняют вред): человеку только скажи одно слово — а он в ответ — десять; всё воспринимает «в штыки».
* Оскорбления, крики, нападки человека на кого-либо из-за их ошибок или недостатков, чтобы себя обезопасить.
* Огрызания (грубая брань, угрозы) — в ответ на сделанное замечание (по поводу курения, сквернословия, распития спиртного в общественном месте и т.п.), чтобы защитить себя.
* Занятие жестокими видами единоборств. Агрессивная игра по отношению к сопернику в спорте (с большим количеством фолов, нарушений, грубая игра, травмирование) из-за мнения, что это залог победы.
* Вымещение негативных эмоций на ком-нибудь (например, пнуть собаку) или чём-нибудь (например, уничтожить чьи-нибудь вещи, порвать или выкинуть одежду, истыкать фотографии, разбить что-нибудь), чтобы стало легче.
* Нападение на кого-либо, нанесение побоев и травм, чтобы получить что-то материальное («выбить» долг, отобрать деньги или понравившуюся вещь, и т.п.) Или чтобы прекратить «неугодное» поведение.
* Сжимание кулаков, стискивание зубов при встрече с людьми, к которым испытываешь вражду (как готовность к нападению).
* Объединение в группы для противостояния, агрессивных действий против других людей. Например, мужчина позвал знакомых, чтобы справиться с соседом (побить его), который «никак не угомонится со своей музыкой».

### Механизм ошибки

В основе агрессивности лежит ошибочное мнение человека: «Агрессивное поведение поможет отстоять мои интересы, защитит меня». Причиной агрессивности может являться страх — перед тем, что обидят, нападут, чего-то лишат (имущества, денег и т.п.), что сделают больно, повредят здоровье или травмируют. Человек начинает проявлять агрессию, нападать первым, надеясь, что это собьёт «противника» с толку, напугает, остановит его. Другой причиной агрессивности становится обида и склонность видеть причины жизненных проблем не в своих действиях и решениях, а обвинять в них других людей («Вы мне всю жизнь испортили»: начальник, родственники и т.д.). Рано или поздно накопленные человеком обиды от несбывшихся надежд, планов переходят в агрессию по отношению к обидчику: «Такое дальше терпеть нельзя, нужно защищать свои права». К агрессивному поведению может привести нетерпимость — накопившееся раздражение от несоответствия окружающей действительности внутренним требованиям человека. Это тоже приводит к агрессивности: быстрой потере самообладания, неадекватно резкой реакции даже на мелочи (например, незначительное повышение тона или возбужденные слова другого человека). Нетерпимый человек видит всюду недостатки и готов при случае бороться с ними, нападая на других с обвинениями, упрёками, кулаками: «Так быть не должно, я с вами сейчас разделаюсь!», «Что вы тут творите? Я вам сейчас покажу!». Национализм, высокомерие и другие виды дискриминации приводят к агрессии по отношению к тем, кого человек считает «ниже себя»: «Они хуже — значит с ними надо разобраться, поставить на место! Против таких нужно вести войну!». Подозрительность и мнительность человека ведет к тому, что он испытывает необоснованные предубеждения к кому-либо (например, к компании подростков, выпившему человеку и т.п.). Если что-то не так — человек кидается первым, чтобы защитить себя. Из-за мнительности происходят и многие нападки в семье: когда человеку кажется, что другие настроены против него, что-то замышляют, то он старается напасть первым: «Все против меня — я должен защищаться!». Из-за отчаяния человек не ищет выходов (теряет надежду как-то по-хорошему повлиять на ситуацию) и выбирает агрессивные способы воздействия на людей: «Тут иначе никак, по-другому невозможно!». Например, родители от отчаяния вопят на маленьких детей и бьют их. Привыкая агрессивно реагировать на события, человек приобретает воинственный характер, и нападать на других становится для него нормой.

### Вред

Агрессивный человек рискует получить разные заболевания, так как часто находится в состоянии стресса. Даже простое наблюдение чужой агрессии оказывает очень большое воздействие. Люди, ставшие свидетелями насилия, открывают для себя новые грани агрессивности, которые ранее отсутствовали в их поведении. Человек может пересмотреть ограничения своего поведения: «Другим можно — значит и мне можно». Постоянное наблюдение сцен агрессии приводит к тому, что люди перестают рассматривать её как неприемлемую форму поведения, становятся невосприимчивы к чужой боли. Агрессивность начинает восприниматься в обществе не как патология, а как норма. Агрессивность в процессе общения вызывает такую же ответную реакцию, может закончиться рукоприкладством, получением травм и даже смертью нападавшего. В рабочем коллективе и в семье с таким человеком стараются не связываться — он сразу «нападает» с криком и бранью. Вокруг такого человека обстановка с каждым днем накаляется и происходит «взрыв»: либо его просят уйти из коллектива, либо он сам уходит. Про агрессивного человека говорят: «комок нервов», т.е. все сказанное в его адрес он воспринимает в «штыки». Он не подпускает к себе с советом, во всех видит дурное, считает, что все хотят ему зла, с полуслова «заводится». В таком состоянии его отношения с людьми не складываются. В итоге он остается один и жалуется, что ему ни от кого нет помощи. Агрессивному человеку бывает трудно достичь своих целей, так как другие люди его не поддерживают, сторонятся, бегут от него подальше, а могут даже и препятствия чинить в ответ на его нападки. Ему сложно добиться чего-либо вообще. Тот, кто склонен нападать на других, не имеет постоянных надёжных друзей. Бывает так, что даже и пообщаться такому человеку не с кем. Воинственный человек может не найти спутника жизни — потому что с ним очень трудно долго жить. У агрессивных родителей дети либо сами агрессивные (потом становятся проблемой в школе и попадают на учёт в милиции) либо забитые, со множеством комплексов и психологических проблем. Агрессивный человек часто сталкивается с одними и теми же проблемами (потому что не умеет их решать конструктивно), а потом говорит: «Я несчастный, мне в жизни не везёт».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Нападай — и тебя будут бояться, а значит — не обидят, не полезут.»; «Если будут знать, что получат отпор, не полезут». | Тот, кто нападает на других, сам обычно получает достаточно отпор — другие люди тоже могут защищаться и давать сдачи. А миролюбивый человек и сам остаётся цел и спокоен, и обстановку вокруг себя создаёт мирную. |
| «Нападение — лучшая защита, так как позволяет отвести внимание от себя (от своих ошибок).» | Ошибки любого человека все равно видны людям. Сильный человек — тот, кто не боится их признать за собой. Часто именно признание своих ошибок полностью обезоруживает тех, кто собирался из-за них на вас напасть. |
| «Такое безобразие остановить можно только агрессией». | Зло порождает зло: агрессия обычно провоцирует людей на ещё большее «безобразие». Лучше останавливать людей доброжелательно, но твёрдо. |
| «Агрессия поможет добиться приемлемого отношения других людей (чтобы уважали, слушались, чтобы не цеплялись, не обижали и т.п.)». | Уважают сильного, а не агрессивного. Если человек не нападает, а твёрдо обосновывает свою позицию — к нему прислушиваются. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Если хочется напасть на кого-то с целью вразумить (остановить, прекратить безобразие), то в первую очередь постараться сдержать себя и подумать: а действительно ли это единственный способ? Есть ли ещё какой-то «запасной вариант», чтобы обойтись без агрессивных действий? Часто агрессию у нас вызывают люди, которых мы считаем хуже себя. Но недостатки есть и у нас самих. Выход — исправлять себя, а не следить за другими. Люди могут хорошо услышать пожелания и просьбы, если в этой форме они и произнесены, а не в форме приказа и нападок. Основа взаимопонимания — доверие. Люди доверяют и прислушиваются к тому, кто их не унижает. Можно понаблюдать, в каких именно ситуациях чаще всего происходит срыв на агрессивное поведение (например: когда опаздывают, когда включают музыку, когда нарушают правила, когда не выполняют обещания и т.д.). В спокойном состоянии найти хотя бы один способ действия вместо агрессии (например: напомнить о правилах, спросить, почему опоздал и т.д.). Обычно агрессия — результат накопления нетерпимости к какой-то однотипной ситуации (неприятное повторялось много раз, и наконец пришло время «с этим покончить», а мирного способа не нашлось). Вспомнив случай, когда в первый раз приняли решение напасть, посмотреть, были ли другие варианты действий. Чтобы освободиться от привычки нападать, можно мысленно признать себе, что эти нападки были зря, и можно было по-другому.

### Другая крайность

Боязливость.

### Положительные качества

Дружелюбие.

### Положительные качества, принимаемые за агрессивность

Защита себя в опасной ситуации. # 75. Упрямство

Упрямый настаивает на своей воле только потому, Что это его воля, он настаивает на ней Без разумного основания… Г. Гегель

### Определение ошибки

Упрямство — упорное нежелание принять другое мнение, несмотря на разумные доводы.

### Близкие по значению слова

Упорствование, неуступчивость, строптивость, норовитость.

### Толкование близких по значению слов

Упорствование — следование только своим принципам. Неуступчивость — нежелание уступать мнению другого человека. Строптивость — делать по-своему вопреки разумному, наперекор кому-нибудь, чему-нибудь. Норовитость — своенравность, неуклонность человека.

### Словесные выражения ошибки

«Все равно не буду слушать — мне это не надо». «Не важно, что вам не нравится — я сделаю по-своему». «Пока не настою на своем — не успокоюсь». «Хоть что вы мне говорите, а я хочу так». «Может вы и правы, но я поступлю по-своему». «Я не понимаю, что такого хорошего и полезного в ваших предложениях, значит, буду делать по- своему». «Если я в этом изменюсь (откажусь от привычки, зависимости) — я буду не я». «Уж если я чего решил — то не отступлю»; и другие.

### Формы проявления

Обдумывание человеком «аргументов» для упорного отстаивания своей позиции вопреки мнению окружающих. Нежелание изменить своё решение, несмотря на его явную ошибочность. «Я решил, значит так и буду делать». Проявление человеком строптивости, когда явно виден вред вредных привычек, зависимостей «Это — часть меня, я не могу с этим расстаться!» Неуступчивость человека при общении с людьми, чтобы отстоять свои интересы и не признать свои ошибки. О таком говорится в поговорке: «Ты ему про дубовый, а он свое: осиновый крепче». Человек упрямо отказывается от помощи окружающих, считая, что может справиться сам или помощь ему нужна в другой форме или от других людей. Упорное нежелание человеком рассмотреть предложения, советы других людей по поводу работы, одежды и т.д., так как они не соответствуют (противоречат) его мнению. Непризнание человеком фактов, весомых доводов, стремление поступать исходя из своих представлений, как должно быть — «упрямый Фома». Например, человек высаживает саженцы несмотря на прогноз синоптиков о резком похолодании. Упорствование в выполнении дел («Я буду это делать, чтобы мне не говорили, во что бы мне это не стало»), чтобы показать свой характер, доказать свою правоту.

### Механизм ошибки

Основа упрямства — ошибочная позиция человека: «Чтобы отстоять свои интересы и принципы, не нужно соглашаться с мнением других, даже если оно верное». Появлению упрямства у человека способствует его категоричность. Человек считает, что только его точка зрения верная. Он знает лучше, поэтому неуклонно следует только своим принципам, несмотря на предложения и советы людей. Например, родители простудные заболевания своих детей лечат только антибиотиками, так как «знают лучше, что нужно их детям», и поэтому упорно не хотят воспринимать советы врачей о нецелесообразности их применения для маленьких детей. К строптивости приводит прихоть человека. Чтобы воплотить сиюминутною блажь, он старается непременно настоять на своем, вопреки доводам других людей. При этом он считает, что себе отказывать нельзя, что бы ни говорили другие. Например, девушка, считая, что ее увлечение важнее для нее, вопреки разумным доводам матери остаться в холодную погоду дома, все равно отправилась в турпоход. Относясь к окружающим надменно, а к их мнению скептически, человек не воспринимает полезные советы и разумные доводы других людей. Например, мужчина, несмотря на постоянные предупреждения соседки о возможной аварийной ситуации, не соглашался менять старые трубы в квартире, так как считал себя более компетентным в этих вопросах, принимая слова соседки за вздор («Будет еще мне указывать»). Упорно не желая признавать свои ошибки и принимать помощь от окружающих («Будет задето мое самолюбие»), человек, вопреки всем, делает все по-своему, так как считает, что люди ему могут только навредить. Например, молодой человек, испытывая трудности в учебе, упорствовал в выслушивании советов родителей («Они мне жизнь портят»). Он поступил по-своему, бросил учиться. Упрямству способствует мнительность человека. Видя опасность для себя в предложении окружающих («Уступлю — на шею сядут»), он неуступчив в своей позиции, даже если явно видит свою неправоту. Например, дедушка, слыша просьбу близких не включать громко телевизор, когда спит маленький внук, все равно не убавляет громкость (хотя понимает, что это нужно), так как считает, что «уступишь в этом — им другое не понравится, вообще все запретят». Закостенелость в своих взглядах не дает человеку воспринимать другую точку зрения, отличную от его представлений, так как не видит в этом пользы. Например, сотрудник привык выполнять свою работу «по старинке», поэтому упорно отказывается на предложения пройти компьютерные курсы, считая, что «от курсов нет никакого толка». Человек привыкает «отстаивать» свои интересы упрямством, которое становится чертой его характера.

### Вред

«Упрямство и неистовство — самые верные доказательства глупости» (Б. Бартон). «Упрямство — плод слабости, а именно слабости ума» (М. Эбнер-Эшенбах). Нежелание человека выслушать окружающих и принять во внимание другие точки зрения ведет к появлению нерассудительности, невежества и самодурства. «Упрямого человека правит дубина, а горбатого могила» — гласит русская поговорка. Не желая прислушиваться к доводам других, человек сам страдает от своего упрямства, которое ведет к непредусмотрительности, из-за которой сталкивается с проблемами. Например, вопреки погоде ходил без головного убора — «заработал» менингит; купил «вслепую» жилье, не послушав родственников — в квартире оказался прописан жилец; узнав от друзей о непорядочности знакомого, все равно стал его поручителем в банке, а тот уехал и не выплатил кредит и т.д. В семье неуступчивость человека приводит к конфликтам, материальным потерям. Например, не желая прислушаться к мнению жены о проведении отпуска, муж упорно не хочет поднимать эту тему, чем вызывает у супруги обиду, непонимание, провоцирует на разрыв отношений и остается один «загорать на балконе». Отстаивая свое решение купить дачу вопреки мнению мужа, жена отдает деньги продавцу, не дождавшись оформления документов — в результате остается без дачи и денег. Родители, придерживаясь позиции «лишь бы нас не учили», «мы сами не глупее», не прислушиваются к советам бабушки в воспитании ребенка. «Сюсюкаясь» и во всем потакая малышу, они сталкиваются с эгоизмом, капризностью и несамостоятельностью уже взрослого ребенка. Проявляя норов на работе, человек усложняет себе жизнь. Например, сотрудник упрямо не хочет выполнять свою работу другим, более эффективным способом, поэтому задерживается допоздна, берет работу на дом, не успевает выполнить в срок, чем вызывает недовольство начальства. В результате его лишают премий и при очередной аттестации понижают в должности. Упрямый человек отталкивает от себя окружающих, он сам себя лишает ценных советов, опыта других, сужает свой кругозор. О таком человеке формируется стойкое мнение у окружающих: «Зачем такому человеку говорить, он все равно не послушает — хоть в лоб, хоть по лбу».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Надо отстаивать свое мнение вопреки всему, даже если оно неверное, чтобы не ударить в грязь лицом». | Настаивание на своем мнении без вразумительных доводов создает впечатление упрямого человека. Хороший собеседник тот, кто приводит аргументы и прислушивается к мнению других. |
| «Не будешь упрямым, ничего не добьешься, ведь упрямство -проявление воли». | Воля человека проявляется только в достижении положительного результата. Упрямством же человек добивается только своего (прихоти, влечения и др.). |
| «Я буду стоять на своем, потому что мне так удобно, меня все устраивает». | Умение учитывать разные факторы (польза, необходимость, изменение ситуации и т.д.) Помогает принять такое решение, которое будет больше устраивать. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Упрямый человек не обладает мнением, а мнение обладает им» (А. Поп). Чтобы не проявлять упрямства по поводу другого мнения можно: Взять время для обдумывания, Привлечь дополнительный источник информации — независимый и авторитетный для вас, Попытаться найти совокупность доводов в пользу своего и чужого мнения, Подумать, чем обосновано мое мнение и к каким последствиям может привести (возможно, оно просто удобно), Вычленить «разумное зерно» в чужом мнении, чтобы дополнить или скорректировать свое. «Любое препятствие преодолевается настойчивостью» (Леонардо да Винчи).

### Другая крайность

Податливость, неуверенность, угодничество.

### Положительные качества

Гибкость, согласованность, настойчивость.

### Положительные качества, принимаемые за упрямство:

Упорство, настойчивость.

# 76. Амбициозность

Амбиции личности — это себялюбие, Погоняемое высокомерием, глупостью, Обидой, а иногда — всеми вместе. З. Фаткудинов

### Определение ошибки

Амбициозность — надменное противопоставление себя, своего мнения и действий кому-либо, нежелание принять другое мнение, несмотря на разумные доводы.

### Близкие по значению слова

Гонор, честолюбие, апломб.

### Толкование близких по значению слов

Гонор — заносчивость, самомнение Апломб — излишняя самоуверенность в поведении, в речи.

### Словесные выражения ошибки

«Я доверяю только своему мнению, а их мнение меня не интересует». «Вы мне не указ». «Ваши дела моих не стоят». «Отстаньте от меня, мне не до вас». «Они мне в подметки не годятся». «Я на меньшее не согласен!» «Я достоин лучшего, чем другие (так как я умнее, профессиональнее и т.д.)»

### Формы проявления

Мысленное сравнивание себя с другими с целью выявления своих достоинств. Убеждение себя в своем преимуществе перед другими. Человек лелеет свое мнение, считая его очень ценным, и при случае всем о нем говорит. Человек считает нужным обязательно высказать свое мнение, свою реакцию по поводу критики в свой адрес, чтобы подчеркнуть недопустимость таких отношений. «Как вы МНЕ такое можете говорить!» Человек прекращает отношения с теми, кто не согласен удовлетворять его амбиции. «Ну и не нужны вы мне!» Для большего апломба человек демонстративно хлопает дверями, бросает предметы. Человек стремится иметь только «достойное» (внимание, отношение, окружение, обстановку и т.д.). Он отказывается работать в не престижном месте, жить с «недостойными людьми», общаться с теми, кто «ниже его по уровню», носить простую (не фирменную) одежду, ездить в общественном автобусе и т.д. Человек отказывается выполнять работу, которая, по его мнению, противоречит его амбициям Мужчина отказывается мыть посуду или налить себе суп самостоятельно; женщина принципиально не хочет чинить электроприборы. Стремление к удовлетворению своих амбиций (своего честолюбия). Например, мастера на предприятии назначили старшим. На следующий день он на всех стендах рядом со своей должностью подписал ручкой — «старший».

### Механизм ошибки

В основе амбициозности лежит ошибочное мнение человека: «Я достоин лучшего и если я не покажу это, то буду таким же ущербным, как многие» Одной из причин такого поведения может быть неуверенность в себе. Человек всем показывает, что «он-то неплохой». Он считает, что если люди это увидят, то он будет более уверенным в себе. При каждом удобном случае доказывает, что он «даже лучше других, которые видят и делают меньше, чем он». Обижаясь на «несправедливость», на замечания, бестактное отношение, человек старается подчеркнуть свою важность, считая, что «со мной так обходиться нельзя». К амбициозности приводит и страх оказаться неправым или совершить ненароком ошибку. И поэтому легче занимать позицию в общении с людьми не «на равных», а позицию «А я делаю вот так». Это некое прикрытие своих недостатков. Например, боясь выглядеть непрофессионалом, мужчина, чтобы отвести внимание коллег от своих недочетов, каждый раз пытается противопоставить свои действия другим работникам: «Я бы в этой ситуации сделал вот так», «Вы не учитываете мой опыт», «Вы не можете, а я могу». Появлению гонора способствует искаженное представление об активности и инициативе, излишняя самоуверенность, проявляющаяся в желании быть всегда на виду, в «первых рядах». Считая, что обязательно нужно подчеркнуть свои действия в сравнении с другими, человек «где нужно и не нужно» «лезет» со своей «помощью», часто громко высказывая свое мнение, чтобы все услышали, таким образом выделяет себя. Со временем человек уже не может обходиться без «сопровождения» амбиций (гонора, надменного противопоставления себя другим), как «важных» составляющих своей личности. Амбициозность становится чертой его характера.

### Вред

«Амбиции разрушают своего обладателя» (Талмуд). Заносчивое поведение может вызвать ответную агрессивную реакцию в форме физической расправы. Противопоставление себя другим приводит к нежеланию принимать окружающих на равных, появляется замкнутость, мания величия, «звездная болезнь». Нежелание учитывать мнения других, чтобы выделить свое — особенное, ведет к ограниченности, сужению кругозора, необъективности (человек оправдывает свои недостатки, а о других людях делает неправильные выводы). Он лишается общения коллег, друзей, становится ненужным окружающим. Стремление удовлетворять свои амбиции становится препятствием для осуществления планов и достижения желаемых результатов. Например, человек, считая, что он достоин только особенного спутника жизни, не может создать семью. Человек подает документы только в самый модный и престижный университет, игнорируя другие, в результате не проходит по конкурсу, теряя учебный год. Стремление к почетному положению и заносчивость приводят к потере доверия окружающих, появляются конфликты с людьми (в семье, с соседями, друзьями, на работе и т.д.). Считая свое мнение главным в семье, человек способствует проявлению в детях безвольности, несамостоятельности, либо агрессии и отчужденности. Дети или «садятся ему на шею» или отвечают злобой и нападками. Отказ от выполнения предлагаемой работы, считая ее неприемлемой для себя («амбиции не позволяют»), приводит к неустроенности быта, на работе — к нерадению, а в обществе — к социальной пассивности. Крайняя степень амбициозности приводит к агрессии, убийству тех, кто мешает воплотить «великие» замыслы.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я не хуже других, я достоин лучшего». | Каждый человек имеет то, чего он достиг. |
| «Мои профессиональные навыки в этом деле достойны внимания и применения». | Желательно различать, для чего делитесь своим опытом — ради дела или для удовлетворения своего «я». |
| «Что бы они ни говорили, ни делали, прав я». | Своевременный пересмотр своего мнения помогает скорректировать свои действия, а значит ошибаться меньше. Человек, признающий свои ошибки, вызывает уважение. |
| «Если хоть раз не приняли мое предложение (не прислушались к моему мнению), то что-либо еще предлагать я не буду — это противоречит моим правилам.» Это ниже моего достоинства. | Поразмышлять, почему не приняли. Возможно, повлияла заносчивость, а себя и свои правила всегда можно скорректировать. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Амбиции — эмоции, которые мешают достигать положительных целей. Из-за них человек не может: устроиться на хорошую работу, познакомиться с нужными людьми, может потерять друзей или любимого человека. Для того чтобы не возникали причины для амбиций: Понимать, что ошибаются все, свою репутацию и имидж человек теряет, если не исправляет ошибки. Исправляя их, он приобретает уважение и понимание. Ценить мнение других людей. Это поможет объективно относиться к своему мнению, общаться с людьми на равных. Задать себе вопросы: «Зачем я стремлюсь быть на виду?», «Почему мне хочется противопоставлять себя другим?», «Что мною движет? Корысть? Высокомерие? Желание почёта?». Анализ своего состояния (какие намерения, чего хочу добиться) даст возможность «справиться» с амбициозностью.

### Другая крайность

Самоунижение, угодничество, соглашательство, приспособленчество, попустительство.

### Положительные качества

Скромность, уверенность, уважение.

### Положительные качества, принимаемые за амбициозность:

Уверенность.

# 77. Контактерство

### Определение ошибки

Контактёрство — восприятие или передача информации без понимания ее смысла, мистический подход к получению или передаче информации.

### Близкие по значению слова

Мистицизм, спиритизм.

### Толкование близких по значению слов

Мистицизм — отношение к чему-либо как недоступному для понимания разумом и имеющему таинственный смысл. Спиритизм — общение с душами умерших.

### Словесные выражения ошибки

«Мне в это вникать ни к чему — и так все понятно». «Слова этого человека можно принять и передать другим, не задумываясь». «Эти слова важны, хоть и непонятны». «Неважно, для чего это сказано, главное — передать остальным «слово в слово». «Надо обратиться к таинственным силам, тогда моя проблема решится». «Надо погадать, чтобы узнать, что будет». «У меня такая сложная ситуация, мне теперь только экстрасенс поможет». «Как сказали, так и передам — мне думать над этим некогда». «Умом этого не понять» и другие.

### Формы проявления

Принятие человеком и передача окружающим информации, не требующей подтверждения ее логикой: не получается выйти замуж — наложен венец безбрачия, долго человек болеет — навели порчу, муж ушел — приворожили, случилось несчастье — бог наказал, нет работы — отвернулась удача. Обращение к астрологам, медиумам, проведение спиритических сеансов, ожидание знаков потустороннего мира для получения «жизненно важной» информации от «достоверных» источников. Использование человеком в речи и на письме терминов, слов, оборотов, непонятных по смыслу ему самому, полагая, что так проще воздействовать на окружающих — придать убедительность и важность сказанному. Человек воспринимает и толкует сны буквально, будучи убежденным, что все увиденное во сне — это верное руководство к действию. Например, жена, увидев мужа во сне с другой женщиной, стала подозревать его в измене и устроила скандал. Человек воспринимает информацию, не задумываясь над смыслом сказанного, и передаёт ее другим без вразумительных объяснений, чтобы «не вдаваться в подробности», «не лезть в дебри». Передача человеком заученных текстов (теоремы, правила, молитвы, заклинания и т.п.) Другим без понимания смысла.

### Механизм ошибки

В основе контактерства лежит ошибочное мнение: «Есть информация, которую необязательно понимать, главное принять ее и передать — так будет проще». Одной из причин появления у человека контактерства является идеализация. Поклоняясь каким- либо авторитетам, человек предпочитает получать готовые советы от них, не задумываясь, над их содержанием, считая: «ТАКИЕ люди, что бы не посоветовали, все полезно». К восприятию информации без понимания ее смысла приводит также доверчивость и нерассудительность. Легко принимая без размышления нужную информацию как достоверную, человек передает ее другим, не вникая в суть («Раз сказали, что так, то зачем в это вникать; передам, а там разберутся»). Проявлению спиритизма способствует суеверие и любопытство. Придавая простым вещам таинственный смысл и желая выведать какие-то недоступные данные (например, будущие события), человек прибегает к мистическому способу получения «знаний»: спиритические сеансы, обращения к астрологам и т.п., считая, что таким образом можно лучше все узнать и получить более интересную информацию. Красование и замысловатость также являются причинами контактерства человека. Стремясь произвести впечатление на окружающих применением в речи «красивых» и сложных терминов и слов, человек передает другим эти слова, не задумываясь над их смыслом, считая, что они имеют особенную силу воздействия (убеждения). Когда человеку не хватает знаний и при этом он не желает их приобретать, «лишний раз» думать и прилагать усилия в поиске информации, тогда он пользуется готовыми советами, выводами других людей, не вникая в их смысл. Таким образом, человек, привыкая бездумно полагаться на какие-либо источники информации и передавать ее другим людям, начинает воспринимать контактерство как норму своей жизни.

### Вред

Пытаясь связаться с иными мирами, потусторонними силами как с источником «важных тайных знаний», человек начинает везде усматривать мистические проявления. Это приводит его к уходу от реальной жизни, расстройству психического здоровья — вплоть до суицида. «Мистицизм приводит к бездействию; упование на силы небесные мешает приводить в порядок дела земные» (Н. Огарев). Стремясь получить «готовую» информацию, человек попадает в зависимость от установок и рекомендаций авторитетных людей, астрологов, медиумов. У него появляется эйфория от предначертанного или страх неизбежного и неуверенность в собственных силах. Это приводит его к бездействию в преодолении сложных ситуаций, в реализации намеченных планов, к ошибочным действиям по «чужой указке». Используя заклинания и молитвы, человек не видит логической связи, как они действуют, а ждет чуда, не размышляя над реальными действиями для решения проблем. Принимая информацию без осмысления, человек портит отношения в семье. Например, супруга, не желая разбираться в причинах размолвки с мужем, бездумно использовала совет другой, «опытной» женщины. В итоге она начала вести себя так, что её поведение мужчина расценил, как желание разорвать с ним отношения. Бездумно принятая человеком информация приводит к нежелательным последствиям на работе. Например, мужчина выслушал начальника, не вникая в сказанное поручение, в котором последний оговорился. Работник приступил к выполнению задания, при этом передав его в точности своему напарнику — ученику. В результате неправильно выполненная работа привела к серьезной поломке оборудования, затем к вычету из зарплаты работника стоимости нанесенного ущерба. Употребляя при общении выражения, обороты и тексты, без понимания их смысла, человек попадает в неловкие ситуации. Например, люди, зная обидное значение применяемого человеком выражения, воспринимают его как оскорбление в свой адрес. Другие, понимая несуразность использования подобных слов, заученных текстов, не воспринимают серьезно мнение этого человека и делают вывод о его безграмотности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Есть информация, недоступная для понимания, которую нужно принимать и (или) передавать, не вникая, потому что так проще». | Наилучший вариант — это в ней разобраться, чтобы не пришлось «расхлебывать» результат. |
| «Нет необходимости в это вникать — и так все понятно». | Тот, кто владеет информацией — владеет ситуацией. |
| «Информацию от компетентных лиц («сверхъестественных сил», людей «с даром» и т.п.) Надо принимать как должную, так как она не постижима для понимания. Мне все равно в ней не разобраться». | Понимание начинается с размышления. Любую информацию человек может осмыслить, задавая себе вопросы: Что мне хотели этим сказать? Для чего она мне нужна? Соответствует ли ответ моему вопросу? И др. |
| «В передаче этой информация я лишь посредник, понимать ее смысл мне не обязательно». | Любой посредник также несет ответственность за свои действия. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Контактерство сродни доверчивости (наивности, простодушию). Чтобы не попасть в сложные ситуации, необходима бдительность. Воспринимая информацию и тем более передавая ее другим не на эмоциях, а, анализируя и аргументируя ее, человек не нанесет никому вреда. Понять информацию легче, когда проявляешь к ней интерес и планируешь применить ее в жизни.

### Другая крайность

Дотошность.

### Положительные качества

Рассудительность, осмысленность.

### Положительные качества, принимаемые за контактерство:

Доверие.

# 78. Наслаждение

Как раз те, чья жизнь проходит в погоне За наслаждениями, не только не спасаются От скуки, а острее других страдают от нее. О. Хаксли

### Определение ошибки

Наслаждение — удовольствие, испытываемое от удовлетворения чувственных наклонностей.

### Близкие по значению слова

Предвкушение, смакование, услада, утеха, упоение, кайф, эйфория.

### Толкование близких по значению слов

Предвкушение — ожидание, представление себе чего-нибудь приятного; предвкушать — заранее испытывать удовольствие. Смакование — делать, рассказывать, переживать что-нибудь, испытывая особенное удовольствие. Услада — то, что услаждает, доставляет наслаждение. Упоение — состояние восторга, наслаждения. Эйфория — чувство довольства, благополучия, не соответствующее объективной реальности; «головокружение» от успехов. Кайф — высшая степень наслаждения.

### Словесные выражения ошибки

«Эх, оторвусь по полной!» «Обожаю вкусно поесть». «Затянешься, так классно». «Мне это в кайф». «Как приятно утром понежиться в постели»; и другие.

### Формы проявления

Человек заранее испытывает удовольствие, предвкушая праздник, предстоящее развлечение, интимные отношения, удачу. Эйфория от успеха, славы (выиграл большую сумму денег, получил хорошую должность, роль). Упоение музыкой (входя в чувства, теряя контроль над собой). Рассказ о чём-либо с упоением (анекдоты, воспоминания о «любовных» похождениях, о рыбалке, охоте и др.). Удовольствие от просмотра развлекательных передач и зрелищ, подстрекающих человека на проявление чувств. Испытание наслаждений: от удовольствия при посещении бани, сауны (уже нет смысла париться, а потребность в наслаждении остаётся), от процесса азартных игр, от экстремальных увлечений (для получения адреналина), от процесса примерки нарядов, от смакования пищи, напитков и др. Наслаждение от удовлетворения неконтролируемого полового влечения. Удовольствие от употребления наркотических и опьяняющих средств.

### Механизм ошибки

В основе наслаждения лежит ошибочное мнение человека: «В жизни должно быть место для наслаждений, а иначе жить неинтересно». Одной из причин наслаждения являются соблазн и любопытство. Человек считает, что «если очень захотелось, то не надо себя сдерживать в удовольствиях». Прельщаясь своими прихотями (съесть лишний кусочек торта, не пропустить выпивки в компании, проводить всё свободное время в развлекательных заведениях), проявляя необоснованный интерес к чему-либо (к подробностям жизни «звёзд», к просмотру эротических сайтов, к ощущениям от пробы сигарет, спиртного, наркотиков и др.), человек наслаждается этим, и у него всё чаще возникает такая потребность. Идеализация человеком какого-либо занятия способствует упоению. Придавая большое значение своим увлечениям (рыбалке, охоте, туризму, экстремальным видам спорта, шопингу) и ставя их на первое место, человек, занимаясь ими, приходит в состояние эйфорий и уже не представляет свою жизнь без этого. К наслаждению ведет тщеславие человека. Он стремится добиться «справедливой» оценки своих достоинств, стремится стать известным. Получая признание и внимание окружающих, человек пребывает в состоянии восторга от достигнутого. К состоянию эйфории человека также приводит его властолюбие. Превознося свои способности и знания, он приписывает себе право контролировать других, попирая их интересы. Стремясь в любой ситуации быть руководителем, человек испытывает «головокружение» от безграничной власти над другими, считая, что достиг успеха. Склонность к лени и праздности, нежелание делать полезные, но возможно трудные дела, толкает человека на наслаждения. Нежелание трудиться, заполнение времени развлечениями, бессмысленными занятиями приводит его к тому, что радость от полезной деятельности заменяется стремлением получать кайф («ведь чем еще заниматься, как неполучением кайфа»). Не умея контролировать свои чувственные наклонности, теряя меру, человек входит в состояние упоения и не может от него отказаться, и ради получения этого состояния, он всё чаще совершает подобные поступки, становясь зависимым от получения удовольствий. Наслаждение становится его нормой жизни.

### Вред

«Почти все наши беды происходят от наших наслаждений» (П. Буаст). Стремясь к наслаждению, человек руководствуется эмоциями, поэтому ошибается в своём выборе, и «приятное» оказывается вредным. Так, слушая музыку с упоением, человек теряет контроль над уровнем громкости и временем, что влияет на снижение его слуха и необоснованную трату времени. Постоянное стремление человека получать адреналин от экстремальных увлечений приводит его к травмам, инвалидности, смерти. Например, молодой человек увлёкся прыжками с парашютом и во время очередного прыжка получил травму. Он уже не мог полноценно работать, заниматься спортом, в результате спился. «Наслаждение — величайшая приманка, ведущая к злу» (Неарх). Чувственность, испытываемая человеком при удовлетворении своей похоти, способствует его вседозволенности (человек ищет «приключения» во множестве половых контактов, совращает и растлевает других, в том числе и детей), что в итоге приводит его к уголовной ответственности, к различным инфекционным, вирусным (гепатит, ВИЧ) и психическим заболеваниям. Родители, склонные к удовлетворению своих чувственных потребностей (увлечение азартными играми, пристрастие к алкоголю), не проявляют должного внимания своим детям, что способствует их бесконтрольному поведению. В результате родители вынуждены решать проблемы со своими детьми (хулиганство, бродяжничество, зависимости). Привычка наслаждаться «бесконечным» просмотром телесериалов приводит человека к конфликтам в семье (он мешает близким, не желает участвовать в домашней работе). Человек становится замкнутым, ограниченным (некогда общаться с друзьями и знакомыми). Тратя рабочее время на занятия, доставляющие удовольствия (например: просмотр развлекательных сайтов, азартные компьютерные игры), человек не успевает выполнить необходимые дела и спланировать дальнейшие, из-за чего возникают сложные ситуации (недовольство коллег и начальства, конфликты, взыскания), а в результате — потеря работы. Пристрастие человека к наслаждениям смещает его жизненные ориентиры, ведет к потере смысла в делах и в общении с людьми («все уже не важно, главное — кайф»), В итоге интересы человека сужаются настолько, что он начинает жить только ради временных приятных моментов.

### Мотивы и альтернатива

Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива «Нужно жить ради удовольствий, а иначе жизнь скучна, бессмысленна, ведь живём один раз». «Жизнь людей, преданных только наслаждению без рассудка и без нравственности, не имеет никакой цены» (И. Кант). Только прилагая усилия в учёбе и труде, человек развивается как личность, и жизнь его наполняется смыслом. Человек получает удовлетворение, когда он нужен и полезен другим. «Хоть один раз я могу себе позволить получить кайф». «Минутное удовольствие часто бывает причиной долгих страданий» (К.М. Виланд). «Легче подавить первое желание, чем утолить всё, что следует за ним» (Б. Франклин). «Дать себе возможность испытать наслаждение — не это ли настоящий отдых от текущих и надоевших дел». Отдых — это смена вида деятельности в полезных делах. Удовлетворение и отдых, полученные от наслаждения, быстро проходят, требуя продолжения. Если отдыхать через смену полезной деятельности, то удовлетворение переходит в желание действовать дальше, от чего вновь берутся силы.

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Нет наслаждения, которое не приводило бы, в конце концов, к пресыщению» (Плиний Старший). «Тысячи наслаждений не окупают одного страдания» (А. Шопенгауэр). Любые удовольствия имеют свойство притупляться, и человек, стремящийся к наслаждениям, может зайти в порочный круг. Мера (отсутствие крайностей) помогает найти норму. Когда человеку интересно общение с другими, его работа, хобби, совместные дела с близкими, то не надо компенсировать нехватку радости различными утехами. Когда человек ценит то, что имеет, бережно относится к близкому человеку, радуется общению с ним, то у него не возникает желание искать новые впечатления на стороне. Семья — это совместный поиск понимания, согласия и взаимной помощи.

### Другая крайность

Аскетизм, ограниченность.

Положительные качества Умеренность, разумность, самоконтроль, объективность.

### Положительные качества, принимаемые за наслаждение

Радость.

# 79. Нечистота

Стыдно жить не в бедности, а в грязи. Армянская пословица

Грязные дела можно творить и в чистых костюмах. Неизвестный автор

### Определение ошибки

Нечистота — несоблюдение нравственной и физической чистоты.

### Близкие по значению слова

Загрязнение, нечистоплотность, неопрятность, порочность, безнравственность.

### Толкование близких по значению слов

Загрязнять — разводить грязь, покрываться грязью, мусорить. Нечистоплотность — отсутствие надлежащего ухода за собой, за чистотой своего тела, одежды, жилища. Безнравственность — нарушение правил нравственности, противоречие им. Порочность — нравственный недостаток, нарушение морально-этических правил и норм.

### Словесные выражения ошибки

«Не хочу я мыться — мне и так хорошо». «Это же рабочая одежда, она и должна быть грязной, чего ее стирать». «Раз урны нет, можно мусор кидать на землю». «Ну не помыл пол в доме, не прибрал — у меня дела и поважнее есть». «Посуду помыть можно и вечером — за весь день». «Главное, что я хороший специалист, а что у меня пиджак не стиран — это неважно». «Что дома у меня творится — это моё дело, я же сегодня гостей не приглашаю, пусть и будет всё вверх дном». «Руки мыть вообще не обязательно». «Можно и из грязной тарелки поесть, ничего страшного». «Мы за свободную любовь — сейчас это модно». «Как хочу, так и выражаюсь! Это моё дело, а не нравится — не слушай». «У меня много отрицательных черт характера, ну и что, они мне не мешают». «Другие еще хуже поступают и ничего, живут» и другие.

### Формы проявления

* Отсутствие стремления поддерживать чистоту тела, одежды, жилища, считая, что это «мелочи жизни».
* Несоблюдение санитарно-гигиенических правил в общественных местах, на рабочем месте: «Я же не дома».
* Загрязнение окружающей природной среды и мест отдыха мусором, отходами. «Ничего страшного, подумаешь!»
* Соглашательство с негативными чертами своего характера и нежелание от них избавиться. «Мне и так хорошо».
* Отсутствие интереса соблюдать нравственные нормы в поведении. «Кому они нужны!»
* Нечистота в речи: сорные слова, сквернословие «для связки слов».

### Механизм ошибки

В основе нечистоты лежит ошибочное мнение, что за чистотой (мыслей, поступков, речи, тела, одежды и т.п.) Следить необязательно, так как это неглавное. Не считая нужным заботиться о своем внешнем виде, окружающем пространстве (жилище, рабочем месте, природной среде обитания) человек не следит за чистотой, грязь копится, помещения захламляются, сам человек и его одежда приобретают неаккуратный, неопрятный вид, неприятный запах. Не заботясь о чистоте своих мыслей, своего поведения, человек позволяет себе нечистоплотные, безнравственные, порочные поступки, не разбираясь в средствах достижения своих целей. К нечистоте часто приводит лень, поскольку у человека отсутствует желание улучшить место своего пребывания, свой внешний вид, разобраться в мотивах своих поступков. Это его устраивает, даже если не соответствует гигиеническим и нравственным нормам («Мне и так хорошо»). Человек не следит за собой, за своей одеждой, обувью, жилищем, а также «распускает» свой характер. Беззаботность также способствует проявлению нечистоплотности, загрязнению, так как человек легкомысленно относится к поддержанию чистоты на улице, в помещениях («Есть дворники, уборщицы, пусть убирают — им за это платят».) Зацикленность человека на какой-то работе, идее, (чрезмерность) уводит его от действительности. Он «уходит в работу с головой», никого и ничего не замечая вокруг, перестает следить за своим внешним видом, заботиться о чистоте («Сейчас главное — моя работа, остальное подождет»). Причиной нечистоты может стать вседозволенность, изворотливость. Человек, искажая понятие свободы, не гнушаясь порочными связями «на стороне», считая, что все можно и все позволительно, не ограничивает себя в словах, действиях, ратует за «свободную любовь», оправдывает свое поведение тем, что нужно подчиняться природным инстинктам. Решая свои проблемы такими способами, человек утверждается во мнении, что своего можно добиться, не утруждая себя соблюдением чистоты, и это становится его нормой жизни.

### Вред

Загрязнение тела, отсутствие ухода за одеждой подвергает человека риску заболеть инфекционными, кожными, заболеваниями, появлению на теле и одежде человека насекомых- паразитов, вызывает негодование и отвращение окружающих. Нечистота, грязь в квартире провоцирует членов семьи не поддерживать порядок, мусорить, что приводит к ссорам, конфликтам, обидам, взаимным претензиям, разрушению семейных отношений, а также появлению насекомых, плесени, грызунов. Нарушение правил личной гигиены в местах общего пользования способствует заражению человека гельминтами. Несоблюдение чистоты в общественных местах чревато для человека материальными потерями в виде штрафов, составления протоколов об административных нарушениях. Захламленность рабочих мест и их антисанитария приводят к несчастным случаям, наказаниям в виде лишения премиальных выплат, грубым замечаниям со стороны коллег; способствуют затягиванию выполнения важных дел, разобщенности в коллективе. Нечистота мыслей человека: подозрительность, ревность, осуждение, недовольство и другие отрицательные эмоции, накапливаясь, приводят к психическим срывам, что также сказывается на его физическом здоровье (инфаркты, инсульты, и т.д.). Нечистоплотные приемы в достижении своих целей создают нервозную, конфликтную обстановку в коллективе, потере уважения. «Порок не остается безнаказанным, так как быть порочным — это уже наказание» (Боэций). Загрязнение окружающей природной среды мусором, отходами, нечистотами способствует превращению среды обитания животных, птиц, растений, мест отдыха людей в мусорные свалки, нарушается экологическое равновесие.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Все равно никто не знает, о чем я думаю». | Рано или поздно это проявится в поведении. «Постараемся же мыслить достойно — в этом основа нравственности» (Б. Паскаль). |
| «Если завтра опять будет то же самое, нет смысла наводить порядок и прибирать». | Лучше поддерживать чистоту и порядок постоянно. Регулярная уборка помогает не накапливать грязь, служит стимулом для того, чтобы другие не мусорили. |
| «Мне надо достичь своей цели, а нравственно или нет, мне не важно». | Счастья, построенного на несчастье других людей, не бывает. |
| «Ну и что, что в отчете грязь, зато быстро сделано». | Аккуратно выполненный материал вызывает удовлетворение, как у исполнителя, так и у того, кому он предназначен. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Если у самого нет желания наводить порядок, постараться уважать труд того, кто это делает. «Чисто не там, где метут, а где не сорят» (пословица). «Только тот, кто моет пол, знает, как вытирать ноги» (Антон Лигов). Чистота в квартире поднимает настроение, а на рабочем месте помогает быстрее делать работу. Чистота — залог здоровья (и физического и нравственного). Совесть — лучший контролер. Это нравственная ответственность за свое поведение перед другими и перед самим собой. Следование голосу совести избавит от нечистоты нравственной и физической. Нравственная чистота — залог успешной работы и доброй репутации. Нравственная чистота способствует поддержанию добрых и чистых отношений желание видеть в каждом человеке не только его ошибки, но и его достоинства.

### Другая крайность

Педантичность, брезгливость, мелочность, чрезмерность, придирчивость.

### Положительные качества

Чистоплотность, аккуратность, трудолюбие, ответственность, предусмотрительность, объективность.

### Положительные качества, принимаемые за нечистоту

Нет

# 80. Спекуляция

Спекуляция — воровство цены. А. Круглов

### Определение ошибки

Спекуляция — умышленное превышение стоимости и значимости товаров, услуг, отношений с целью получения выгоды.

### Близкие по значению слова

Барышничество

### Толкование близких по значению слов

Барышничество — перекупка с целью выгодной продажи.

### Словесные выражения ошибки

«Продам так, чтобы остаться в выигрыше». «Куплю за копейки, продам за «миллион». «Докажу им, что этот товар им нужен». «Покажу им, чего я стою». «Ты мне многим обязан». «Мое внимание заслужить надо». «Я для них много сделал, пусть постараются для меня»; и другие.

### Формы проявления

Обдумывание условий общения с людьми, чтобы «набить» себе цену (Человек планирует свое поведение: как посмотрит на собеседника, что ответит, как будет «держаться»). Продумывание стоимости товара с целью получения наибольшей выгоды для себя. Рекламирование товаров и услуг с целью выгодной их продажи (преувеличение значимости рекламируемого «продукта» для населения: «содержит ценные витамины, укрепляет костную систему; все отмывает, чистит; незаменим в дороге и т.д.»). Спекуляция своей помощью для ответной оценки и дополнительного вознаграждения. Согласие человека поддерживать отношения, оказывать людям услуги только при условии внимания и хорошего отношения к нему с их стороны. Например, преподаватель соглашается заниматься со студентом при условии оплаты услуги; брат соглашается помириться с сестрой только при условии, что она будет помогать ему в учёбе; жена соглашается разговаривать с мужем, только если он не будет ей выказывать своё недовольство. Превышение значимости своей силы для доказывания власти, физических возможностей. Перекупка товара с целью продажи его по завышенной цене.

### Механизм ошибки

В основе спекуляции лежит ошибочное мнение человека: «Чтобы добиться своей выгоды (прибыли, уважения, послушания и др.), необходимо показать значимость своего вклада (участия, роли) для людей, завысив стоимость своего труда и способностей». Причиной спекуляции является лень, корысть. Желая получить выгоду, не прилагая достаточных усилий со своей стороны, человек находит способ заработать на дешевом товаре, завысив его стоимость («продам так, чтобы получить хороший навар»), считая такой способ приемлемым для заработка. Жадность, стремление иметь, как можно больше толкает человека на завышение цены своих услуг, продаваемого товара, имущества («Чем больше получу денег, тем лучше буду жить»). К спекуляции приводит тщеславие человека. Стремясь добиться признания другими своих достоинств, он завышает значимость своих услуг и отношений, считая, что «только так можно напомнить о себе и заставить уважать». Например, пожилые родители перечисляют повзрослевшим детям свои заслуги перед ними, требуя взамен соответствующего отношения. Стремясь получить преимущество перед окружающими, человек начинает подчеркивать значимость своего участия в разных делах, сознательно завышая ее, чтобы больше получить взамен (внимания, денег, положения и т.п.), считая что «иначе останешься в дураках, всё лучшее перепадет другим». Достигая, таким образом, желаемого, человек формирует у себя привычку спекулировать товарами, услугами, отношениями. Спекуляция становится одним из способов его взаимодействия с людьми.

### Вред

Спекуляция своим положением приводит к ответной реакции окружающих, которые либо начинают игнорировать человека, не воспринимать всерьез, либо проявляют ненависть и агрессию. Преувеличение значимости своего участия в разных делах приводит к мнению о своей избранности, отказу от труда, самодовольству, нравственной деградации. Например, пожилой человек, часто вспоминая былые заслуги, требовал особого внимания к себе. Он отказывался трудиться, самостоятельно обеспечивать себя, со временем потерял память, прежние умения и способности. Спекуляция своей ролью в коллективных делах приводит на работе к неприязни окружающих, и как следствие, к их нежеланию взаимодействовать с человеком, отказу ему в помощи, а в семье - к потере теплых, доверительных отношений. Завышение цен на товары приводит к недовольству людей, «одолевают» конкуренты с более низкой ценой. Товар с большой «накруткой» требует больше времени для реализации, часто пропадает из-за срока годности, становится неактуальным. Попытка извлечь выгоду через продажу товаров, доставшихся бесплатно, приводит человека к воровству и, как следствие, к уголовной ответственности или к увольнению на предприятии. Стремление получить выгоду от продажи легкой «добычи» толкает людей на браконьерство (отлов промысловой рыбы, отстрел пушного зверя, вырубку ели и др.), что влечет за собой проблемы с законодательством, вред природе. Привыкая спекулировать на всем, «без зазрения совести», человек прибегает к обману, даже своих близких, становится хитрым, изворотливым барыгой.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы добиться своей выгоды (прибыли, уважения, послушания и др.), необходимо показать значимость и стоимость своего вклада (участия, роли, финансов)». | «Выгадал — потерял вдвойне», — говорит народная мудрость. (Выгадал в финансах — потерял уважение, успех и др.). |
| «Чтобы меня уважали, покажу, как значимы моя помощь и внимание к ним — потребую достойного к себе отношения». | Уважение к человеку не зависит от его желания, а зависит от его порядочности. |
| «Если цену не повысишь, то и не заработаешь». | Труд и поиск честного заработка ведет к получению необходимого дохода. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Если ориентироваться на пользу дела и коллектива, то не будет причин «нагонять» себе цену, иначе можно потерять уважение людей. «Хочешь быть счастливым всю жизнь — будь честным человеком» (Томас Фуллер). Велик соблазн получить быструю выгоду как в материальном виде, так и в моральном. Стремление к бескорыстию раскроет совсем другие формы отношений, они станут намного ценнее «вчерашней» выгоды. Отсутствие поиска выгоды помогает заработать необходимое честным путем, а трудолюбие (проявление интереса и усердия) способствуют продвижению дел. С честно заработанным спокойней спится.

### Другая крайность

Наивность, легкомыслие, попустительство, расточительство.

### Положительные качества

Честность, скромность, отзывчивость, бескорыстие.

### Положительные качества, принимаемые за спекуляцию:

Справедливо высокая цена за счет действительно больших вложенных сил и материальных затрат.

# 81. Накопительство

Сократ, ходя по рынку, говорил: «Как хорошо, что на свете есть столько вещей, без которых я могу обойтись».

### Определение ошибки

Накопительство — бессмысленное стремление приобретать, запасать, обогащаться.

### Близкие по значению слова

Собирательство, стяжательство.

### Словесные выражения ошибки

«Пусть лежит, когда-нибудь пригодится». «Пусть лучше останется, чем не хватит». «Надо набирать, пока доступно (книги, кассеты, диски, файлы)». «Запас карман не тянет». «Куплю на «черный день». «Жалко с этим расставаться». «Чем больше имущества, тем больше уважения от людей». «Надо купить, пока дешево продают — авось сгодится». «Чем больше буду знать всего, тем лучше представление будет обо мне». «Пусть лежит, вот на пенсию пойду, тогда все и перешью» и другие.

### Формы проявления

Продумывание как собрать больше желаемого «добра» (Например, где достать очередную вещь для коллекции: к кому обратиться, куда пойти и т.д.). Накапливание у себя как можно больше предметов (марки, фигурки, пробки от пива, этикетки, антиквариат, музыкальные альбомы и др.), чтобы всех удивлять большой коллекцией. Приобретение вещей, предметов, продуктов и др. Про запас, на всякий случай. Собирательство ненужных для человека книг, вещей (чтоб было чем похвалиться). Сохранение уже ненужных вещей, одежды («жалко расставаться»). Приобретение информации (знаний) ради собственного удовлетворения, тщеславия («Чем больше знаю, тем больше себя уважаю»). Чрезмерность в заготовке продуктовых запасов: набить холодильник («Чтобы не был пустой»), Излишнее консервирование овощей («Надо, чтобы полки ломились»).

### Механизм ошибки

Накапливая, люди обычно думают: «Пока есть возможность, надо копить — это может пригодиться. А точно ли это кому-то понадобится — неважно, не обязательно об этом думать». Частой причиной накопительства становится страх. Боязнь потерять работу, страх перемен в стране (инфляция, кризис) приводят к тому, что люди приобретают или заготавливают больше продуктов, чем они могут употребить или отдать: «А вдруг что случится? Надо чтобы всегда был большой запас провизии». Тревожность за будущее, страх, сочувствие приводят и к тому, что люди старшего поколения склонны накапливать вещи, чтобы отдать (или перешить) детям, внукам и правнукам, не спрашивая, надо ли им это в современной жизни. Часто сюда примешивается и досада, обида на свою жизнь (если в молодости самим нашим бабушкам многого недоставало). «У меня всего в достатке не было, пусть хоть у детей и внуков будет». Гордость, тщеславие и хвастовство являются причиной накопительства вещей (или информационных материалов: файлов, книг, журналов) для коллекции: «Чтобы быть особенным — ведь у меня же такие редкости есть!», «Чтобы было о чём с людьми пообщаться», «Чтобы со мной было интересно — ведь я могу многое показать!», «Чтобы хорошо ко мне относились — ведь я столько материала могу предоставить!». Жадность, стремление иметь больше, чем необходимо (больше одежды на разные случаи жизни, украшения, разные наборы посуды, инструменты для всех видов работ и т.п.) Ведет к тому, что человек все это скупает и накапливает. Ещё одна причина накопительства — лень разбираться с имеющимся «добром». Рассортировать, дать нуждающимся, ненужное — выбросить, нужное — применить по назначению: «Лежит — и пусть себе лежит, не до этого мне». Делая лишние запасы, человек перестаёт различать, что нужно, а что — нет, и уже не может остановиться, превращаясь в накопителя.

### Вред

Лишние продукты (накопленные в холодильнике или в погребе) портятся, и их либо выбрасывают, либо съедают недоброкачественными («жалко, что добро пропадет»), из-за чего возникают отравления. Из-за большого количества разных вещей у человека появляется страх потерять их, расстаться с накопленным (украдут, сгорит, отберут и т.д.). На приобретение всё новых и новых вещей, разных хозяйственных мелочей. «А вдруг Пригодятся», незаметно уходит большое количество денег, которых не хватает уже и на самое необходимое. Тяга к бессмысленным запасам, приобретениям не позволяет человеку проявить щедрость. «Как же я буду жить без этих вещей? Нет, ни с кем не поделюсь». Он становится скупым. Выходит так, что вещи для человека становятся дороже людей. Накопительство старой одежды в шкафах ведёт к тому, что уже нет места для новых нужных вещей. В квартире от накопленного «добра» становится неуютно. Гостей стыдно пригласить, да и самим хозяевам неудобно жить среди захламления. Из-за большого количества накопленного возникают трудности с поиском нужных вещей. Человек сам же раздражается, нервничает, негодует. Когда один член семьи накапливает что-то, это сильно раздражает других, они возмущаются, могут, наконец, всё выбросить. Таким образом, возникают серьёзные конфликты. Стремление к накопительству информационных материалов (журналов, книг по какой-то тематике) делает человека сложным в общении. Он зацикливается на этой теме, и с ним нельзя поговорить уже ни о чём, кроме как о его «уникальных коллекциях». Видя в накоплении информации смысл жизни, человек перестаёт уделять внимание другим сферам и становится бездельником. Возникают конфликты; обычно его поведением недовольны члены семьи — так как видят, что для него важны не люди, а его увлечение. Пристрастие к накоплению делает человека зависимым от вещей. Получается, что он живет для них и ради них, как «царь Кощей над златом чахнет».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Дом должен быть полной чашей». | Радость человеку приносит забота, внимание и поддержка близких. |
| «Пусть лежит — может ещё пригодиться». | Если вещь не нужна, ей можно найти применение. Стоит только подумать. |
| «Оставляю все вещи — это всё нужно будет детям». | У детей своя жизнь — вырастут и сами решат, что им надо. Стоит оставлять лишь то, что в ближайшее время может быть актуальным. |
| «Чтобы слыть в обществе эрудированным, надо как можно больше всего знать». | Знания полезны для нас лишь настолько, насколько мы способны воплотить их в жизнь. |
| «Надо иметь деньги на «черный день». | Разумнее не ждать «черный день», а использовать деньги на нужные цели. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Если приобретать то, что необходимо, а не все подряд, то не будет лишних расходов и проблем с большим количеством ненужных вещей. Чтобы не приобретать про запас, определить приоритеты: что важно сейчас. Периодически пересматривать, используется ли по назначению то, что имеется, а если нет, то подумать, кому эти вещи можно предложить, а что необходимо выбросить. Вместо нескольких старых ненужных вещей лучше иметь одну нужную. Вещи, которые нужны временно (детская коляска, тележка), можно не покупать, а взять напрокат или попросить на время. Прежде чем что-либо приобретать, можно задать себе вопрос: зачем мне эти вещи, для каких целей и нужны ли вообще? Нет смысла закупать все заранее. Придет время и появится возможность приобрести именно такую вещь, которая будет нужна именно на тот момент.

### Другая крайность

Расточительство, безразличие.

### Положительные качества

Щедрость, бескорыстие, рассудительность, уверенность, целесообразность, разумность.

### Положительные качества, принимаемые за накопительство:

Бережливость.

# 82. Зависть

Нет ни одного порока, который так вредил бы Благополучию людей как зависть, Ибо те, которые им заражены, не Только огорчают самих себя, но и Омрачают также радость других. Р. Декарт

### Определение ошибки

Зависть — чувство недовольства по поводу отсутствия того, что есть у других.

### Близкие по значению слова

Завидки, досада.

### Толкование близких по значению слов

Досада — чувство огорчения, неудовольствия. Завидки — зависть, «берут завидки на чужие пожитки».

### Словесные выражения ошибки

«Завидки берут, вот мне бы это». «За что же везёт этому человеку? А мне, почему так не везёт?» «У меня не так хорошо, как у других, а так хочется». «Я тоже это хочу». «Им всё, а мне ничего». «Почему я этим не владею? Я что хуже?» «Эх, дуракам то всегда везёт» и другие.

### Формы проявления

Внутреннее проявление досады и неудовлетворённости собой. Человек не может иметь того, что имеют другие: материального благополучия, семьи, удачной работы, цели в жизни и др. Выражение зависти в задаваемых вопросах о болезнях, о состоянии имущества. Например, «Машина как? Бегает? Не ломается?», «Безденежье как переносишь?», «Не болеешь?», ожидая услышать плохие известия, отрицательную информацию для собственного удовлетворения. Проявление общего негодования на материально обеспеченных людей, независимо от форм и способов достижения этих благ. «Творят, что хотят; «хапают» все, что могут; живут же «гады»; вот если бы я был директором…». Смотреть с завистью на успехи, удачи других, не предпринимая никаких усилий для достижения успеха для себя и своих близких. «Зависть — печаль о благополучии другого человека». (Я. Княжнин)

### Механизм ошибки

В основе зависти лежит ошибочное мнение, что «для того, чтобы быть удовлетворённым жизнью и не чувствовать себя обделённым, надо чтобы все было не хуже, чем у других». Человек начинает сравнивать себя с другими («более успешными, красивыми, удачливыми») или смотреть на других и искать, что же у них есть хорошего, чего у меня ещё нет. Начиная такое сравнение и стремясь быть похожим на других, человек обнаруживает, что это просто невозможно. Других людей, на кого человек ориентируется, не только невозможно догнать, но порой не получается даже и иметь частичку того, что они имеют. И в результате человек остаётся неудовлетворенным, недовольным даже тем, что имеет сам. Одной из причин зависти является лень. С одной стороны, она «подсказывает» человеку, что вовсе и не нужно прилагать какие-то усилия для достижения цели. С другой стороны, человек недоволен собой, что не делает никаких шагов. Такой «маятник» чаще всего приводит к тому, что остается только досадовать на себя и завидовать другим. Например, мужчина не хочет вникать в суть своей работы, «Лишь бы отработать, быстрее бы время прошло», а потом завидует коллеге: «Надо же каких результатов добился, а мне что-то всё не везет». Или человек, отказываясь развивать свои умения, завидует другим, у кого умения уже перешли в способности. Человек, проявляя скупость, невнимательность к себе и аскетизм, чрезмерно ограничивает себя в жизненно необходимом, считая, что и малого ему достаточно, а потом начинает завидовать людям, которые могут себе позволить больше. Например, человек вечером голоден, но отказывается от еды из-за мнения, что «это впрок не пойдет» («на ночь есть вредно»), а потом с завистью говорит: «Живут же люди: едят, когда хотят». Или, скупясь заплатить за транспорт, человек ходит пешком, чтобы «копеечку сберечь», но при этом сильно устает, а на тех, кто не устал, с досадой говорит: «Конечно, хорошо им на транспорте ездить. А я пешком хожу». Женщина, планируя расходы на семью, желая больше иметь денег «на запас», «на всякий случай», думает, что покупать себе ничего не будет, еще как-нибудь проходит год в своей старой вытянутой кофте. Видя, что другие женщины аккуратно одеты, ее берет зависть: «Что у них проблем нет, что так хорошо выглядят? А мне в таком виде никуда уже и не выйти».

### Другая крайность

Cтремление иметь больше, чем нужно, чтобы быть не хуже других, приводит человека к досаде по поводу отсутствия у него каких-либо вещей («крутой» машины, квартиры в престижном районе, дорогой мебели или одежды, домашнего кинотеатра и т.д.). Слабость человека, нерешительность, склонность угождать другим в ущерб себе ведут к тому, что человек не может позволить делать то, что считает нужным, думая, что по-другому он поступить не может, а поэтому завидует волевым людям и тем, кто свободен в своих действиях. Например, женщина ведет себя так, чтобы муж не ругался: ни к кому в гости не ходит, находится только при муже, не может купить себе то, что хочет, без согласия мужа, не может высказать свое мнение, а просто подчиняется. Видя других, более свободных женщин, она завидует им, считает, что судьба обошла ее стороной. «Поводом для зависти может послужить даже уродство талантливого шута» (Э. Севрус). Зависть ненасытна — ведь всегда можно найти того, кто имеет больше или делает что-либо лучше. Так у человека формируется постоянное чувство недовольства по поводу отсутствия того, что имеют другие. Таким образом, когда человек не может в полной мере использовать то, что есть у него самого, он приобретает привычку завидовать другим, даже своим близким (детям, родителям, мужу или жене), а зависть становится чертой её характера.

### Вред

«Завистливый человек причиняет огорчение самому себе, словно своему врагу» (Демокрит). «Завистник сам себе враг, потому что страдает от зла, созданного им самим» (Ш. Монтескье). Зависть зацикленного на чужих благах и успехах человека приводит его к потере имеющихся возможностей, знаний, к недовольству, досаде, огорчениям, а тем самым — к потере внутренних сил, к нервным срывам. Желание иметь то же, что и у других, даже если человеку это не под силу («Глаза завидущие, а руки загребущие») приводит его к насилию над собой, к нарушению физического здоровья (человек «жилы рвёт»). Завидуя, человек злится «на всё и на вся». Это мешает ему делать хоть какие-то шаги, чтобы улучшить свое положение. «Зависть слепо негодует на то, что какое-то достояние есть и у наших ближних» (Ларошфуко). «Человек, который утверждает, что не родился счастливым, мог бы по крайней мере радоваться благополучию друзей и родных. Зависть отнимает у него даже эту радость» (Ж. Лабрюйер). К завистливым людям в коллективах относятся осторожно, их сторонятся и стараются не иметь с ними совместных дел, так как у такого коллеги «берут завидки на чужие пожитки». В семьях, где присутствует зависть, чаще происходят ссоры, конфликты. В них или один член семьи, завидуя кому-либо, требует от другого удовлетворения своих благ, или все члены семьи только завидуют успешным семьям, не предпринимая ничего для себя. В первом случае такие семьи чаще приходят к разрыву отношений, во втором случае — к нищете, к деградации. Дети, перенимая опыт зависти родителей, также становятся «обделенными», неудачниками в жизни, а потом еще и обвиняют родителей, что родители воспитали их не так хорошо, как другие, что не додали многого, лишили тех благ, которыми свободно пользуются другие дети и т.д. Чувство недовольства, досады, приводящее к зависти, не способно помочь правильно проанализировать сложившуюся у человека ситуацию. Он, «продолжая наступать на те же грабли», создает еще более сложные ситуации и заходит в тупик, который толкает человека на крайние меры. Например, человек, завидуя другу, коллеге, который обеспечивает семью, не используя свои имеющиеся возможности, идет на крайние меры — кражи, разбои и др., что конечном итоге ведет к тюремному заключению и даже к смерти.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я завидую тем, кто достойно умеет жить». | Не стоит сравнивать себя с другими — у всех есть возможности жить своими способностями. |
| «Работаю, работаю как «вол», без отдыха и сна — а все равно не имею того, что имеют другие». | Не всегда возможно догнать других, и в этом нет необходимости. Умение довольствоваться тем, чего достигли, поможет без насилия идти дальше. |
| «У меня этого нет, и не хочу, чтобы было у других». | «Почему завистники всегда чем-то огорчены? Потому что их снедают не только собственные неудачи, но и успехи других» (Абу-ль-Фарадж). «Человек любопытный и докучливый обычно так же и завистлив, ибо вряд ли он вникает в чужие дела потому, что это касается его самого. Нет, он дивится на чужое счастье. И, напротив, кто ведает лишь свои дела, тот мало находит пищи для зависти…» (Ф. Бекон). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Большое зло — зависть. Не завидуй, а радуйся тому, что твой товарищ достиг успехов» (Сухомлинский В.). «Если не хочешь страдать, не будь завистливым» (Кабус). Постараться быть довольным тем, что имеешь, радоваться своим успехам и приобретениям, пусть даже незначительным. Поможет не завидовать объективная оценка себя и других. Видимое благополучие других имеет и оборотную сторону. У того, кому завидуют, есть и свои трудности, проблемы. Например, человек, у которого большой заработок, на работе может нести такую ответственность, с которой не каждый справится. Или у кого-то очень заботливый муж, но он тайно изменяет. Если не устраивает то, что есть на данный момент, то лучше прилагать усилия, чтобы изменить ситуацию. Благодаря труду люди достигают многого.

### Другая крайность

Отрешённость, безразличие.

### Положительные качества

Радость, доброжелательность, усердие, старательность, объективность, трудолюбие.

### Положительные качества, принимаемые за зависть

Желание перенять положительный опыт других.# 83. Красование

Встречают по одёжке, а провожают по уму. Пословица

### Определение ошибки

Красование- выпячивание своих достижений, внешних данных, украшений.

### Близкие по значению слова

Пижонство, щегольство, форс, фатовство, франтовство, расфуфыренность, самовлюбленность, самолюбование.

### Толкование близких по значению слов

Пижонство- поведение пустого, франтоватого человека. Щегольство — пристрастие к дорогим, изысканным нарядам, франтоватость в одежде, стремление выставлять свою внешность напоказ. Форс — шик, хвастливое щегольство, важность, чванство. Фатовство — подчёркнутое щегольство, стремление порисоваться. Франтовство — склонность франтить, щегольство. Франт — человек, любящий наряжаться, щёголь. Расфуфыренность- стремление одеваться слишком нарядно, крикливо, безвкусно, ходить с чрезмерно ярким макияжем. Самовлюблённость — очарование от своих достоинств, успехов, внешнего вида, манеры поведения. Самолюбование — склонность любоваться собой, собственным отражением в зеркале, фотографией.

### Словесные выражения ошибки

«Я всегда одеваюсь по последней моде, чтобы быть неотразимой». «Нужно иметь в запасе несколько высказываний известных людей, чтобы блеснуть своей эрудицией». «Пусть все увидят, как я красив(а)». «Люблю полюбоваться на себя в зеркало». «Надо так одеться (накраситься, постричься), чтобы все только на меня и смотрели!» «Вот как я красиво поступил!» «Как я красиво выражаюсь, самому нравится!» «Чем больше наросло мышц, чем они рельефней, тем красивей». «Пойду пощеголяю…сотовым телефоном, иномаркой, украшениями». «Дай мне серёжки на вечер пофорсить» и другие.

### Формы проявления

Вспоминая прошедшие события, человек мысленно красуется своими поступками, поведением (например: хладнокровием в опасной ситуации), чтобы получить внутреннее удовлетворение. Женщина мечтает, как она купит красивую вещь, оденет её и выйдет на улицу, чтобы другие смотрели и завидовали. Человек читает вслух и при этом мысленно любуется своей дикцией, выразительностью речи, потому что считает, что «лучше него это никто не сделает». Человек говорит так и с такой интонацией, чтобы выделить свою грамотную речь, свой тонкий ум, покрасоваться своими знаниями. Зацикленность на придании красоты своему телу, лицу. Человек занят исключительно этим. Он проводит много времени у зеркала, любуясь собой, так как считает это важным для своей жизни, работы, карьеры, чтобы выглядеть лучшим образом. Выпячивание своих внешних данных, чтобы обратить на себя внимание. Например, женщина появляется за минуту до начала мероприятия, когда зал уже полон, чтобы все увидели её шикарный супермодный наряд, дорогие украшения, позавидовали и признали свое поражение перед её внешностью. Мужчина, надев новые модные туфли, при общении с людьми постоянно переступает, выставляет ногу вперед, чтобы виден был блеск обуви, чтобы этим подчеркнуть свой статус. Использование приемов (косметика, одежда, аксессуары) для выпячивания своих внешних данных. Например, одеться так, чтобы специально подчеркнуть свою худобу; с помощью косметики преобразить себя, чтобы особенно «выигрышно» смотрелись пухлые губы, длинные ресницы.

### Механизм ошибки

В основе красования лежит ошибочное мнение: «Нужно уметь произвести впечатление (поразить своим внешним видом, умениями), чтобы добиться успеха (понравиться)». И человек, руководствуясь этим мнением, стремится выпятить свои имеющиеся достоинства, искусственно подчеркнуть (сделать лучше) с помощью одежды, косметики, украшений, дорогих вещей зачастую теряя вкус и чувство меры. Причиной красования является лень: вместо достижения успеха своим трудом человек предпочитает добиться желаемого путём воздействия на чувства людей (впечатлить, поразить их, чтобы они «ахнули» и, находясь в эмоциях от увиденного или услышанного, могли уже и не заметить недостатков человека). К красованию приводят показушничество и хвастовство. Стремясь показать себя с лучшей стороны, похвастаться своими способностями, человек делает именно то, что выгодно смотрится на фоне других людей, которые этого делать не умеют («У меня лучше, этим надо блеснуть»). Например, мужчина красуется перед бригадой и начальником своим умением ловко класть кирпичи, считая, что «свои способности обязательно нужно выгодно показывать, чтобы все ими любовались». Также к щегольству ведёт соперничество. Желая обойти какого-либо человека, добиться карьерного роста (на работе), увести у кого-либо мужа или жену, в качестве «оружия» человек выбирает красование, щегольство. «Я достойнее другого и хочу занять его место, а для этого нужно понравиться, произвести впечатление неотразимым внешним видом» (или «Надо быть нарядней всех и тогда они поймут, кто самый достойный»), Красование может быть вызвано состоянием страха, боязливостью. «А вдруг кто-нибудь появится одетым более модно, и я останусь на втором плане. Поэтому я всегда должна (должен) выглядеть ярче и красивее других». Тщеславие приводит к пижонству. Желая добиться известности, признания другими своих достоинств, человек прибегает к пижонству. «Чтобы о тебе говорили, нужно выделяться из толпы яркой внешностью, нарядами, украшениями», «Чтобы оценили твой ум, нужно говорить только о том, чего не знают другие — пусть все ахнут». Некоторые люди считают, что они «должны соответствовать некому идеалу, который всем нравится». Они начинают подражать известным людям, перенимая их внешность (одежду, причёску). При этом игнорируются этические и эстетические нормы поведения, внешнего вида, речи. Если не замечать вреда от красования, то оно легко становится чертой характера и образом жизни человека.

### Вред

Стремясь выглядеть красивее других, человек в холодное время года одевается легко, ходит без шапки, чем обрекает себя на дискомфорт. Девушки, которые ходят в холодное время года недостаточно тепло одетыми. Например, лучше мерзнуть, но показать всем свои красивые ноги, живот, прическу, часто простывают, получают проблемы с почками, рискуют заболеть менингитом. Злоупотребление косметикой может привести к развитию аллергии на неё, а также к преждевременному старению кожи лица. Известны случаи, когда частые пластические операции («чтобы подчеркнуть красоту») давали обратный эффект и причиняли вред здоровью. Придание большого значения внешнему виду может привести к страху перед старостью, нежеланию жить. Молодость уходит, а с ней и красота, а привычки остаются. Человек тратит время на поиски чудодейственных средств возврата красоты и средства на их приобретение. Выпячивая свои внешние достоинства на первый план, человек потом недоволен, что другие люди видят еще и его недостатки. Красуясь своей образованностью, компетентностью в делах («Только благодаря мне был утвержден этот проект»), человек игнорирует участие в работе других людей. Приписывая успех, исключительно себе и зазнаваясь, он портит отношения с другими людьми в коллективе. Желание красоваться в новых нарядах и ювелирных украшениях приводит к большим тратам, что наносит урон семейному бюджету. Стремление красоваться приводит к тому, что в быту человек не хочет выполнять свои обязанности по дому (заниматься приготовлением пищи, стиркой, уборкой и т.п.). Это провоцирует других членов семьи на недовольство. Красуясь чем-либо, человек упускает главное: не обращает внимание на суть, которая для него уже становится второстепенной. Например, для родителей большое значение имеет, как хорошо выглядят они и их наряженные дети, а желания, потребности детей, их развитие уже не так важны. Из-за этого меньше внимания уделяется их воспитанию, которое перепоручается чужим людям (горничным, няням). Плоды же воспитания пожинают родители. Стремление всегда царить и поражать своей красотой переходит в идеализирование себя. Человек перестает считаться с окружающими, проявляет высокомерие и эгоизм. Если кто-то другой был удостоен большего внимания, то у человека может возникнуть ревность, зависть, отчаяние, ненависть к нему, плохое настроение, желание отомстить. Всё это приводит к серьёзным конфликтам.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я должна быть самой эффектной из всех, чтобы эта должность стала моей». | Главное в распределение должностей не внешность, а знания и умение работать в данной области. |
| «Глядя на себя в зеркало, примеряя украшения и наряды, получаю от этого большое удовольствие». | Тратя время на любование собой, можно упустить время, которое можно было бы потратить на учебу, общение с другими людьми и извлечь что-то для себя полезное. |
| «Нужно одеждой обязательно подчеркнуть свою красоту — а так и смысла одеваться нет». | За внешней «обёрткой» со временем становятся видны и недостатки человека, поэтому иллюзия первого впечатления рассеивается. |
| «Нужно всё время подчёркивать свои достижения, чтобы выделиться из общей «серой массы». | Стремиться быть не лучше, чем кто-то другой, а лучше, чем ты был сам в прошлом. Уметь видеть и ценить достижения других людей, чтобы научиться у них полезному. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы не красоваться, необходимо посмотреть, полезна ли поставленная мною цель? (быть красивей, ярче всех). Что она дает человеку? Только постоянную гонку для доказывания превосходства над людьми, напряженность, переживание («А вдруг кто-то будет лучше меня?»). Это выматывает человека, лишает его видения полезных и более интересных дел. Хочу ли я так жить? Стоит объективно оценивать себя: свою внешность, умственные способности. Выпячивание достоинств не скрывает недостатков, не помогает их преодолеть. Если не хватает каких-то знаний, подумать, что мешает их получить? Узнал что-то новое — поделись этим с другими. Тогда станешь по- настоящему интересным человеком. Что касается внешности, то здесь важна мера. То, что кажется красивым с подиумов, всего лишь шоу, рассчитанное на вид с расстояния. Для этого и существует яркость макияжа и одежды. В жизни, когда встречаешься с людьми с глазу на глаз, такой вид вызывает недоумение и даже смех.

### Другая крайность

Неряшливость, небрежность, скрытность, стеснительность, застенчивость.

### Положительные качества

Скромность, умеренность, естественность, гармоничность.

### Положительные качества, принимаемые за красование

Умение одеться со вкусом.

# 84. Злорадство

В жалости всегда есть примесь любви Или нежности, а в злорадстве — Примесь ненависти или гнева. Юм Дэвид

### Определение ошибки

Злорадство- чувство удовлетворения, радости, вызванное чьим-либо несчастьем, неудачами.

### Близкие по значению слова

Ехидство, сарказм, коварство, издёвка.

### Словесные выражения ошибки

«Так тебе и надо, поделом». «Я предупреждал(а) не делай так; что хотел(а), то и получил(а)». «Наконец-то, допрыгались, доигрались, получили по заслугам». «Бог шельму метит». «Хорошо, что они поссорились (подрались, развелись)». «Наконец-то его посадили (наказали, убили)».

### Формы проявления

Довольный смех, улыбка, злые шутки по поводу чьей-либо неудачи, травмы, вызванные неосторожностью. Торжество «победителя» над «побеждённым» (в спорте, войне, личной вражде). Высмеивание человеком чьих-либо физических недостатков, умственной неполноценности, психических заболеваний. Проявление человеком откровенной злой радости при неприятии другими его советов, мнения и получении из-за этого отрицательного результата. Получение удовольствия от неудач коллег по работе (строгий выговор, материальное взыскание, увольнение), промахов членов семьи, недругов (провалы на экзаменах, сокращение с работы, болезнь). Чувство радости, вызванное материальными потерями у других людей (например: сосед разбил машину, у знакомых случился пожар и т.п.). Радость по поводу совершения ошибок другими людьми.

### Механизм ошибки

В основе злорадства лежит искажённое понятие о справедливости и ошибочное мнение, что зло может служить для её достижения. Возвращённое человеку зло («заслужил, так ему и надо») означает «торжество закона справедливости». Способствует этому однозначность оценки человеком других людей и событий («богатый — значит украл», «причинил мне вред — значит человек плохой, у него нет положительных качеств»). Одной из причин злорадства является обидчивость. Болезненно воспринимая действия кого-либо по отношению к себе, человек начинает считать его своим врагом. Когда с недругом случается несчастье или неудача, человек испытывает чувство радости, считая, что справедливость восстановлена. Жестокость, бездушное отношение к людям, животным также приводят к тому, что человек получает удовольствие от несчастья, произошедшего не с ним, и радуется их бедственному положению. Например, группа людей посмеялась над высказыванием психически ненормального человека, встретив его на улице. «Злорадство — это удовлетворенная зависть» (Э. Севрус). Человек считает несправедливостью лучшее, чем у себя, положение других людей (должность, зарплата, удачный брак). Вместо того чтобы приложить усилия по изменению своей собственной жизни, человек находит моральное удовлетворение, когда видит их неудачи и беды. Например, человек завидует богатым людям, осуждает их, считая, что они разбогатели нечестным путём. При этом он чувствует себя несправедливо обделённым. Узнав о материальной потере ранее успешного человека в результате автоаварии или кражи, он испытывает удовлетворённость, так как думает, что «справедливость наконец-то восторжествовала». Так человек попадает в зависимость от других людей: когда у них всё хорошо — он несчастен, когда плохо — радуется. Со временем злорадство становится привычной формой эмоционального реагирования на чужие несчастья.

### Вред

Из-за чувства злой радости искажаются черты лица, утрачивается доброжелательность, стремление помогать другим. С человеком, склонным радоваться чужим несчастьям, не хотят общаться другие люди, что приводит его к одиночеству, замкнутости. Злорадство ведёт к совершению других ошибок: брани, язвительности, мстительности. В сфере взаимоотношений радость человека по поводу неудач других (коллег, друзей и т.д.) Провоцирует их обиды, ведёт к конфликтам, ссорам, разрыву отношений. Злорадный человек видит в других причину своих неудач и не желает подумать над своими недостатками, исправить свою жизненную ситуацию, мыслить позитивно. Если посмеяться над другими, когда у него что-то не получается, то можно «убить» желание этим Заниматься (например, желание ребёнка учиться чему-либо). Дети учатся радоваться плохому на примере взрослых. Впоследствии, когда родители попадают в трудную ситуацию, то не получают необходимой поддержки от своих детей, так как они считают, «что родители сами это заслужили».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Надо радоваться, когда человек, нарушивший закон, несёт наказание, потому что это справедливо». | Хорошо, когда преступник раскаивается и возмещает причинённый вред. |
| «Наконец-то и его «жареный петух клюнул», теперь до него хоть дойдёт что-то». | Лучше бы с человеком не произошло этого несчастья. Подумать, всё ли я сделал для того, чтобы предотвратить это и помочь ему заранее. |
| «Я рад, что и им пришлось пройти через то, что я прошёл». | Если есть негативный опыт, то лучше помочь другим избежать его повторения. |
| «Я так доволен, когда ошибаются коллеги, тогда и я неплохо выгляжу на их фоне». | Стремиться исправлять свои ошибки в работе. Достигать успехов своим трудом, а не за чужой счёт. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Злорадство — одна из форм подлости. Не стоит опускаться до нее. Лучше избегать однозначности в оценках, не осуждать, стараться понимать, поддерживать человека, помнить, что ошибаться может любой. Несчастья и неудачи случаются у всех. В таких ситуациях необходимо милосердие. Ведь каждый человек за свои проступки несёт ответственность, чем-то расплачивается. Содействие благополучию других приведёт к взаимопониманию с ними. Деликатное, учтивое и внимательное отношение к людям создаст атмосферу доброжелательности. Не имеет смысла компенсировать свои неудачи радостью по поводу проблем других. Лучше поискать причины своих проблем в себе и восстанавливать «справедливость» путём изменения своего мировоззрения и исправления своих ошибок.

### Другая крайность

Сочувствие, переживание.

### Положительные качества

Доброжелательность, отзывчивость, желание помочь, радость за успехи других людей.

### Положительные качества, принимаемые за злорадство

Желание не попадать в плохие ситуации, как у других. # 85. Унижение

Самая низкая душа есть та, которая Унижает для того, чтобы нравиться. П. Бауст

### Определение ошибки

Унижение — оскорбление кого-либо словом или действием; грубое указывание на недостатки.

### Близкие по значению слова

Принижение, оскорбление, поругание, поношение, презрительность.

### Словесные выражения ошибки

Принижение — недооценка достоинств человека. Оскорбить — тяжело обидеть, унизить. Поношение — порочить, оскорблять бранью. Поругание — грубо унизить, опозорить, оскорбить. Презрительность — глубоко пренебрежительное отношение к кому-либо или чему- либо.

### Словесные выражения ошибки

«Ты здесь никто и звать тебя никак». «Знай свое место и не выскакивай». «И не таких видели». «Свое мнение оставь при себе». «У тебя руки не из того места растут». «Чего расселся? Так наелся, что подняться не можешь?» «Ты, что — дурак?» «Посмотри на себя — грязный, как свинья». «Я ни на что не годен».

### Формы проявления

Мысленный поиск способов оскорбления человека. Например, как ему в жёсткой форме указать на его недостатки, как «поставить на место» — так как видится, что «он этого заслуживает». Негативная мысленная оценка кого-либо, вешание «ярлыков». Человек прилюдно высказывает об ошибках, недостатках другого, презрительно отзывается о его достоинствах, тем самым принижая его. Словесное, грубое, на повышенных тонах, оскорбление человека, обрывание его на полуслове, не давая договорить, чтобы указать ему на его недостатки. «Заткнись, тебя никто не спрашивал. Руки-крюки, а еще всем советы дает». Презрительные отзывы о делах, работе людей. Нашел, чем заняться — бабью работу делаешь». Человек показывает свое презрительное отношение к другому человеку: не здоровается, демонстративно не отвечает на вопросы, смотрит свысока, считая, что таким образом «ставит людей на место». Считая себя сильным, более достойным, человек применяет рукоприкладство, ставит подножки, создает своими действиями унизительную ситуацию другому человеку. Например, дедовщина в любых ее проявлениях. Человек унижает себя, когда себя ругает, бичует, когда «терпит» к себе плохое отношение и принимает это за норму, когда ущемляет себя в правах.

### Механизм ошибки

В основе унижения лежит ошибочные мнения: «Нужно указывать людям на их недостатки и «ставить их на место», чтобы самому не выглядеть хуже и показать, что я не такой», «Чтобы вразумить другого или себя, нужно жёстко, грубо указать на недостатки — тогда человек поймёт и исправится». Причиной принижения другого человека является зависть: «Почему у него все хорошо и гладко, а у меня не получается?», «Чем я хуже его?» В этом случае завистник изыскивает слабые места человека и при любой возможности грубо указывает на его недостатки, используя это как способ самоутверждения. Например, мужчина, завидуя своему младшему брату, у которого «все в жизни складывается хорошо», при встрече поучает его как маленького даже при посторонних, бесцеремонно указывая на его малейшие недостатки, считая, что младшего надо «ставить на место», чтобы «вперед батьки в пекло не лез». К презрительности приводит соперничество. Стремясь во всем обойти других, человек использует метод презрительного отношения, чтобы «выбить почву из-под ног» соперника. Например, сотрудница, когда узнала, что ее подруге-коллеге дали похожее поручение, как и ей, захотела выполнить свое быстрее и лучше, чтобы получить денежное поощрение. Для этого она стала показывать при всех свое презрительное отношение к своей подруге, считая, что только так можно «обезоружить» соперницу — ведь подруга этого не ожидает. Высокомерно относясь к другим, человек всячески подчеркивает свое превосходство, принижая других, в том числе и с помощью оскорблений. «У тебя ничего не получается, зря стараешься, куда тебе до меня, бездарный!» Например, родители с кичливостью воспитывают детей: «Вырос тут на мою голову. От горшка два вершка, а все туда же. Весь в отца (в мать) — такой же бездарь». Стремясь расквитаться, отомстить за когда-либо причиненное зло, человек при удобно сложившихся обстоятельствах ставит обидчика в унизительное положение. Например, женщина, обидевшись на мужа за то, что он не помог ей после работы сделать уборку в квартире, при встрече друзей мужа дала нелестную оценку своему супругу, представив его лодырем и неудачником. Нетерпимо относясь к тем, кто «не такой», «не так делает», «всем мешает», человек всячески подчеркивает их несоответствие норме, при этом старается их опозорить, унизить, оскорбить, думая, что таким образом дает им понять, в чем им надо исправляться. Человек, унижая других, привыкает добиваться своего именно таким способом и со временем уже не видит, как по-другому можно взаимодействовать с людьми. Стеснительность, неуверенность в себе, переживания по поводу того, что получается не так, как у других, толкают человека на унижения самого себя: «Я никто. Зачем я вообще родился. Я хуже других. Мне здесь не место» и т.д. Не стараясь улучшить отношение к себе и к другим людям, человек соглашается с тем, что унижать — это нормально.

### Вред

Принижая себя, человек приобретает внутреннее недовольство, жалость к себе, обиду. Из-за этого он не видит другого способа, как себе помочь. Унижая других — унижаешь себя, так как позволяешь себе «опуститься» до недостойных слов и действий. За нанесенные оскорбления человек платит своим здоровьем — его в ответ могут побить. Принижение друг друга в семье приводит к разрушению отношений, обидам, потере уважения. Утрачиваются теплые отношения, понимание. Появляется злость и холодность. Некоторые родители, возвышая успехи чужих детей, вместо помощи унижают своего ребенка. У детей падает самооценка, появляются комплексы неполноценности, по жизни они чувствуют себя неуверенно, и в своих неудачах винят родителей. «Это вы виноваты, что мне жизнь испортили». Принижая успехи других, человек теряет друзей, его сторонятся на работе, с ним стараются не общаться. В коллективе, где человек грубо обращается и оскорбляет своих коллег, его не поддерживают в трудную минуту, он теряет работу. Если унижать друг друга, то вряд ли получится какое-то совместное дело. Вместо этого будет только разлад. Унижая других, теряешь «человеческое лицо», так как унижение таит в себе жестокость, ненависть, садизм.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Он не такой, поэтому ему на это нужно указать». | Так каждый может найти «не такого». Вместо поиска недостатков друг в друге и оскорблений, подумать, почему именно мне не нравится этот человек? Как я могу изменить к нему отношение, чтобы принять его таким, какой он есть? Что мне мешает увидеть, как я ему могу помочь, если это необходимо? |
| «Такие люди (недотёпы, «рыжие», «ботаники», «белые вороны») сами хотят, чтобы их унижали». | Не надо большого ума, чтобы обидеть другого. Пользоваться слабостью других унизительно для всех. Постараться видеть и ценить в любом человеке положительные качества, тогда появится доброжелательность к людям. «Уважение других дает повод к уважению самого себя» (Декарт Рене). |
| «Своим поведением он заслуживает только презрения». | Каждый человек имеет право поступать так, как считает нужным, но это не дает повода презирать друг друга. Любой человек может ошибаться, не видеть явных недостатков в своем поведении. Понимание этого поможет занять правильную позицию в отношении людей. |
| «Он реагирует только на грубые замечания». | Попробовать не указывать, а просто поговорить. Спокойный тон и доброжелательное отношение быстрее будут услышаны. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Унижаешь других — значит, говоришь, что ты — лучше". Если кто-то обладает хоть какими-то достоинствами, то уместней сдержаться от того, чтобы всем их показывать. Скромный человек не унижает никого, он владеет собой. Унижая других, чего хотим добиться? Оскорбления не исправляют людей, а настраивают их против оскорбителя. «Верное средство приобрести авторитет у людей — быть полезным им» (М. Эвнер-Эшенбах). «Человек — что замок: к каждому нужно ключи подобрать». Желая достичь хороших взаимоотношений с людьми, стоит соблюдать допустимые нормы взаимодействия: быть корректным и доброжелательным. Также поможет ощущение меры в поведении.

### Другая крайность

Боязливость, заискивание, двуличность, изворотливость, робость, лесть.

### Положительные качества

Уважение, доброжелательность, вежливость, корректность, деликатность.

### Положительные качества, принимаемые за унижение

Открытое высказывание правды.

# 86. Жестокость

Жестокость есть всегда результат Страха, слабости и трусости. К. Гельвеций

### Определение ошибки

Жестокость — отсутствие милосердия, жалости в словах и действиях.

### Близкие по значению слова

Безжалостность, немилосердность, бесчеловечность, беспощадность, свирепость, лютость, зверство, живодерство.

### Толкование близких по значению слов

Безжалостность — неспособность к жалости. Беспощадность — незнание пощады, нежелание пощадить. Бесчеловечность — неимение человеческих качеств, доброжелательности. Немилосердность — сердечное нерасположение. Зверство — беспощадность, сильная жестокость.

### Словесные выражения ошибки

«Казнь — самое малое из того, что они заслуживают». «Не пощажу». «Их ждет суровое наказание». «Оставь его в темной комнате и запри, пусть избавляется от трусости». «Лучше отдала бы его в детский дом, чем мучиться с инвалидом». «Быстрее бы умер и никого бы больше не мучил». «Выброси котят на помойку или утопи». «Нас жалости в детском доме не учили». «Порю, чтобы стал человеком» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание способов наказания за нарушение желаемого порядка. Мысленное пожелание зла, проклятия своим недругам. Безжалостное стремление подколоть, уязвить в связи с допущенными ошибками. Требование от человека измениться в том, в чем он еще не готов измениться. Наказание детей за провинности любого рода (грубые окрики, оскорбления, унижения, издевательства: вынуждают часами стоять в углу, оставляют без еды, ставят коленками на соль и др.) Лишение детей заботы, любви родителей (отказываются от них в роддомах, подбрасывают в детдома, выбрасывают в безлюдных местах, др.). Немилосердность по отношению к престарелым родителям (отправляют в дома престарелых, мотивируя тем, что с ровесниками им там будет веселее; не обращают внимания на переживания родителей из-за их замкнутости, отказа в заботе, общении, и т.д.). Безжалостность к близким родственникам, друзьям, как нежелание их поддержать в сложных жизненных ситуациях (отказ занять денег на еду, на экстренное решение жизненно важного вопроса — например, на операцию и др.). Сознательное прекращение связей с семьей из-за развода, отказ выплачивать алименты. Дедовщина в общежитиях, армии (унижение достоинства младших, менее опытных). Участие в кровавых видах спорта, зрелищ, в том числе через просмотр их в телевизионных передачах: бои без правил, корриды, петушиные, собачьи бои, др. Избиение животных, издевательство над ними, отказ от заботы о своих питомцах после того, как те наскучили хозяевам: усыпление их, вывоз подальше от дома и т.п. Безжалостное отношение к окружающей среде, умышленное разрушение муравейников, разорение гнезд, поджоги лесов, разрушение водоемов, родников. Немилосердность к пострадавшим в критической ситуации (человеку, раненому животному, птице), неоказание им необходимой помощи.

### Механизм ошибки

В основе жестокости лежит стремление быстро достичь желаемого порядка бескомпромиссными методами, известными из личного опыта или из наблюдения за другими, когда требуемая дисциплина достигалась беспощадными наказаниями за любые провинности. Мнение, что другими способами нужных результатов не получишь, приводит к безжалостной расправе с более слабыми. Игнорирование нужд и потребностей других личностей приводит к выводу: большего они и не достойны. Одной из причин жестокости является вспыльчивость. Человек, обрушивая свое негодование на лиц, нарушивших существующие правила поведения, считает, что лучше знает, как должно быть, а тех, кто не понимает этого, не пощадит. Часто к безжалостности приводит мстительность за пережитые оскорбления, обиды, унижения. Человек, проявив когда-то слабость, трусость перед более сильным противником, вынашивает планы жестоко наказать обидчика. И выполняет их. Также к жестокости ведет и неуверенность в себе. У человека возникает желание самоутвердиться, доказать свою состоятельность силовыми методами. Прикрывая свои недостатки агрессией, рукоприкладством, он пытается повысить свою самооценку, достичь почитания другими людьми. А воспитание в суровой среде, где подобные взаимоотношения были нормой, формирует понимание, что «сильные доминируют» и беспощадность — символ уверенности. Руководствуясь ошибочным мнением, что такие качества как милосердие, жалость, гуманность мешают защитить себя и близких, противостоять злу, воспитать выносливость, стойкость, человек культивирует жестокость в собственном поведении, оправдывает ее, и она становится чертой его характера.

### Вред

Участие в драках, разборках часто заканчиваются физическими травмами, увечьями, смертью, приводят к переживаниям близких людей. Безжалостность разрушает отношения, становится основой обид, разочарований, озлобленности, мести, что, в конечном счете, ограничивает человека в общении, лишает его помощи. Жестоко наказывая детей, родители теряют их доверие, способствуют их скрытности. И ситуации, которые легко могли бы быть разрешены вместе с родителями, вырастают в серьезные проблемы для тех и других. Психологические травмы детей от беспощадности родителей отражаются в дальнейшем бумерангом на самих же родителях злобой и мстительностью детей за их страдания. Дети, видя зверство взрослых по отношению к животным, немилосердие к родственникам, могут принять это за норму поведения и, подрастая, отказать близким, другим людям во внимании и заботе. Проявление немилосердия к близким родственникам вызывает осуждение и отчуждение друзей, коллег по работе, сказывается на дальнейших взаимоотношениях, порождает ответную жестокость.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Меня воспитывали ремнем, и результаты хорошие, и я так же буду воспитывать своих детей». | Ребенок — это личность. Уважая его, стараясь строить с ним диалог, приобретается доверие и уважение с его стороны. У ребенка будет воспитываться рассудительность, что позволит ему действовать, принимать решения без страха перед наказанием за возможные ошибки. Страх же мешает принятию разумных решений. |
| «Спартанское воспитание на пользу любому мужчине («Брось его в воду — выплывет, значит годится для продолжения нашего рода», др.)» | Выносливость и мужественность могут быть воспитаны и гуманными методами, которые не оставят психологических травм. |
| «У животных нет прав: что хочу, то и делаю с ними». | «Сострадание к животным так тесно связано с добротой характера, что можно с уверенностью утверждать, что не может быть добрым тот, кто жесток с животными» (А. Шопенгауэр). |
| «Мир жесток, и нужно быть готовым защитить себя теми же методами». | Жестокостью жестокость не победишь. Разрастаясь, она может погубить и самого ее инициатора. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Увидеть взаимосвязь всего живого, осознать, что рано или поздно каждый человек может оказаться в ситуации, когда и он будет нуждаться в помощи и милосердии. Поиск путей взаимодействия с разными людьми даст возможность найти лучшие способы решения конфликтных ситуаций, минуя жестокость. Желание и умение услышать другую точку зрения помогут выстроить доброжелательные отношения, отнестись с уважением к другой личности. Убедившись, что человек пытается измениться в лучшую сторону, стараться поддержать его усилия. Познакомиться с новыми эффективными методами воспитания детей без наказания и использовать их (например, выстраивать сотрудничество с детьми, давая им посильные поручения, уважать их право выбора). Дать возможность престарелым родителям ощутить себя нужными, важными для своих близких. Заботливое отношение к ним поможет включить их в дела семьи, получить от них дельный совет, Поддержку. Выстраивая отношения с другими людьми, не забывать пословицу: «как аукнется, так и откликнется».

### Другая крайность

Мягкотелость, слабость, слюнтяйство.

### Положительные качества

Гуманность, доброта, милосердие.

### Положительные качества, принимаемые за жестокость

Твердость.

# 87. Грубость

Грубость — настоящая сила глупости. Пословица

Всякая грубость потрясает не Только своей жестокостью, Но и бессмысленностью.

### Определение ошибки

Грубость — бестактное обращение.

### Близкие по значению слова

Резкость, невежливость, хамство, неучтивость.

### Толкование близких по значению слов

Хамство — грубый, наглый поступок, выражение. Неучтивость — невежливое, непочтительное поведение.

### Словесные выражения ошибки

«Чего расселись? Убирайтесь отсюда». «Нечего цацкаться». «Эй, ты, иди сюда». «Щас, чего захотел, сам на себя посмотри». «Ты кто такой, чтобы мне указывать?» «Подумаешь, толкнули — на такси ездите!» и другие.

### Формы проявления

Резкий указывающий или угрожающий тон, сквернословие с целью запугать оппонента. Оскорбление окружающих, употребление унизительных кличек и прозвищ. Одергивание или резкое подталкивание, чтобы унять капризного ребенка или привлечь к себе внимание другого человека. Бесцеремонные высказывания или пререкания во время спора или выяснения отношений. Причинение боли другим своими резкими движениями, расталкивание людей в транспорте.

### Механизм ошибки

Существует ошибочное мнение, что «жизнь достаточно сложна, трудна, на пути встречается много препятствий и проблем, которые надо решать грубыми методами». Человек убежден, что грубость помогает искренне отстаивать свое мнение, а деликатность приводит к фальши и лицемерию. За этим, как правило, скрывается слабость человека, беззащитность и неумение быть убедительным. Например, родители грубо обрывают детей: «Сказал нельзя, значит нельзя». Ребенок подчиняется или грубит в ответ. С одной стороны, причиной грубости является стремление «быть своим парнем» в кругу, где принято такое общение, а значит есть возможность покрасоваться. С другой стороны — высокомерное желание подавить, запугать, стать непререкаемым авторитетом, когда окружающие не могут противостоять грубому поведению. К грубости человека ведет его наглость, когда силой хамства он подчиняет себе другого человека или отталкивает его от себя, когда нет желания с ним общаться. Нетерпеливый, раздражительный человек проявляет грубость, чтобы быстрее устранить появившиеся проблемы или препятствия для реализации своих планов, например, добиться быстрого результата без объяснения другим целей и задач. Инфантильность и неумение спокойно выразить свои доводы приводит к тому, что такого человека не понимают и не воспринимают всерьез, а он в ответ доказывает свою правоту через хамское, неучтивое поведение с применением грубой силы. Про таких говорят: «Сила есть, ума не надо». Иногда из-за невнимательности и бездушия к окружающим человек, сам того не замечая, проявляет неучтивость и невежливость, не считая это за недостаток. Когда грубость становится нормой поведения, человек не ищет других путей выхода из ситуаций, и ему уже безразлично, как относятся к этому окружающие. Это становится его стилем жизни.

### Вред

От грубости ухудшается характер, человек становится нетерпимым, злым, обидчивым. Грубому человеку трудно взаимодействовать в коллективе (в семье, на работе и т.д.). Привычка грубить мешает пониманию, приводит к конфликтам и ссорам. Дерзость человека ведет его к изоляции и обособленности (не многим хочется общаться с грубияном). Вокруг такого человека создается атмосфера неприязни и озлобленности. Бестактное отношение человека к окружающим людям мешает им (например, подчиненным) понять поставленную задачу, а следовательно ее выполнить. Так, грубые слова начальника провоцируют подчиненных на недовольство и нежелание вникать в процесс. А в результате работа не выполняется должным образом, и наказание получает сам начальник. Грубое отношение родителей порождает у детей страхи и комплексы, что мешает общению и согласию в семье. Неучтивое отношение к «не своим» (чужим, соседским) детям может негативно повлиять на отношения с их родителями, которые в свою очередь могут неприязненно отнестись и к нашим детям. Хамство ведет к насилию и властолюбию. Появляется имитация превосходства и победы, при этом рушатся искренние и добрые отношения. Грубиян чаще попадает в сложные ситуации, вызывая гнев и недовольство окружающих. Так преподаватели обычно отказываются консультировать хамоватых студентов, что создает трудности у такого студента при учебе. Грубость провоцирует ответное хамство и мстительность, и тогда с грубияном поступают бесцеремонно: могут накричать, оскорбить, отомстить или наказать. Бесцеремонное отношение к природе ведет к экологическим проблемам, когда города обрастают свалками, а реки превращаются в сточные водоемы.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Грубостью можно добиться страха, а значит и уважения». | Вежливое отношение и тактичность помогут приобрести ответное уважение и понимание, так как подобное притягивается к подобному. |
| «Люди понимают только «крепкое словцо». | Большинство людей понимают вежливые и убедительные слова. Это способствует как добрым взаимоотношениям, так и плодотворному сотрудничеству. |
| «Нечего церемониться — любезности мешают делу, а грубость иногда бывает уместна». | Помогают в работе твердость и рассудительность, и при этом между сотрудниками не портятся и отношения. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Попытка «вразумить» кого-либо, при этом, находясь в чувствах, воспринимается как грубость. Сдержанность и уважительное отношение помогут избежать ее, а человек, которому вы хотели помочь, услышит вас. Тактичность и рассудительность позволят наиболее объективно выразить свои мысли. Вежливое обращение снимет напряжение и поможет избежать ссоры. Важно следить за эмоциями (возмущением, гневом, раздражительностью, нетерпимостью и др., которые подстрекают на бестактность. Лучше не поддаваться на ответную грубость, и если возможно, тактично обратить внимание человека на дерзкое или неучтивое поведение.

### Другая крайность

Слащавость, угодничество, умиление, чопорность.

### Положительные качества

Вежливость, тактичность, уважение, рассудительность.

### Положительные качества, принимаемые за грубость

Прямота. ﻿# 88. Хитрость Беда заключается в том, что хитрость Помогает лишь один раз, а Потом всегда лишь мешает. И. Кант

### Определение ошибки

Хитрость — попытка добиться своего обманным путем.

### Близкие по значению слова

Ухищрение, уловка, лукавство, притворство, плутовство, изощрение, симуляция, ловкачество, пронырливость.

### Толкование близких по значению слов

Лукавство — поведение или слова, имеющие какой-либо скрытый умысел, намерение; Ухищрение — ловкий прием для достижения чего-либо неблаговидного, сомнительного; Симуляция — притворство, ложное утверждение или изображение чего-нибудь с целью ввести в обман, в заблуждение; Пронырливость — скрытые действия, проникновение всюду путем хитрости, происков; Притворство — принятие какого-нибудь вида с целью ввести в заблуждение.

### Словесные выражения ошибки

«Силой не можешь, нужно хитростью брать»; «Как бы так ответить, чтобы «вывернуться»; «Я его облапошу, но своего добьюсь»; «Без хитрости не проживешь»; «Обведу его вокруг пальца»; «Сделаю вид больного (непонимающего, усталого, занятого и т.д.) Человека» и другие.

### Формы проявления

«Проигрывание» в мыслях вариантов ухищрений, стремление проскочить «на дармовщину» (как сделать работу без особых усилий, выйти «сухим» из воды, добиться своего). Лукавство, недоговаривание чего-либо, невыгодного для себя («А об этом лучше молчать»). Введение в заблуждение людей с целью использовать их и обставить. Уклонение от выполнения обязанностей через притворство. Попытка выведать интересы, задумки людей под «благовидным» предлогом для достижения своих целей.

### Механизм ошибки

В основе хитрости лежит желание «рассчитать ловкий путь к цели, чтобы не прилагать «лишних» усилий». Поэтому человек, стремясь достичь чего-либо выгодного для себя, прибегает к обману. Склонность к безделью, нежелание отвечать за свои поступки толкает человека на всякого рода ухищрения, чтобы скрыть свою безответственность и бесхозяйственность. Например, женщина, отлынивая от мытья полов, ссылается на то, что у нее есть другие срочные дела по дому, чтобы муж выполнил эту работу. При этом она считает, что лучше схитрить, чем говорить правду, тогда в этой ситуации не будет ссор по поводу ее качеств как хозяйки. К хитрости ведет страх (трудностей, наказания), видение во всем опасности. Страх и мнительность закрывают возможность увидеть пути преодоления трудностей. Человеку легче в такой ситуации симулировать, уклоняться, скрывая настоящие причины. Например, мужчина, боясь сложной работы на новом участке, просит отстранить его, ссылаясь на свое недомогание («обострилась болезнь»). Корысть и коварство также являются причиной хитрости. Для достижения цели человек использует слабость, доверчивость, наивность окружающих. Ему выгодно держать таких людей в неведении, не раскрывая своих истинных планов, решать за их счет свои проблемы, считая, что «любые средства хороши». Например, обманным путем добиться передачи имущества от спивающегося родственника. Используя наивность детей, родители просят их сделать то, на что они сами не решаются — выведать у бабушки, где она хранит свои деньги — «ведь родному внучку она скажет». Используя различные уловки, человек со временем начинает воспринимать это как норму жизни.

### Вред

Стараясь кого-то перехитрить, человек обманывает себя. Например, уклоняясь от физической работы под каким-либо предлогом, сам ослабляет свой организм; выискивая «объективные» поводы не делать сложную работу, лишает себя опыта решать трудные задачи. Хитрость требует, чтобы ее не раскрыли. Боясь ее раскрытия, человек испытывает внутреннее напряжение, нервозность, дискомфорт, часто «прикрывает» это очередной хитростью — формируется замкнутый круг. Используя хитрость, человек теряет сообразительность и находчивость, препятствует развитию своих способностей как в полезном труде, так и в общении. «Привычка постоянно хитрить — признак ограниченного ума, и почти всегда случается, что прибегающий к хитрости, чтобы прикрыть себя в одном месте, открывает в другом» (Ф. Ларошфуко). Привлекая людей обманным путем к выполнению дел, человек получает совсем не те результаты, на которые надеется, так как хитрость рано или поздно раскрывается. Люди отказываются помогать и не доверяют хитрецу. Со своей хитростью можно попасть в сети другого хитреца. «Можно быть хитрее другого, но нельзя быть хитрее всех» (Ф. Ларошфуко). Хитря и перекладывая работу на других, человек подстрекает людей (в семье, на работе) на грубые замечания, подозрительность, отказ во взаимодействии, разлад. Дети, видя хитрость родителей, перестают им верить. Поиск легких (хитрых) путей выполнения работы ведет к ее переделыванию. Ухищрения с утилизацией отходов приводит к загрязнению окружающей среды, а потом люди сами же страдают от этих последствий. Применение новых уловок для покрывания предыдущих ухищрений приводит к зависимости от них.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Хитрость помогает выкрутиться из любой ситуации». | От хитрости можно получить выгоду до тех пор, пока она не раскрыта. Но когда она раскроется, можно надолго потерять репутацию и доверие. |
| «В жизни бывает так: если ты не обхитришь, то тебя обхитрят». | Будет необъективным думать о людях, что они все используют хитрость. Предвзятость и подозрительность вызывают ответную реакцию. Чем чаще хитришь, тем больше запутываешься в своих отношениях, делах. Открытость к людям и бдительность помогут объективно оценивать ситуации. |
| «Зачем работать (учиться), если можно получить свое хитростью». | Хитростью можно получить только материальные блага или формальное признание (например, оценку на экзамене или документ об образовании), но все это «филькина грамота», не приносящая реальной пользы. А способности и умения приобретаются лишь трудом. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Прежде, чем схитрить, стоит подумать о последствиях: что даст уловка и к каким сложностям Приведет. Нет смысла тратить силы на поиск ухищрений, так как обман когда-нибудь раскроется. Воплощение в жизнь честных и правдивых решений, даже если они дались с трудом, приводит к более эффективным результатам. При этом удовлетворение от достигнутого больше, чем тогда, когда используешь хитрость. Например, вместо того чтобы «заказать» дипломную работу, лучше самому исследовать выбранную тему, найти для этого время, приложить усилия. Тогда появится удовлетворение от того, что вы специалист не «на бумаге». Это придаст уверенность в себе и в профессиональной деятельности. Если не уклоняться от трудностей, а преодолевать их, общаться с людьми, выполнять необходимые дела, то для решения задач будут видны разные способы, не требующие применения хитрости. При открытом обращении к людям за помощью и поддержкой не нужно будет бояться и притворяться. Коллективно легче решать сложные задачи.

### Другая крайность

Безразличие, наивность, доверчивость, примитивность.

### Положительные качества

Находчивость, уверенность, порядочность, честность.

### Положительные качества, принимаемые за хитрость:

Сообразительность.

# 89. Тщеславие

Мудрость желает одобрения… Тщеславие требует похвал. Пьер Буаст

Он ради нищеты гроша не даст, а за орден Богадельню построит по тщеславию своему. В. Даль

### Определение ошибки

Тщеславие — стремление добиться известности, признания другими своих достоинств.

### Близкие по значению слова

Славолюбие, тщеславность, честолюбие.

### Толкование близких по значению слов

Славолюбие — желание славы, жажда обладать славой. Честолюбие — жажда известности, почестей, стремление к почетному положению.

### Словесные выражения ошибки

«Скажите спасибо, что я здесь оказался». «Видите, без меня ничего бы не получилось». «Я должен прославиться!» «Буду делать только то, что хорошо у меня получается, и понравится всем». «Мое мнение имеет вес». «Пусть все знают, какой я умный…» «Ну, похвалите меня» и другие.

### Формы проявления

Стремление к внешнему почету, блеску, почестям, похвале. Непомерное убеждение других в значимости своих слов и умозаключений как единственно верных. Стремление показать себя в выгодном свете, напоминание о своих заслугах и достоинствах. Стремление добиться положения в обществе для всеобщего признания. Постоянное напоминание о себе для получения похвалы, благодарности. Например, «Не забудьте меня поздравить…» Подчеркивание важности своего влияния на подчиненных, детей, других людей. «Ложная скромность — самая утонченная уловка тщеславия» (Ж. Лабрюйер).

### Механизм ошибки

Существует ошибочное мнение, что всеобщее признание помогает реализоваться в жизни. Значит, необходимо любыми путями привлечь к себе внимание. Тщеславный человек пытается повысить свою значимость, любыми средствами добиться официального признания или похвалы, думает: «Если другие признают мои достоинства — значит, я успешный человек, и мои усилия прошли не зря. Я реализовался в жизни». Причиной тщеславия является обыкновенная лень. Когда человеку неохота трудиться, хочется отдохнуть, побездельничать, то в выполнении порученных ему дел он останавливается там, где его оценили и похвалили. «Ну вот, я же отлично всё сделал, всем так понравилось, и достаточно этого» Дальше усилий можно и не прилагать. Идеализируя свои способности и достоинства, тщеславный человек стремится подчеркнуть их перед другими, чтобы получить похвалу или признание. Если признание получено от авторитетного лица, то человек возвеличивается, начинает гордиться. Одной из причин тщеславия является зависть к успехам других людей, когда хочется так же как “везунчики” быть признанными, известными, узнаваемыми, чтобы ставили в пример или помещали на доску почета. Неуверенность в себе приводит человека к тому, что ему постоянно требуется всеобщая поддержка и похвала, а лучше — признание достоинств. Человек считает, что это лучший способ приобрести уверенность в себе. А если человек займет какое-то почетное положение, будет известен, то делает вывод, что он действительно что-то значит. Другая причина тщеславия — высокомерие. Человек считает своим правом принижать достоинства и подчеркивать недостатки других людей. При этом старается превознести себя: «У меня опыта больше, во всем должны слушаться только меня». Тщеславие сопровождается хвастовством, стремлением выглядеть лучше, чем есть на самом деле, и это публично подчеркивается: «Все знают, что я не могу ошибиться». Сопутствующие тщеславию гордость и самолюбие стремятся доказать: «Я лучше других, каждый должен это видеть». Тщеславие побуждает человека взять на себя миссию поучать, навязывать свой опыт другим, лишая их индивидуального развития. Способ продвинуть себя, выставить свои достоинства и скрыть недостатки, вызвать восхищение становится основой характера такого человека.

### Вред

«Тщеславие — страшная сила, действующая внутри нас и против нас же самих» (В. Гюго). «Тщеславие делает человека болтливым» (А. Шопенгауэр). «Тщеславие толкает человека к нелепому бахвальству и лицемерию» (Эзоп). Когда человек постоянно ищет, чем можно возвеличиться, выделиться, чтобы прославиться, ему трудно сосредоточиться на важных делах, быть искренним и объективным. Уму трудно определить ценности жизни. Зависимость от чужого мнения делает человека более уязвимым, ранимым. Его мнение колеблется в зависимости от настроения аудитории, что приводит к неумению владеть собой. Отсутствие похвалы или замечания в свой адрес приводят к обиде и отчаянию. Зацикленность человека на популяризации себя и своих достоинств, приводит к потере времени, сил, друзей. Ему трудно найти понимание и поддержку. Тщеславный человек вызывает зависть, неприязнь и осуждение окружающих. Когда человеку «для счастья в жизни» достаточно того, что его похвалили окружающие, его личностное развитие замедляется, и постепенно он становится неинтересен. Честолюбивый человек не приемлет помощи, считая, что все сам знает и умеет. Например, хотел сам отремонтировать бытовую технику, ни с кем не проконсультировался. В результате так сломал вещь, что пришлось ее выбросить. Отказываясь от помощи других, он тем самым ухудшает свои дела и успехи, так как обделен возможностью пользоваться коллективными способностями. Надеясь «искупаться в лучах славы» своих детей, тщеславные родители бывают излишне требовательны к детям, проявляя насилие и грубость. Это разрушает семейные отношения, приводит к подавлению детской личности, к взаимному непониманию или конфликтам. Человек, достигший славы, всегда на виду. Его поведение обсуждается, а промахи и неудачи не прощаются и становятся причиной падения его популярности и уважения. «Тщеславие доводит до того, что заставляет говорить глупости, лишь бы обратить на себя внимание» (П. Буаст). Ради минутной славы человек опускается до бесконтрольности и вульгарности в поведении, лишь бы выделиться и произвести впечатление. А в результате он становится посмешищем и предметом осуждения. Абсолютно уверенный в своем превосходстве тщеславный человек доходит до беспредела и самодурства по отношению к другим, вызывая тем самым протест и непонимание. В таком коллективе дела не выполняются должным образом. Человек, ожидая похвал и думая, что он их достоин, постепенно приближается к мании величия, за чертой которой уже безумие.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «За свои заслуги я достоин почитания». | Стремление к почету приводит к корысти. Лучше строить отношения на уважении и понимании, а не на преклонении и угодничестве. |
| «Если меня похвалят, я горы сверну». | Похвала расслабляет человека и делает от нее зависимым. Тогда не видятся недостатки, промахи и способы их устранения. Значит, нет улучшений и развития. |
| «Главное — создать свое дело, чтобы быть на виду и иметь вес в обществе». | Если дела будут полезными для людей, то результаты и радость от сделанного не будет зависеть от чужого мнения. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Порядочному человеку не подобает гнаться за всеобщим уважением. Пусть оно придет к нему само собой и, так сказать, помимо его воли» (Н. Шамфор). Стремление к известности и почету отнимает силы, средства и время, которые нужны для другого: для любимого дела, для общения с семьей и друзьями, для профессионального роста и т.д. «Тщеславие — это какая-то недозрелая любовь к славе, какое-то самолюбие, перенесенное во мнение других. Человек любит себя не таким, какой он есть, а каким он показывается другим». (Л.Н. Толстой) Человек ожидает похвалы и одобрения, чтобы ощущать себя увереннее, видеть, что положительного в себе больше. Если в самом себе что-то не устраивает, то упор лишь на свои достоинства — тупиковый путь, так как недостатки остаются без внимания, не устраняются из характера. Объективное восприятие себя — со всеми плюсами и минусами — дает возможность помогать себе, корректировать свой характер. Если стараться не выделяться в коллективе, а стремиться к единству и взаимопониманию, то можно усовершенствовать и свою работу, и себя, потому что в коллективе можно разносторонне увидеть все недостатки и многовариантность их устранения. Тогда вместо желания своего прославления появится радость от сделанной работы.

### Другая крайность

Безразличие, стеснительность, нерадение, беспечность.

### Положительные качества

Скромность, уверенность.

### Положительные качества, принимаемые за тщеславие

Радость от поддержки со стороны окружающих.

# 90. Лжесвидетельство

Наше поведение в отношении окружающих Зачастую ошибочно, а наши Суждения о них нередко ложны. Альфред Адлер

### Определение ошибки

Лжесвидетельство — распространение сведений без уверенности в их достоверности или заведомо неверных.

### Близкие по значению слова

Клевета, поклёп, оговор, наговор, навет, напраслина, инсинуация, самооговор, очернение, дезинформация.

### Толкование близких по значению слов

Клевета — ложное обвинение, распространение ложного мнения о ком-то. Инсинуация — клеветническое измышление, направленное на кого-нибудь, вменение человеку несуществующей вины. Самооговор — ложное обвинение самого себя, взятие на себя чужой вины. Чернить — клеветать на кого-нибудь, подчеркивать недостатки.

### Словесные выражения ошибки

«Возьму вину на себя — лучше уж я пострадаю». «Ради близких я оговорю любого». «Я могу сказать о нём только плохое». «Ради красного словца не пожалею и отца». «Я точно не знаю, но если спросят, то буду утверждать, что это сделал он». «Про него всё равно ничего хорошего не знаю, значит, буду утверждать только плохое» и другие.

### Формы проявления

Очернение невиновного человека с целью выгораживания виновного. В частности, дача ложных показаний в суде, чтобы скрыть преступление других людей (показание лжесвидетеля). Человек, находясь в чувствах (например, сильно расстроен или обижен), приписывает другим то, чего они не делали — поскольку «собирает» всё подряд, что в голову пришло. «Додумывание» за другого человека, непроверенные домыслы относительно его возможных поступков, мотивов поведения, целей («Он точно хочет отобрать у меня квартиру!» или «Она метит на моё рабочее место!») и другое. Распространение преувеличенно отрицательной информации о недостатках человека из-за предвзятого отношения к нему («Он такой злой, что вчера меня чуть не убил» — а на самом деле просто поругал). Очернение человека (выставление его только с плохой стороны). Оговаривание себя в разговоре с другими, приписывание себе недостатков, преувеличение отрицательных черт характера (из чувства «ложной скромности»). Умышленная клевета на человека в рабочем коллективе, перед знакомыми, соседями, родственниками — для достижения каких-то своих целей или вследствие личной неприязни. Например, приписывать человеку недостатки, чтобы опорочить, унизить его перед другими или преподнести себя в более выгодном свете: «Он поступает из ряда вон плохо, а я всё делаю правильно, по сравнению с ним — просто идеально». Самооговор для выгораживания другого человека («Я поступаю благородно — беру вину на себя»). Родители, оправдывая своего ребенка, обвиняют других детей, прибегая к различным измышлениям. Распространение непроверенной обвинительной информации из СМИ («Прочитал в газете, в Интернете») о каком-либо человеке или организации. «Распускание» негативных слухов о конкурентах и их продукции с целью переманить к себе покупателей.

### Механизм ошибки

В основе лжесвидетельства лежит ошибочное мнение человека о том, что, распространяя неверные сведения о ком-то, можно легко и быстро достичь нужного результата (оказаться на выгодном счету, наказать обидчика, выгородить друга, отвести душу и др.). Одна из основных причин лжесвидетельства — корысть. Чтобы представить себя в более выгодном свете, человек оговаривает других людей, клевещет на них. Выставив других только с отрицательной стороны, он надеется выглядеть хорошим «на их фоне». Из-за корысти же происходит и дача ложных показаний в суде. Сообщая ложные сведения из корыстных целей, человек думает: «Таким образом, я сделаю, чтобы было так, как мне надо». Другая причина лжесвидетельства — ложное представление о справедливости и отсюда — мстительность. Человек оговаривает других с целью насолить им, отомстить обидчикам по принципу: «так им и надо, они заслужили». Порой человек лжесвидетельствует, находясь в эмоциональном состоянии: обида, гнев, страх и другие. В этом случае человек сам верит в ту ложь, которую распространяет — поскольку видит ситуацию через призму своих чувств. Например, обидевшись на коллег по работе, человек уволился и потом рассказывает всем, «какой плохой там коллектив», согласно его личному впечатлению. Также по причине чувственного состояния человек домышляет за других людей то, что не является правдой. Например, человек рассказывает друзьям, что его обманывает жена, тёща хочет выселить из квартиры, а дети воруют его зарплату, хотя на самом деле всё это только плод его воображения. Эмоционально воспринимая ситуацию из-за своего идеализированного представления о чём-то, человек преувеличивает даже незначительные недостатки других и представляет их другим как «тяжкие преступления». Например, тёща, которая считает, что пьющий человек — это уже не человек, а скотина, увидев однажды зятя выпившим на праздник, рассказывает другим, что он — горький пьяница. Свекровь, имеющая культ чистоты, увидев, что невестка плохо отмыла плиту на кухне, рассказывает всем, что та совсем засорила всю квартиру, столько грязи, что жить невозможно. Безответственность — желание снять с себя обвинения, в том числе из-за страха перед возможным наказанием приводит к тому, что человек пытается переложить вину на другого человека. «Пусть другой отвечает, а мне это не нужно». Лжесвидетельствовать человек может и из-за легкомыслия — при распространении сведений без уверенности в их достоверности по принципу «какая разница, как я расскажу об этих людях — они же об этом не узнают». Это может быть также и проявлением пренебрежения к людям: «Такие люди ничего особо ценного собой не представляют. О них можно думать и говорить что угодно». В конечном итоге лжесвидетельство принимает форму прямого отрицания истинного положения вещей. У человека появляется привычка всё видеть в «черном свете», акцентировать внимание на негативных сторонах жизни и личности других людей и распространять молву о них. Желая прикрыть такую склонность, человек прибегает к ссылкам на авторитеты, мнение руководства, а также на общепринятость высказываемой лжи. При этом он отказывается верить доступной пониманию правде, фактически отвергает её, привыкает распространять неверные сведения. Лжесвидетельство становится его чертой характера.

### Вред

Привычка человека распространять недостоверную информацию мешает ему объективно видеть реальность. Он и сам перестаёт различать, где правда, а где ложь. Часто клеветник сам запутывается в ложных суждениях и изобличает себя, попадая в смешное, неловкое положение. Доверие окружающих оказывается подорванным, и тогда, когда он говорит правду — ему уже не верят. Маловероятно, что человеку с такой чертой характера доверят ответственную должность. У человека формируются такие черты характера как изворотливость и скрытность. Это создаёт ему плохую репутацию в коллективе. Он обрекает себя на одиночество, так как люди опасаются вести себя открыто с человеком, склонным ложно обвинять людей. Из-за этого человек теряет друзей, близкие не хотят общаться, сотрудники обходят стороной. Если родители стараются обвинить окружающих, оправдывая своих детей, то ни дети, ни родители не учатся видеть и исправлять свои ошибки. Ложное обвинение и попытка человека оклеветать кого-либо ведёт к уголовной ответственности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Мне кажется, это сделал он». | Желательно говорить только о том, в чём точно уверен. |
| «Все поверят мне, никто не узнает правды. Я не могу допустить, чтобы обо мне плохо думали». | Ложь всегда в последующем приводит к неприятностям, зачастую более серьёзным, чем те, которых удалось с помощью неё временно избежать. |
| «Пусть я скажу неправду, но тем самым я защищу близкого человека». | Желание помочь своим родным и близким поможет найти такие слова, которые позволят донести верную информацию в нужном «ключе» и не навредить, а принести пользу. |
| «Такие люди ничего особо ценного собой не представляют. | О них можно думать и говорить что угодно». |
| «После того, как он со мной обошёлся, я могу о нём говорить всё, что угодно». | Говоря ложь о других, человек позорит самого себя и подрывает свою репутацию. Лучше обратить внимание на то, что каждого человека есть за что ценить. А также на то, что все ситуации происходят не случайно. |
| «Пусть на него все шишки валятся, а я в стороне останусь», «Если я срочно не найду виноватого, то накажут меня». | Когда потом обнаружится, что виноваты вы, да ещё и на другого свалили ответственность — это будет серьёзное пятно на репутации. Признание своей вины — лучший способ избежать наказания. |
| «Необходимо распространять ложь о конкурентах, чтобы на их фоне выглядеть лучше». | Для развития предприятия необходимо заботиться о качестве продукции и добросовестном отношении к работе. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Перед тем как что-то рассказать о другом человеке, задать себе вопрос: «Точно ли я уверен, что это так и есть, или мне это только кажется?» «Не руководит ли мной чувство обиды на этого человека (или желание отомстить, насолить, переложить вину на него и т.д.)?» Подумать: «Хочу ли я, чтобы мне люди доверяли всегда?» «Стоит ли ради временного иллюзорного результата портить отношения с людьми и свою репутацию?» К открытому и честному человеку, неспособному к безнравственным поступкам, тянутся окружающие. Круг общения расширяется, и, как следствие, появляется больше возможностей для воплощения желаемого. Осознанное желание не причинять морального вреда, а наоборот, оказывать помощь и содействовать кому-либо, придаёт силы и ведет к нахождению положительного действия.

### Другая крайность

Скрытность, умолчание, щепетильность.

### Положительные качества

Правдивость, корректность, точность, искренность, объективность, воздержанность.

### Положительные качества, принимаемые за лжесвидетельство

Нет

# 91. Злопамятность

Обиды в конфликтах взаимны, потому время и справедливость Склоняют прощать их и забывать — но только не злопамятных. Последние забывают лишь зло, которое чинили сами. Цитата из Интернета

«Слабый не может прощать. Прощение есть свойство сильного». М. Ганди

### Определение ошибки

Злопамятность — непрощение причиненного вреда.

### Близкие по значению слова

Непрощение

### Толкование близких по значению слов

Непрощение — отсутствие снисхождения, прощения вины.

### Словесные выражения ошибки

«Я ему это никогда не прощу». «Такое прощать нельзя». «Они не заслуживают моего прощения». «Никогда не забуду, как меня обидели (оскорбили, унизили и т.п.)». «Как я мог так сделать, нет мне теперь прощения». «Пока не извинится, не прощу». «А помнишь, как ты со мной поступил…» и другие.

### Формы проявления

Болезненное воспоминание человеком о причиненном ему вреде, так как он не понимает, как могли с ним «так» поступить. При совершении неправильного поступка припоминание себе всех прошлых ошибок и неудач для того, чтобы «быстрее» измениться. Напоминание человеком другому о том, как он его обидел при каждом удобном случае, чтобы указать ему на его недостатки, чтобы он больше так не делал, или чувствовал себя виноватым и сделал «все как надо». Например, во время ссоры, чтобы, показав какой он плохой, решить спорный вопрос в свою сторону. При общении с людьми воспоминание человеком людей, нанесших когда-то ему ущерб для того, чтобы окружающие осудили их и поддержали «пострадавшую сторону». Отказ человека принять извинения, понять другого, потому что считает его поступок недопустимым. Не желая простить другого, человек при этом ведет себя по отношению к нему враждебно. Категорически отказывается его слушать, разговаривать с ним, демонстрирует ему свое пренебрежение, высокомерие, отпускает язвительные шутки в его адрес и др. Показывает всем своим видом, что он его не простил и не собирается прощать, думая, что его поведение вразумит обидчика. «А если сразу простить, то не будет уважать, ценить». «Чем дольше не прощу, тем лучше, тогда поймет, что со мной так больше поступать нельзя».

### Механизм ошибки

В основе злопамятности лежит ошибочное представление человека, что определенные поступки (других людей или свои) могут причинять ему сильный (непоправимый) вред и эти действия, слова прощать нельзя. Желая защитить себя в дальнейшем от «недопустимого» поведения других людей, человек помнит причинённый вред как можно дольше, т. К. Считает, что это поможет ему «не попадаться» в следующий раз. А если он простит, то этим даст знать обидчику, что с ним можно так себя вести и дальше. Это связано с тем, что человек понимает прощение как безоговорочное потакание чужим проступкам. «Что мне теперь кинуться ему на шею и все простить? Сделать вид, что ничего не было?». Каждый случай индивидуален. Одного человека мы прощаем и тут же начинаем общаться с ним так как прежде, независимо извинился человек или нет. Главное, что мы видим то, что он понял свою вину, пытается исправить ситуацию. В другом случае, несмотря на извинения, понятно, что человек не собирается ничего менять. Он уверен, что поступил правильно, не сделал ничего «дурного». Поэтому необходимо иметь по отношению к человеку твердую позицию, вести себя так, чтобы человек понял, что он «поступает не по совести, при этом сохранив к нему доброжелательность. Например, пока человек не осознает, не исправится, не обсуждать с ним как прежде все вопросы, ограничившись только самым необходимым, но в тоже время не держать зла за причиненный вред. В основе злопамятности лежит также и нежелание человека размышлять, почему с ним так плохо поступили. Ему проще не задумываться, а снова и снова вспоминать, как его обидели, каждый раз убеждая себя в том, что виноваты другие. Переживая вновь и вновь по поводу причинённого зла, человек убеждается в том, что ему-то собственно и не о чем тут думать, и не надо искать причины в себе. Он всё дальше отходит от понимания, что и его вклад в неприятную ситуацию тоже был. Представляя отношения между людьми идеальными и считая, что только так, а не иначе должны поступать окружающие, человек не может простить и признать, что люди могут ошибаться. Например, супруга считает, что ее муж должен всегда быть внимательным и чутким, поэтому не прощает ему, что он забыл о годовщине свадьбы или грубо высказался в ее адрес, когда ей было плохо. Предъявляя завышенные требования к себе, человек не может смириться с тем, что он ошибся, и простить себя. «Как я мог так поступить!». Он не находит себе места из-за того, что так получилось, мучается, считая, что сделал «непоправимое». «Я себе этого никогда не прощу». Вместо того чтобы простить себя и спокойно подумать, как можно исправить ситуацию, понять, что его ошибка — это сигнал о том, что надо улучшить, а не жить в иллюзии: «У меня все хорошо». Причиной злопамятности является также обида человека. Болезненно реагируя на чьи-либо слова и действия, человек не в силах простить. Например, женщина много лет вспоминает, как однажды муж ухаживал за ее подругой в ее присутствии несмотря на то, что подобное больше не повторялось, и муж понял свою ошибку. Она не может этого забыть, считая, что если она это забудет (простит) и будет вести себя, как ни в чем не бывало, то тем самым унизит себя, даст понять, что ему позволительно было так с ней поступить. Имея в прошлом неудачный опыт общения с кем-то, человек относится к нему предвзято, не допуская мысли, что тот может измениться, поэтому не прощает его. «Один раз он «показал» себя с плохой стороны — теперь никаких дел с ним иметь не буду». «Какой смысл его прощать — все равно ничего не изменится». К непрощению ведут амбициозность и высокомерие. Противопоставляя себя окружающим, человек думает: «Я так никогда не поступлю». Ставя себя выше человека, который ошибается, он не желает понимать, из-за чего человек так себя ведет, считая его поведение непростительным. Человек, ставя условия при общении с людьми, не прощает их до тех пор, пока те не изменятся так, как ему надо, или не попросят прощения «как следует» или пока обязательно не загладят чем-то свою вину. Он считает, что он будет «добрым» — простит лишь тогда, когда с ним люди будут вести себя «по-человечески». Человек, не понимая, что независимо от того, исправится человек, ему навредивший, попросит у него прощение или ничего этого не сделает, нет смысла держать зло на него, так как этим ничего не изменить в лучшую сторону, а только можно испортить отношения, ухудшить свое состояние, жить постоянно с негативом внутри.

### Вред

Постоянно вспоминая о причиненном зле, человек каждый раз заново попадает в травмирующую ситуацию, переживает, расстраивается, злится, замыкается. Это ведет к проблемам со здоровьем (например, повышение давления, головные боли). Человек может переедать или напиваться, чтобы успокоиться. Человек, не прощая обид, изводит себя вопросом: «Как могли со мной так поступить?», и, не признавая причин в себе, мстит, во всех ищет «врагов», начинает видеть опасность там, где её нет. Из-за этого ему труднее находить общий язык с людьми и радоваться общению. Злопамятность между родственниками приводит к отчуждению, вплоть до разрыва отношений. Например, родственники невесты вспоминают при любом случае, как вели себя непристойно на свадьбе родственники жениха, а впоследствии эти люди не могут вообще о чем- либо договориться. При небольшой размолвке супруги вспоминают друг другу все причиненные обиды за всю совместную жизнь, и небольшая ссора выливается в серьезный конфликт. Постоянное напоминание детям о том, что они сделали не так, может формировать у них чувство вины или, наоборот, протест. Со злопамятным человеком люди стараются не иметь никаких дел, потому что он всю жизнь чем-нибудь попрекает, грозится отомстить. Человек, постоянно вспоминая старые обиды, зацикливается на прошлом и может не видеть, как сейчас можно улучшить свою ситуацию, и из-за этого долго могут не решаться проблемы. Человек, не прощая людей, которые причинили ему вред, каждый раз при общении с ними испытывая неприязнь, накапливает желание отомстить, и бывает достаточно небольшого повода, чтобы окончательно испортить отношения с людьми.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Это принесло мне слишком много страданий — прощение здесь невозможно». | Правильная оценка трудной ситуации помогает многое понять. «Там, где ты споткнулся, спрятано твоё сокровище» (Йог Раман). |
| «Нельзя всё всем прощать, иначе они будут продолжать так себя вести», «Нельзя прощать человека, пока он не извинится». | Наличие извинения — не критерий искреннего признания своих ошибок. Не прощать, т.е. держать зло, нет смысла в любом случае. Прощение — это не отсутствие действий, а твердая позиция неприятия плохого поступка человека без злопамятности. При этом есть понимание своих провоцирующих причин. Общаться как раньше стоит только тогда, когда другой человек понял, что поступил неправильно. |
| «Постоянно напоминая себе о неправильном поступке, можно быстрее измениться». | Самоистязание и чувство вины только замедляют процесс изменения к лучшему. Поможет понимание причин (почему я так поступил?), четкое видение вреда от совершенных действий и стремление поступать лучше. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Попробовать разобраться в ситуации, где когда-то вас обидели. Скорее всего, есть и наши причины (неправильные слова, действия, мысли), которые привели к этой ситуации. Когда не ставишь условий, оговорок для того, чтобы простить другого, нет ожиданий ответного отношения, то прощать легко. «Тот, кто отказывается простить другого человека, как бы разрушает мост, по которому сам должен будет пройти, ибо каждый человек нуждается в прощении». (Э. Герберт) Как простить себя и других? Подумать о том, что в тот момент человек действовал согласно своему пониманию, опыту, мировоззрению. Выработать правильное отношение к себе и другим без попустительства, например, такого: «Он не мог поступить по-другому. Зачем себя (его) мучить. Пусть остается все как есть». Иметь четкую внутреннюю позицию — строгий в хорошем смысле спрос с себя и с другого — желание улучшить ситуацию, а не успокоить себя тем, что ничего страшного в собственных и чужих поступках нет. Учиться видеть с какими людьми, какую дистанцию разумно соблюдать. Например, стараться не сторониться людей, испытывая к ним неприязнь, а относиться к ним доброжелательно, но учитывать при общении их недостатки, поэтому лучше не обсуждать свои проблемы, зная, что он их всем расскажет, не приглашать участвовать в важных делах, зная, что он, не задумываясь, может подвести и т.п. Чтобы с нами плохо не поступали, нужно самим быть предусмотрительными. Злопамятность — это эмоциональная реакция, связанная с тем, что кто-то когда-то навредил. И эмоции «держатся» до тех пор, пока мы не осознаем, почему это с нами произошло и не найдем для себя положительный выход как к этому отнестись спокойно.

### Другая крайность

Попустительство (делать вид, что ничего не произошло), жертвоприношение (прощать без оглядки, «отдать» себя в жертву чужим проступкам, лишь бы быть «милосердным — всепрощающим»), безразличие, забвение (когда человек старается забыть то, что ему неприятно — чтобы «легче» было).

### Положительные качества

Прощение.

### Положительные качества, принимаемые за злопамятность

Когда человек не изменяет своим убеждениям в угоду примирения с обидчиком, он не держит зла, но при этом дает понять в уважительной форме, что он поступил не по совести. Учёт отрицательного опыта на будущее. Человек помнит неприятные события без негативных эмоций. Переосмыслив их, человек делает выводы, которые помогут ему и другим не повторять этих же ошибок.

# 92. Скептицизм

Скептик тот, кто ничему не верит, всегда и во всем сомневается. Ожегов

Скептицизм есть леность ума. В. Одоевский

Скептицизм — сомнение, доведенное до правила. Даль

### Определение ошибки

Скептицизм — критически недоверчивое отношение, сильное сомнение в чем-либо без достаточных на то оснований.

### Близкие по значению слова

Нигилизм, сомнение.

### Толкование близких по значению слов

Нигилизм — полное отрицание всего. Сомнение — неуверенность в истинности чего-нибудь.

### Словесные выражения ошибки

«Да какой из меня лектор, так, одно название». «С его-то знаниями ему с этим никогда не справиться». «Ну о какой помощи от него может идти речь!» «В таком-то возрасте что можно ожидать от моей памяти?» «Сомнительно, что из этой затеи что-нибудь дельное получится». «Из этого ничего никогда не получится — зря только время тратите». «Это никому не надо, ерундой занимаетесь». «Все ваши доводы — чушь собачья, я в это никогда не поверю» и другие.

### Формы проявления

Крайне недоверчивое отношение к событиям, словам или действиям другого человека из-за мнения, что нужно ко всему относиться скептически, всегда быть на чеку, а иначе попадешь впросак. Готовность человека к отрицанию всего, что выходит за рамки привычного, знакомого, понятного. «Если для меня это все чуждо, то значит это все сомнительно, все неправда». «Я ничего подобного не слышал, поэтому все это чушь». «Уж очень сильно расходиться с моей точкой зрения (мнением других), чтобы увидеть в этом разумные мысли». Отрицание человеком положительного в деле, людях, ситуациях, возможных вариантов действий, выходов, способов решения вопроса и др. «При таких минусах и плюсы не помогут». Высказывание своего скептического отношения к выполнению предстоящих дел из-за сомнений в своих способностях или способностях другого человека. «Если недостаточно умений и сил, знаний и т.п., то нечего «из себя корчить», лучше сразу это признать и сказать про то, что ничего из этого не выйдет, чтобы не лелеять в себе и других надежду на то, что все получится». Стремление показать собеседнику свое скептическое отношение к его мнению, словам, предложению и т.п. В виде ироничных усмешек. «Он в этой теме не разбирается. Все это нестоящее по сравнению с …, поэтому относиться к этому вздору надо скептически: шуткой, подколом дать понять то, что слушать его никто не будет». Безосновательные сомнения человека в том, что его поймут, правильно воспользуются его идеей, помощью и т.п. Из-за мнения: «Чтобы люди меня поняли, им надо обязательно «дорасти» до моего понимания, иметь одинаковые со мной взгляды, общие интересы и др.». Резкие высказывания по поводу правдивости, правильности того, что человеку не нравится, того, что он не приемлет. «Надо все отрицать, чтобы иметь свое, особое мнение».

### Механизм ошибки

Скептицизм — это образ мышления, который говорит: «Я поверю в это, когда я увижу это… И даже тогда я все равно буду сомневаться». Скептически настроенный человек убежден, что для того, чтобы во что-либо поверить, принять, признать, прислушаться, необходимо собрать достаточно доказательств, но только таких, какие он приемлет, такие, которые ему понятны (в которых не надо разбираться), которые настолько очевидны, что «бьют в глаза». Например, только внешние доказательства («Я поверю в это только тогда, когда я это увижу») или относящиеся к общеизвестным («Если классическая физика это отрицает, значит этого не может быть»). Скептицизм появляется у человека из-за нежелания разбираться в сложных, непонятных или непривычных для него темах, признавать очевидность аргументов только потому, что они сказаны не в той форме: «поданы не так» и «не теми людьми». Отказываясь «вычленить разумное зерно» в чужом мнении, предложении, человек начинает относиться ко всему чрезмерно критично, с недоверием, считая, что если слова других не соответствуют его представлению, недостаточно основательны, то в них вряд ли будет что-то дельное. Одной из причин скептицизма является предвзятость. Опираясь на свой отрицательный опыт, когда раньше что-то не получалось, человек считает, что у него и дальше ничего не получится, поэтому, даже не пробуя еще раз, человек наотрез отказывается от «этой сомнительной затеи». «Да что с меня возьмешь — явно ничего не получится!» Также с предубеждением относясь к другим людям, человек начинает высказываться скептически в их адрес: «Он все равно ничего умного не скажет». Также к скептицизму ведет высокомерие. Человек, считая себя незаурядной личностью, надменно относится к людям и поэтому безосновательно сомневается в том, что другие его поймут, смогут ему помочь, сделать что-то хорошо. Это происходит из-за мнения, что люди на это не способны, так как они не такие, как он умные, опытные, сообразительные и т.д. При этом очень часто свое скептическое отношение он выражает в подколах и издевках, чтобы показать, что думает и делает правильно только он. Причиной скептицизма является нетерпимость к людям. Например, когда человек раздражен из-за того, что не получил ожидаемого результата от дел другого, он резко отрицательно высказывается о его действиях: «Разве что другое от тебя ожидать можно»

### Вред

Безосновательные сомнения в компетентности людей, которые хотят помочь в трудных ситуациях, мешают человеку принять их помощь и приводят к ухудшению ситуации. С человеком, который постоянно скептически ко всему относится и дает всему негативную оценку, люди стараются меньше общаться, не предлагают участвовать в делах, не делятся своими идеями и опытом, интересной, важной и полезной информацией, так как знают, что он все «воспримет в штыки», все будет отрицать. Принимая скептически на работе поручения, проекты, планы, человек не использует возможности для своего профессионального роста, вызывает к себе негативное отношение. О нем начинают думать, что он не хочет делать, не хочет разбираться, а только все отрицает. Скептически высказываясь о близких, знакомых, коллегах в колкой, ироничной форме, человек вызывает к себе неприязнь, неуважение. На него обижаются, и ему трудно наладить искренние отношения с окружающими. Человек, безосновательно сомневаясь в вариантах и способах исправления ситуации, решения проблемы, улучшения своего характера, здоровья, помощи другим и т.д., ничего для этого не делает, в итоге теряя возможность изменить свою жизнь к лучшему. Скептицизм ограничивает человека. Человек отказывается от новых знаний, другого понимания, более широкого взгляда на вещи, жизнь, поэтому он сужает свои возможности в выборе средств решения повседневных задач. Из-за этого страдает его сообразительность, оперативность, креативность, творческий подход и др. Скептицизм не дает раскрыться талантам человека, мешает его реализации.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Да может ли у моих детей быть все в порядке?» | Не всегда наши представления о «порядке» соответствуют пониманиям детей. Ценить и принимать то, что есть сейчас, например, их самостоятельность… |
| «Разве моя короткая память позволит мне довести это дело до конца?». | Замечая такие особенности своей памяти, правильней будет сконцентрировать внимание на предстоящем деле, и это поможет завершить его. |
| «С его ли способностями быть на этой должности?» | Способности человека могут раскрыться при выполнении поручения. Он может воспользоваться помощью и советом других, накапливая опыт и знания для дальнейшей работы. |
| «Вы мне сначала покажите — тогда я поверю». | Не было бы сделано столько нужных дел, столько открытий, если бы люди отрицали их возможность. Есть вещи, которые необязательно видеть. Их правдивость очевидна, и это можно понять путем логической цепочки рассуждений, сопоставляя факты, анализируя уже известную информацию. |
| «Да этого быть не может. Я об этом никогда не слышал». | Не стоит закрывать себе возможность узнать, есть это на самом деле или нет. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Часто скептицизм путают с критичностью ума. Критичность — это умение без доверчивости, реально, объективно смотреть на вещи, умение без иллюзий оценить возможность чего-либо. Прежде чем отрицать возможность чего-либо (что найдется подходящая работа, что близкие все- таки поймут, что получится выполнить то, что кажется «нереальным» и т.д.), попробовать предпринять шаги для достижения этого, не останавливаться при первой неудаче. Часто нужно время, чтобы получить нужный результат. Не ставить для себя завышенных планок, чтобы потом не относиться скептически к своим возможностям. Подумать, что можно сделать (какие есть способы, средства) для реализации дела, которое кажется очень сомнительным, кому оно принесет пользу, какие откроет перспективы. Возможно, что после этого отношение к нему изменится, дело покажется осуществимым.

### Другая крайность

Доверчивость, наивность, прожектерство.

### Положительные качества

Объективность, рассудительность.

### Положительные качества, принимаемые за скептицизм

Критичность.

# 93. Лесть

Лесть — помощница пороков. Цицерон Марк Туллий

Льстят тем, кого боятся. А. П. Чехов

### Определение ошибки

Лесть — неискренние, угодливые комплименты, восхваление.

### Близкие по значению слова

Подхалимство, хвала, восхваление, низкопоклонство.

### Толкование близких по значению слов

Подхалимство — льстивое угодничество перед кем-нибудь ради своих корыстных целей. Низкопоклонство — рабское льстивое преклонение перед кем-либо, чем-либо.

### Словесные выражения ошибки

«Вы лучше всех, кого я знаю». «Лучше чем у вас у меня бы все равно не получилось». «Слушать вас одно удовольствие. Вы так восхитительны». «Я бы никогда не догадался так поступить». «Вы такая красивая женщина. Я в восторге от вашей причёски». «Я знаю, что вы понимаете людей с первого взгляда — ведь вы так умны». «Я преклоняюсь перед Вашей мудростью и дальновидностью!» «О, вы так хорошо разбираетесь в этой теме. Никто, наверное, так не компетентен как вы. Вы настоящий профи» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание человеком вариантов угодливых комплиментов «нужным людям» для того, чтобы потом использовать их в корыстных целях (поставить этих людей в эмоциональную зависимость от себя, заработать хорошее отношение к себе для дальнейшего карьерного роста, улучшения материального состояния, чтобы все простили, купили то, что хочет и др.). Преклонение перед качествами другого: расхваливание человека (как он умен, профессионален или хорош собой) Стремление всем своим видом показать свою преданность и расположенность к нему, чтобы угодить ради выгоды, «навязаться» в друзья, завоевать любовь, и т.п. «Расписывание» человеком несуществующих или сильно преувеличенных достоинств именинника, юбиляра, значимого человека с целью произвести на него впечатление, растрогать, «сделать человеку приятное», считая это хорошим способом показать свое отношение, чтобы тот высоко оценил его расположение, дружбу, любовь и т.д. Лесть как способ подбодрить другого, воодушевить, поддержать. «Скажу, что он во всем хорош, хотя это и не правда — зато у человека настроение поднимется!». Подхалимство к кому-либо в надежде на покровительство, благосклонность и услуги в будущем (пара комплиментов преподавателю взамен сосредоточенной учебы, начальнику — взамен честной работы и т.д.). Комплименты только из-за вежливости, для соблюдения этикета, потому что так положено. Неискренние комплименты и советы подруге, чтобы скрыть правду, и самой в итоге выглядеть красивее. «Пусть думает, что платье ей идет «Не хочу, чтобы она выглядела лучше меня!» Использование похвалы для сокрытия своего истинного отношения к человеку из-за боязни вызвать на себя его гнев и месть (в глаза льстят, а за глаза ругают). Лесть провинившегося человека в попытках загладить свою вину перед кем-либо, не прилагая усилий для изменения своего характера в лучшую сторону. «Ты у меня самая красивая, самая добрая, самая умная…, ну прости меня за…» Восхваление в семье. Например, «вот, какой ты у меня хозяйственный, только ты у нас можешь так хорошо это делать» и др. Стремление переложить «грязную» работу на другого, выклянчить что-то, заставить во всем прислушиваться. Не все могут устоять, когда им льстят, тем более близкие могут воспринимать лесть за искреннюю любовь и другие.

### Механизм ошибки

Человек начинает льстить из-за ошибочного мнения: «Восхваляя окружающих, можно легко разрешить ситуации, свои проблемы, достичь своей цели». Не желая думать, как положительным путем достичь своей цели, человек начинает льстить. «Что тут долго думать, польстил кому надо, вот и получил то, что хотел». Отказываясь отвечать за свои ошибки и исправлять их, человек выбирает лесть как способ избежать проблем. «Завалю комплиментами — вот меня и простят, не тронут и т.д.». Не желая думать, как быть полезным другим, искать к людям подход, выстраивать отношения, человек прибегает к лести. «И людям приятно, и я всегда в любимчиках». Человек готов льстить, лишь бы не делать чего-либо самому (не принимать решения, не нести ответственность и др.). Он восхваляет достоинства других. «Ты у нас самый умный, самый грамотный в семье. У нас так, как у тебя никогда не получится… — ты и действуй». Также человек льстит и тогда, когда хочет сказать приятное человеку, подбодрить его. Человеку проще расхвалить, а вычленить то, что действительно надо сказать, выделить сильные стороны другого ему труднее, подобрав слова, место и время. Он оправдывается тем, что «я же хочу как лучше», «скажу, что он везде молодец, сразу попаду в цель, и всем будет хорошо». Частой причиной лести является корысть. Человек, стремящийся только к собственному благополучию, пускает в ход восхваления «нужных» людей как наедине, так и при окружающих («льстивые слова говорит, а сам в карман норовит»). Например, неработающий, выпивающий муж льстит супруге, чтобы она его продолжала содержать. Женщина льстит соседям, чтобы постоянно пользоваться их услугами и др. Из-за формального соблюдения приличий человек льстит окружающим, считая это правилом хорошего тона, не обращая внимания на то, как люди воспринимают его слова и комплименты.

### Вред

С какой бы целью человек не льстил — с корыстной целью или поддержать другого — в любом случае, люди видят лесть и оценивают ее как неискренность. Поэтому человек теряет уважение окружающих. Он не «вписывается» в их серьезные отношения, дела, планы, основанные на взаимном доверии, уважении и порядочности. Люди, которым неприятно взаимодействие с человеком, речь которого наполнена похвальбой, могут на «полуслове» оборвать его, ответить язвительной шуткой высмеять и др. Человек попадает в неудобное положение. Добиваясь своего лестью, человек в дальнейшем оказывается не способным удержать достигнутого и теряет то, что имеет. Например, благодаря подхалимству, человек получает высокооплачиваемую должность, но, не справляясь с обязанностями, ему приходится от нее отказаться. Положение подхалима в коллективе весьма шатко — ведь оно основано не на реальных заслугах (профессиональных знаниях и навыках), а полностью зависит от благосклонности начальника. При смене руководства такой человек оказывается не у дел. Когда угодливо восхваляют близкого человека в семье, например, чтобы переложить груз забот на него, человек понимает, что это лесть. В итоге портятся отношения.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Лесть помогает достичь цели в налаживании хороших отношений, в решении своих проблем, и т.д.». | Лесть также является и причиной разрыва добрых отношений. «Дружба крепка не лестью, а правдой и честью». |
| «Льсти человеку, и он всегда «прикроет» твои промахи, недостатки и т.п..». | Лучше найти способ устранить свой промах, попытаться исправить ситуацию. Это поможет остаться в хороших отношениях с людьми и не навредить делу. |
| «Чтобы прослыть воспитанным человеком, нужно говорить людям только приятное». | Воспитание проявляется в умении быть искренним, отмечая реальные ### Положительные качества людей и сохраняя деликатность. |
| «Ему (начальнику, мужу и др.) Можно только льстить. Скажешь правду — себе дороже выйдет». | «Лесть — помощница пороков». Понимание, что каждый человек способен воспринимать разумное, придаст уверенность, а спокойствие поможет корректно и аргументировано изложить свою позицию. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Нет ничего в мире труднее прямодушия, и нет ничего легче лести». Ф. М. Достоевский. Как же освободиться от лести? В первую очередь, поразмышлять, чем положительным ее можно заменить? В решении своих задач, например, чтобы стать успешным, лучше проявить активность, творчество, расширять знания. Искренний интерес к человеку поможет подбодрить его, не опускаясь до лести. Ведь человек не приобретает уверенность, когда ему льстят, хотя ему это приятно. Но, когда он встречается с трудностями, опускает руки. А подбодренный нужными словами, когда отметили действительно его сильные стороны, человек сам начинает ценить себя, и, опираясь на то, в чем он успешен, ему легче справляться с работой, преодолевать трудности. Человеку свойственно отвечать на похвалу, но следует иметь мудрость и сдержанность, чтобы не прибегать к лести.

### Другая крайность

Бестактность, холодность, осуждение.

### Положительные качества

Искренность.

### Положительные качества, принимаемые за лесть

Умение замечать и ценить хорошее в других и говорить им об этом.

# 94. Робость

Не следует робеть из опасения наделать ошибок. Самая большая ошибка — это лишать себя опытности. В. Вовенарг

### Определение ошибки

Робость — неуверенность в действиях из-за боязни ошибиться или сделать что-либо неугодное другим.

### Близкие по значению слова

Стеснительность, застенчивость, стыдливость, несмелость.

### Толкование близких по значению слов

Стеснительность — чувство неловкости. Застенчивость — стыдливо-робкое смущение. Стыдливость — необоснованное чувство стыда. Несмелость — отсутствие смелости, нерешительность.

### Словесные выражения ошибки

«Неудобно часто их беспокоить». «Говорить не стоит — опять скажу не то, сделаю не так». «Ну ладно, пусть идут, что я буду лезть». «Сделаю опять не так — может, лучше и не пробовать». «Смущаюсь, когда ко мне обращаются». «Я могу быть лишним». «Неудобно проверять, правильно ли мне отдали деньги — вдруг обидятся» и другие.

### Формы проявления

Человек, мысленно представляя, как может попасть в неловкую ситуацию, робеет. Человек, высказывая свои предложения, выступая с публичной речью (докладом, сообщением) смущается, думая, что может ошибиться, сказать что-то не так. Человеку «неудобно кого-либо беспокоить» своими вопросами, проблемами из-за мнения, что он будет выглядеть навязчивым. Человек, из-за боязни выглядеть глупым, стесняется задавать лишние вопросы, чтобы выяснить то, что его интересует, то, что для него важно. Из-за боязни обидеть, и чтобы не ухудшить отношения, человек не делает замечание даже явно распоясавшему человеку (другу, близкому). Придавая большое значение мнению окружающих, человек «при людях» испытывает неуверенность, робеет, стесняется, боясь сделать что-либо неугодное другим или чтобы не выглядеть смешно (у человека из рук все вываливается, движения становятся неуклюжими или человек отходит в сторонку, «мнется»). Человек краснеет, «теряется», путается в словах, когда становится объектом пристального внимания, когда нужно сделать «ответственный» шаг (войти в кабинет к директору, высказать свою точку зрения и др.). Человек стесняется своего тела, внешнего вида («не такой, как все»), стыдится своих близких («одеты старомодно», «Сейчас выкинут какой-нибудь номер, а мне краснеть за них») и другие.

### Механизм ошибки

В основе робости лежит ошибочное мнение человека, который считает, что «если я не соответствую обстановке, мнению людей, то лучше «не высовываться», а то наделаешь ошибок, и будет хуже». Причиной робости является боязливость. Опасаясь чего-то неизвестного (например, как оценят его работу; вдруг начальник повысит на него голос и др.), человек робеет при принятии решения, стесняется говорить о результатах своего труда. К застенчивости также ведет замкнутость и неуверенность человека. Он не желает взаимодействовать с людьми, например, более уверенными, чем он сам, и достигшими определенных успехов. Человек при необходимости с ними общаться, начинает робеть, так как не имеет навыка общения («не так поймут»; «не примут меня в свой коллектив»; «я для них помеха»; «делаю все не так, как они» и др.). Когда человек обижается, болезненно реагируя на чьи-либо слова или действия в отношении него (например, по поводу его внешности; несоблюдения им каких-то принятых в обществе стандартов и др.), он начинает стыдиться своего несоответствия. Стеснительности способствует мнительность. Человек, видя необходимость сказать о чем- либо (например, о нечисто вымытой посуде), но не зная, как это сделать, чтобы не обидеть и не подумали плохо, проявляет несмелость, стесняется говорить свое мнение. Таким образом, человек, боящийся ошибиться и сделать что-либо неугодное другим, ведет себя стесненно, несвободно. Постоянная пугливость и «оглядывание назад», зажатость способствуют образованию у него черты характера — робость.

### Вред

Робкий человек, когда на него обращают внимание, бледнеет или краснеет. При волнении начинает потеть. У него дрожит голос, сбивается речь. Все это говорит о негативном состоянии его нервной системы. Такой человек подвержен стрессам, депрессиям. Стеснительный человек из-за опасения сделать что-либо неугодное другим, живет по чужим правилам. Им легко можно манипулировать. Например, сваливать на него ответственность за ошибки в работе, привлекать его к нечестным операциям, «глядя в глаза» — обманывать, перекладывать на него свою работу и т.д. Такая перегрузка и отсутствие свободы делает человека зависимым от других и более неуверенным в себе. У застенчивого человека задерживается как профессиональный рост, так и самооценка. В коллективе он менее активен, старается быть в стороне, не досаждать другим. Его безынициативность в конечном итоге приводит к потере работы. Робость человека негативно сказывается и на создании семьи. Чаще всего такого человека «прибирает к рукам» более уверенная и смелая половина. Не отличающийся смелостью и решительностью в делах, человек надоедает другой половине, остается одинок в браке, или с ним прекращают отношения. Дети, родители которых отличаются стыдливостью и не проводят с ними беседы по их половому воспитанию, выходят в «свет несведущими». Наделав ошибок, они упрекают родителей, вплоть до разрыва с ними отношений. Несмелый человек чаще создает себе сложные ситуации. Не реализовав себя в чем-либо и боясь взяться за другое, даже интересное ему дело, он «уходит в себя», начинает пить. Робкий человек доверчив и более внушаем, он чаще попадает под влияние корыстных людей. Его вовлекают в различные финансовые операции, секты и др. Он теряет свои материальные ценности, жилье, становится бомжем.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Лучше себя ограничивать в чем-либо (в выборе вариантов, в решении вопросов, в смелых начинаниях и др.), чем делать ошибки, от которых могут пострадать другие и будет самому неудобно». | Ошибки всегда исправимы. «Не ошибается тот, кто ничего не делает». Уверенность приобретается только через действия. |
| «Неудобно других от дел отвлекать — еще поймут не так». | «Смелость города берет». |
| «Я сделал грубую ошибку в одном деле, из-за чего меня упрекают, теперь сижу «тихо», боясь снова сделать что-то плохо». | Важно не угождение кому-либо, а желание честно признать ошибку и ее исправить. |
| «Обо мне сложилось мнение неудачника. Мне уже стыдно на глаза появляться». | Даже если человек «упал ниже некуда», у него всегда есть возможность подняться и изменить о себе мнение. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Робости свойственны провоцирующие ошибки, такие как боязливость, неуверенность, запугивание. Преодолеть робость помогают такие качества, как смелость, уверенность. Сохранение стойкости и присутствия духа в жизненных ситуациях приводит к уверенности. Стойкость — это непоколебимость в стремлении к положительному. Она поможет не бояться совершать ошибки и подскажет путь к их быстрому исправлению. Так человек приобретает смелость, которая помогает не стесняться и не робеть. «Робость как путы на ногах, которые мешают человеку жить и развиваться». Чтобы не бледнеть и не краснеть, когда на тебя обращают внимание, постараться мысленно переключиться на что-то, отвлечь свое внимание. Это поможет не думать, что на тебя смотрят. На публичных выступлениях поможет быть уверенным хорошее знание и понимание того, о чем говоришь. Попробовать ответить на вопрос: «Чего я боюсь? Что мне за это будет?». Постараться разобраться в этом, и может станет понятно, что мы чаще всего боимся или стесняемся напрасно, опасаемся того, что, скорей всего, никогда не произойдет.

### Другая крайность

Рискованность, бравада, самоуверенность, наглость, самоуправство.

### Положительные качества

Смелость, уверенность, решительность, открытость, ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за робость

Скромность# 95. Пошлость

Пошлость есть совершенная удовлетворенность, довольство и даже веселье От плоскости жизни; окончательный отрыв от всякой глубины. Н. Бердяев

### Определение ошибки

Пошлость — потакание и неуместное следование своим потребностям, ограниченность низменными мотивами.

### Близкие по значению слова

Скабрёзность, непристойность, сальность, вульгарность, бесстыдство, непотребство.

### Толкование близких по значению слов

Скабрезность — неприличность, непристойность. Непристойность — бесстыдство, похабность. Вульгарность — пошлость, непристойность. Бесстыдство — сознательное и демонстративное пренебрежение общепризнанными нормами поведения.

### Словесные выражения ошибки

«Что естественно, то не безобразно». «Вот этот — самый настоящий самец!» «Чем меньше на ней надето, тем больше нам с тобой есть, что обсудить». «Все понятно, для чего ты такое платье надеваешь». «Если есть что показать — не надо этого стесняться». «Знаю я, как она карьеру сделала — явно не мозгами!» «Главное — пожрать, остальное неважно» и другие.

### Формы проявления

Непристойные мысли о людях, чтобы получить от этого удовольствие. Низведение всего многообразия внутренней и внешней жизни людей к интимным аспектам: «Людьми движет одно — секс». Человек обсуждает те моменты своей или чужой личной жизни, которые неприлично «выносить» на люди, пикантные подробности чьей-либо жизни, чтобы доказать, что «все мы не без греха…». Подмена чувства юмора и остроумия на посредственные низкопробные шутки, похабные анекдоты, сальные выражения. Использование в разговоре непристойных, вульгарных слов и «смачных выражений» для эмоциональной окраски, чтобы веселей было общаться. Смакование человеком скабрезных анекдотов для улучшения настроения. Неприличные реплики, словесные оценки, непристойные комментарии человека по поводу внешнего вида, тела, поведения людей с целью получить удовольствие от своей «сообразительности». Использование в разговоре грубых названий частей тела, циничных комментариев по поводу мотивов поступков других людей как показателя «знания жизни», свободы от «всей этой романтической чепухи». Человек специально передергивает смысл слов, ситуации, значение событий на свой упрощенный лад, опускает все до пошлости. «Когда все культурно — тогда не интересно». В каждом слове, поступке, взгляде другого человек видит неприличный смысл. «А-а, в кино пошли, ну ясно, чем будут заниматься!». Многозначительные улыбки в ответ на случайно закравшийся во фразу двойной смысл. Во время общения (в любой компании, ситуации, по телефону) человек все переводит на пошлость, из любого слова выводит второй смысл, «подогревающий» его воображение и смущающий окружающих. Например, «М-м, ребенок на папу не похож?! Наверное, там сосед постарался…» Повышенное внимание к телу других людей, скользящий, оценивающий взгляд, непристойное разглядывание физиологических особенностей людей и последующее вульгарное описание своих наблюдений для потехи и самоутверждения. Непозволительные жесты (ущипнуть, шлепнуть и др.), намеки на интимные отношения, вульгарные «комплименты», в том числе незнакомым людям, считая, что им это приятно. Каждой женщине приятно такое внимание мужчины!» «А что тут плохого? Все естественно! Надо показывать свои желания!» «Все равно все только об этом и думают». Вульгарность во вкусах, неуместное обнажение частей тела, откровенно обтягивающая одежда, вызывающий макияж. «Чего прятать, пусть видят мои достоинства!» «Мне нравится, когда я вызываю у мужчин (женщин) сексуальные желания». Страстные объятия и поцелуи в общественных местах, не желая задумываться, как это выглядит со стороны, считая, что «проявлять чувства — естественно, и можно делать это везде, а другим людям до этого не должно быть дела». Ограниченность физиологическими мотивами, неуместное удовлетворение своих потребностей, т.е. когда человек не принимает во внимание важность дел других людей, а старается во что бы то ни стало получить удовольствие, развлечься, не желая выбирать для этого подходящее время и место. «А что здесь такого? Я же живой человек». Например, мужчина занят важным для него делом, а его жена всячески намекает ему на интимную близость, считая, что ее «чувства главнее», а его бумажки (железки и т.п.) Могут подождать, ведь он ее муж, и обязан ей уделять внимание!» Или, во время похорон человек все время говорит о том, как хорошо было бы поскорей сесть за стол. «Как же все это долго тянется …» «Будешь, как все молчать — вообще не накормят (накормят последним), а я ждать не хочу» и другие.

### Механизм ошибки

Приятные ощущения, испытываемые человеком через свое тело, например сытость от пищи или удовольствие от секса, могут восприниматься как наиболее важные явления в жизни человека. Возможность же их получения человеком ограничена. Не желая видеть своевременность и уместность удовлетворения своих потребностей, человек опускается до пошлости. Он позволяет себе бестактные неуместные слова и действия. Самодовольный человек не стремится выйти за рамки своих представлений, понять духовные ценности, увидеть за повседневными делами более глубокий смысл. Из-за упрощенного взгляда на жизнь и ее ценности, человек не может оценить глубины взаимоотношений и ведет себя пошло, непристойно. Все разговоры сводятся только к бытовым вопросам, темам: «Что поесть, что одеть, с кем спать». Человек считает, что «нечего «заморачиваться», надо все делать, как захочется, не ущемлять своих желаний: «Что естественно, то не безобразно». Человек, который хочет создать только для себя комфортные условия, стремится удовлетворять свои желания и потребности, несмотря на обстоятельства, их разумность, мнение окружающих — задирает ноги («Кто там чего не видел?!»), пристает с предложением «уединиться» совершенно не вовремя («Я же хочу!») и т.д. К пошлости приводит панибратство — нежелание видеть и соблюдать дистанцию в общении с людьми. Человек, считая что «нечего с людьми церемониться, можно общаться по-свойски», позволяет себе в адрес других действия, которые неуместны, например, потрогать человека, подмигнуть, сделать пошлый комплимент. «Да они не будут против — им самим приятно». Восхищаясь какой-то определенной группой людей, образом жизни и не желая разбираться глубже, что за этим стоит, человек, начинает до пошлости имитировать их поведение, стиль в одежде, «внедрять» в свою жизнь ценности нового образа, там где это надо и где не надо, «чтобы быть не хуже их», быть как все. Человек, расхваливая себя, чтобы самоутвердиться, рассказывает свои случаи из жизни с пикантными подробностями или пошлыми комментариями. «Пусть знают, на что я способен — чего стесняться». Высокомерное отношение к окружающим, чувство превосходства в своем остроумии приводит к тому, что человек говорит в их адрес всякие пошлости, высмеивая особенности внешности, поведения и т.п. Циничность человека, его неверие в нравственность мотивов других людей приводит его к стремлению искать некий «низкий» смысл в поступках или словах собеседника, превращая серьезный разговор в неприличность.

### Вред

Человека, который постоянно переводит серьёзный разговор на непристойность, окружающие люди начинают избегать, чтобы не попадать в неловкое положение, ограничиваются формальным общением. Человек, пытаясь пошлостью, непристойными действиями показать свои чувства, вызвать расположение других, не встречает понимание у окружающих, так как его действия люди расценивают, как неуважение к ним. Позволяя себе пошлости, человек нравственно падает, теряет уважение в глазах окружающих. «Пошлость — не остроумие, скорее — наоборот» (В. Панина). Потакая во всем своим потребностям, человек свою жизнь ограничивает лишь этим — едой, сексом и т.д., а о более глубоких вещах и времени нет подумать. Человек упускает возможность вырасти как личность. Интимная сфера — это только часть жизни человека. Если ее считать приоритетной и жить, руководствуясь только инстинктами, то упускается более важное — разум.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Мое поведение нормально. Ведь, что естественно, то не безобразно». | Естественно, когда это уместно и не оскорбляет других. |
| «Без пошлых анекдотов общаться не интересно»? «Пошлые шутки разряжают обстановку (смешат, сближают с людьми), помогают быть в центре внимания (как мужчин, так и женщин), упрощают флирт». | Пошлая шутка может смутить людей и испортить мнение о человеке. Юмор тонкий, не задевающий чувств окружающих, приводит к легкости и искренности общения. |
| «Нечего мне пудрить мозги, я-то знаю, что они имеют в виду на самом деле — все люди думают об одном и том же. Ни о какой пристойности и речи нет». | Можно рассуждать по-разному. Например, наивно думать, что у всех светлые мысли, или приписывать всем только низменные мотивы (считать всех «испорченными»), А можно смотреть на людей объективно. |
| «Очень трудно всегда соблюдать приличия, поэтому можно позволить себе пошлость». | Принуждение себя соблюдать приличия сродни формальности и искусственности. Когда человек уважает других и себя, то его поведение естественное и не выходит за рамки приличия. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Помните, что надо не только говорить нужные слова в нужный момент, но и, что гораздо сложнее, оставлять невысказанными неподобающие вещи в соблазнительный момент» (Б. Франклин). «Воздержание — умение владеть собой, быть хозяином своих страстей и желаний, воздерживаться от всего, что ниже человеческого достоинства» (Платон). Стараться увидеть в другом не представителя какого-то пола (объект для флирта), а прежде всего человека. Чистота способствует изменению уровня общения с окружающими, помогает им также повысить свой нравственный уровень.

### Другая крайность

Застенчивость, стыдливость, стеснительность; аскетизм (чрезмерная культурность), когда человек идет против своего естества.

### Положительные качества

Порядочность, скромность, деликатность.

### Положительные качества, принимаемые за пошлость

Искренность, естественность. # 96. Протекционизм

Покровительство — утончённая форма унижения. В. П. Рычков

### Определение ошибки

Протекционизм — основанное на личных связях, распределение благ, должностей, мест и т.д.

### Близкие по значению слова

Блат, кумовство.

### Толкование близких по значению слов

Блат — знакомства, связи, используемые в личных, корыстных интересах; Кумовство — покровительство родственникам в ущерб делу.

### Словесные выражения ошибки

«Своим нельзя отказать — не поймут (не примут)». «Такая работа (должность) только для своих». «Без блата не проживешь». «Везде должны быть свои люди». «Своих нужно устраивать потеплее». «Кого еще проталкивать, как не своих». «Замолвлю словечко за своего человечка» и другие.

### Формы проявления

Убежденность в том, что своим людям надо всегда «помогать» (брать на работу без подходящей квалификации, на основании родственных связей выдавать бесплатные лекарства и т.д.), так как «все вопросы можно решить только через знакомых». Обдумывание распределения каких-либо благ для «своих», «потому что все так делают». Например, как раздать своим родственникам путевки от предприятия. Огораживание «избранных» людей от трудностей, считая что помогать надо не всем, а только любимчикам. Например, отца семейства освобождают от каких-то обязанностей (воспитание детей и общение с ними, хозяйственные дела), потому что «он главный добытчик в семье и ему тяжело достаются деньги, а дома пусть отдыхает». Покровительство родителей своим детям. Например, родители убеждены, что дети без блата не проживут, поэтому их надо «поддерживать». Используя связи, устроить в хорошую школу, институт; определить к себе в организацию на высокооплачиваемую должность и т.д. Необъективное распределение чего-либо, чтобы показать свою влиятельность. Например, начальник назначает премии работникам по личной симпатии, продвигает по служебной лестнице без учета способностей. Воспитатель детского сада дает ребенку подруги лучшую роль в новогоднем спектакле. Продавец магазина делает большую скидку на товар своим знакомым. Группа родителей выбирает для своих детей подарки лучше, чем для остальных детей в классе. Работник театра откладывает билеты на лучшие места своим знакомым. Сотрудник организации рекомендует начальнику своего приятеля, чтобы на вакантную должность приняли своего человека. Декан зачисляет в институт не прошедшего по конкурсу молодого человека, т.к. Находится в дружеских отношениях с его родителями и т.п.

### Механизм ошибки

В основе протекционизма лежит убежденность в том, что своим людям надо помогать, везде их проталкивать, потому что все так делают, и это нормально. Нежелание искать подходящие кандидатуры, подумать, как объяснить, тактично отказать тем, кто просит помочь по блату подумать, как правильно принять решение и нести за него ответственность. Человек использует свои возможности на работе для протекции своим людям. Убежденность в том, что лучше «помогать» по знакомству, подкрепляется еще и неуверенностью (Человек сомневается, что его поймут, если он откажет). Причинами кумовства являются корысть и хитрость. Например, человеку выгоднее взять на работу родственника, чтобы он не докладывал начальнику о его опозданиях, об использовании рабочего имущества в личных целях и др. Необъективность и лицеприятие также подталкивают человека на протекционизм. Руководствуясь субъективной оценкой кого-либо или личной неприязнью (не понравилось выражение лица, не такой умный, не такой, каким хотелось бы видеть), человек принимает решения в пользу «симпатичных и угодных». Например, считая одного ребенка более перспективным, чем другой, родители предоставляют ему больше возможностей (водят в кружки, секции, чаще покупают дорогие вещи, помогают поступить в вуз).

### Вред

Помогая устроиться на работу знакомым, не соответствующим вакансии, человек сам себе доставляет неприятности. Например, человек взял знакомого себе в напарники на работу, связанную с повышенным риском. Напарник, не обладающий необходимыми знаниями, неправильно подключил установку. Тем самым он нанес травму своему «благодетелю». Необъективное распределение чего-либо между родственниками приводит к зависти, упрекам, обидам, ссорам. Например, необъективное распределение «поблажек» в семье — огораживание одного члена семьи от общих обязанностей приводит к потребительству с его стороны, к его нежеланию участвовать в совместных делах, перегрузке у других, к недовольству друг другом, упрекам, конфликтам. Помогая родственникам по блату, человек встречается с бесконечными уговорами, наглым натиском, вымогательством со стороны близких, которые хотят постоянно пользоваться его «добротой». Родители, которые протежируют своих детей, «воспитывают» в них лень, хитрость, наглость — желание все получать без усилий — по блату. Дети вырастают неспособными своим трудом чего- то достигать и стараются максимально «выжать» помощь из родителей, чем доставляют постоянные неприятности родителям и в старости. Факты распределения благ среди знакомых (справки, лекарства, путевки, различные льготы, премии) в любой момент могут открыться. Человек теряет должность (работу), несет уголовную ответственность.

### Мотивы и альтернатива

Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива «Своим людям надо помогать, а то обидятся, не будут уважать». Уважают за твердость и честность. «Брать надо своих, т. К. С ними проще договориться». Работа человека, подходящего по способностям, образованию, квалификации, опыту более эффективна. «В наше время без протекции не проживешь, поэтому мне нужно проталкивать своих, а у чужих есть, кому их продвигать». Когда человек добивается чего-либо собственными силами, он обретает независимость и уверенность. Этого не даст никакая протекция.

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Настоящая помощь не в том, чтобы потакать непригодности и некомпетентности близкого, устроив его на работу (раз его так не берут), а в том, чтобы помочь ему стать способным и пригодным для работы. Не стоит делить людей на «своих» и «чужих». «Свой» завтра может стать «чужим» и наоборот. Беспристрастность в решениях дает уважение людей и внутреннюю удовлетворенность (нет противоречий с совестью).

### Другая крайность

Категоричность, нежелание брать к себе на работу своих родственников, несмотря на объективные критерии из-за страха и мнительности.

### Положительные качества

Объективность, бескорыстие, взаимопомощь.

### Положительные качества, принимаемые за протекционизм

Объективность — когда человек принимает на работу своего знакомого или родственника, так как он подходит для этой работы, и нет объективных причин ему отказывать, а со стороны люди думают — «Берет, потому что свой, все у него по блату».

# 97. Воровство

В ком есть и совесть, и закон, тот не украдёт, не обманет, в какой бы Нужде не был он, а вору дай хоть миллион — он воровать не перестанет. Н. А. Крылов

### Определение ошибки

Воровство — намеренное присвоение чужого втайне от владельца.

### Близкие по значению слова

Кража, расхищение, хищение.

### Словесные выражения ошибки

«Возьму, никто и не узнает». «Все несут, и я несу». «Не украдешь, не проживёшь». «Когда от многого берут немножко, — это не воровство, а делёжка». «Можно и своровать, все равно никто не узнает». «Все воруют, а я что хуже?», и другие.

### Формы проявления

Мысленное посягательство на чужое имущество: «Стемнеет, тогда можно несколько кирпичей от соседа занести себе в гараж, немножко можно взять — не обеднеет». Обсуждение что у кого и каким образом можно украсть, с целью наживы за счет других и осуществление своих планов: Вскрытие квартир, офисов, магазинов, взлом сейфов, банкоматов, чтобы не работать, а получить сразу много денег: Угон различных видов транспорта, чтобы завладеть дорогой машиной, почувствовать адреналин, продать ворованное и на это жить. Снятие электропроводов, счетчиков, батарей, чтобы продать и выпить, нахаляву установить их потом у себя. Совершение карманных краж («Ловкость рук — это моё умение, и я этим могу себе обеспечить хорошую жизнь»). Сбор урожая на чужом мичуринском участке. «Пока соседей не будет, соберу у них огурцы. У них очень хороший урожай — они и не заметят». Вытаскивание газет из чужих почтовых ящиков. «Мне пригодятся, там программка есть, а они и так обойдутся». Воровство программного обеспечения, фильмов, чтобы потом продавать и на этом заработать. Подключение к электросети в обход приборов учёта. «Начальники больше воруют, а мы немножко, надо же как-то жить». Вынос с работы различных «мелочей» (бумага для принтера, несколько литров бензина со служебной автомашины). «Если тайно немного возьму, то никто и не узнает, а мне подспорье — покупать не надо». В гостях взять тайно какую-то вещь. «Да они все равно ей не пользуются. Она у них валяется, а мне пригодится». «Она им, наверное, не нужна, возьму себе». Воровство в качестве развлечения (вынести банку икры из супермаркета, чтобы «Пощекотать нервы»). «Для них это мелочь!». Тайно взять из дома вещи, ценности домочадцев, чтоб сдать в ломбард, продать, надеясь, что никто не заметит, либо подумают на другого. «Если им сказать, они не поймут. А мне сейчас деньги нужны».

### Механизм ошибки

Руководствуясь мнениями, что «Легче украсть желаемое, чем заработать честно», «Вовсе не обязательно «гнуть спину», зарабатывая своё, ведь проще взять чужое», человек идет на воровство. Он может успокаивать себя: «Если никто не увидит и не узнает, что я взял чужое, то может быть и ничего страшного. Я же не ворую каждый день». Часто отсутствие желания учиться, осваивать профессии и честно зарабатывать подталкивает человека красть у других. При этом человек не хочет подумать о последствиях. Он надеется на то, что никто ничего не узнает. Часто «удачный» пример воровства кого-либо служит тому, что человек делает вывод о том, что можно остаться и безнаказанным. Далее человек пробует взять что-либо сам и, не попавшись, окончательно убеждается в правоте своего ложного вывода. К воровству приводит: Отчаяние: человек, попав в бедственное положение, испытывая нужду, не видит иного выхода кроме как украсть, что только так можно решить свою проблему. Жадность: желая иметь как можно больше, человек старается что-то для этого сделать. Когда у него не получается заработать желаемое честным путём, он решает, что легче своровать. «А как еще я смогу получить столько денег?». Бравада: когда воровство служит «доказательством» смелости и удали. «Другие боятся быть пойманными, а я нет». Мстительность (воровство как способ наказать «обидчика»). Зависимость от алкоголя, наркотиков, азартных игр, от покупок дорогих вещей. Когда у человека не хватает денег, чтобы продолжать привычную жизнь, он решается на воровство. Так можно быстро получить желаемую сумму и быть опять «на плаву», купить бутылку, дозу; снова есть возможность играть, покупать шикарные вещи и т.д. Позволив себе своровать какую-то мелочь, человек может незаметно перейти на более «крупное, чего изначально он и не планировал. Вороватый человек начинает общаться с людьми со схожими взглядами и ему уже труднее отказаться от краж.

### Вред

Позволив себе завладеть чужим в мыслях или на деле, человек развращает себя в нравственном плане. Он при следующем удобном случае может пойти на поводу своих помыслов о легкой наживе. Вскрытие фактов воровства приводит к потере репутации, доверия со стороны близких, коллег, друзей. Человек, отталкивая от себя людей, лишается их помощи, поддержки. Совершив хищение, человек находится в постоянном ожидании разоблачения, испытывает страх, лишаясь сна и покоя. Воровство влечет за собой определённую несвободу для человека, необходимость скрывать то, что украл, самому скрываться, лгать, притворяться, совершать другие проступки — лишь бы не быть уличенным в воровстве. Тот, кто ворует, нарушает существующее законодательство и подвергается уголовному преследованию. Арест вора с возможной конфискацией имущества приводит к финансовым потерям, психологическим страданиям, как самого преступника, так и его близких.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Не украдешь — не проживёшь. Зарплата маленькая — я просто вынужден «нести». | «Живи всяк своим умом, а не чужим добром». Лучше иметь меньше, но быть с чистой совестью и спать спокойно. |
| «Я краду, чтобы развлечься, адреналин мне нужен, иначе скука смертная». | Настоящее удовлетворение, радость человек получает в активности, труде, общении, когда его жизнь разносторонняя, насыщенная делами. |
| «Пока его (мужа, брата, соседа, знакомого и т.д.) Нет, он не видит или спит, заберу у него деньги — пусть думает, что потерял». «Такое красивое колечко! Возьму себе незаметно, никто и знать не будет, а у меня такая красота появится и даром». | Всегда есть вариант, как честно заработать желаемое. Понимание, что воровать непорядочно, поможет устоять перед соблазном. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Можно задать себе вопрос: что я приобретаю, воруя? Какие минусы это за собой влечет? Что я уже потерял (доверие), теряю (покой), могу ещё потерять (свободу)? Можно поискать честные варианты повышения дохода (смена места работы, проф. Переориентация). Если какая-то вещь необходима, то всегда можно спросить: можно ли взять себе что-то на время, воспользоваться чем-то у того, кому это принадлежит. Например, на работе, спросить у начальника, можно ли напечатать на рабочей бумаги или взять остатки материи, поинтересоваться у хозяев, могут ли они отдать вещь, которой давно не пользуются. Как, правило, мешает мнительность. «А что про меня подумают, если спрошу, лучше тайком взять» и желание иметь все нахаляву. «Есть возможность, вот и беру, зачем свои деньги тратить». Когда появляется соблазн завладеть чужим, подумать: «А хотелось бы мне, чтобы кто-то захотел взять моё имущество?»

### Другая крайность

Страх прикасаться к чужому имуществу (мнительность).

### Положительные качества

Честность, порядочность.

### Положительные качества, принимаемые за воровство:

Нет

# 98. Мстительность

Мстить — едва ли не то же самое, что кусать собаку, которая укусила тебя. Остин О’Малли

Око за око — и скоро весь мир ослепнет. Граффити (Англия)

### Определение ошибки

Мстительность — стремление отвечать злом на зло.

### Близкие по значению слова

Возмездие, вендетта, расквитаться, наказание, воздаяние, мщение.

### Толкование близких по значению слов

Воздаяние — платить или карать злом за зло, мстить. Мщение — намеренное причинение зла с целью отплатить за оскорбления, обиды и т.п.

### Словесные выражения ошибки

«Отомщу!» «Как со мной поступили, так и я поступлю». «Я тебе устрою!» «Вот тебе, на, получи…" «Он теперь со мной не рассчитается за моральный ущерб!» «Вот и пусть теперь поплачет». «Отплачу ему за «все хорошее». «Ах, ты мне так, тогда я тебе так» и другие.

### Формы проявления

Стремление «не оставлять обидчика безнаказанным», обязательно ответить ему злом на зло — пожелание ему неприятностей «со стороны» («Хоть бы его ограбили!») или предвкушение «самостоятельной» расправы («Ох, я ему и устрою!»). Сосредоточенность человека на том, как навредить обидчику или обидчице. Нахождение человека в эмоциональном состоянии: «Пока не отомщу — не успокоюсь». Обдумывание человеком мести и способов ее осуществления. Например, человека сократили с работы, и он ищет способы, как отомстить начальнику и думает: «Напишу на него в вышестоящую организацию. Ему мало не покажется». Женщина мстит мужу за его измену — изменяет ему в отместку. («Как он со мной, так и я с ним»), за его уход из семьи — препятствует ему встречаться с детьми. Вот, пусть теперь помучается!» Из-за желания «насолить» в ответ — критика в адрес других, подколы, запреты, отказы: “Ах, ты со мной так, тогда я тебе тоже устрою”. Общаясь или взаимодействуя с другими, человек проговаривает вслух, как он хотел бы отомстить обидчику: на оскорбление ответить оскорблением, на упрек — упреком и т.д. Действия, направленные на нанесение вреда обидчику в отместку: толкнули в автобусе — толкнуть в ответ, поставили автомобиль возле нашего гаража — перегородить ему выезд и т.д., вплоть до крайних мер — забвение о человеке, нанесение вреда его здоровью и жизни, наказание через судебные разбирательства. «Мелкая» месть при удобном случае: «Коллеги не поздравили с днем рождения, я тоже их не поздравлю, сделаю вид, что не знал, им тоже будет неприятно». «Муж не услышал будильник и может проспать, будить его не буду, ведь он как-то не разбудил меня вовремя, а я его просила, пусть поймет как это — везде опаздывать». «Она мне не ответила, когда я ее спрашивал, теперь я буду молчать, пусть понервничает» …и другие.

### Механизм ошибки

В основе мстительности лежит ошибочное мнение человека, который считает, что «зло нельзя оставлять безнаказанным, поэтому пусть обидчик испытает на «своей шкуре» то же самое, что и пострадавший». И для поиска справедливости или для восстановления нарушенного спокойствия (своего внутреннего, семейного, коллективного) человек ищет различные способы мщения за причиненный ущерб. Первое и самое простое, что приходит в голову оскорблённому человеку — отомстить (и при этом не подумать, в чём он сам виноват, как можно разумно разрешить ситуацию). Это действие «по лёгкому пути»: меня обозвали — ну, и я в ответ обозвал. Отказываясь решать ситуацию мирным путем, не видя, как можно поступить по-другому человек не хочет понимать других людей и начинает мстить. Так желание отомстить прячется за вполне благородными целями: «восстановить справедливость», «отстоять правоту», «наставить на путь истинный», человек еще и обманывает сам себя, считая, что ему будет так легче жить». Одной из причин мести является обидчивость человека, которая заслоняет все вокруг, и человек живет желанием восстановить справедливость только через возмездие. Никому не дам себя, моих в обиду — буду мстить беспощадно. К мести приводит ревность. Месть заставляет ревнивых людей совершать самые разные поступки. Подозревая женщину (мужчину) в измене, человек решает устранить соперника любым способом, осознавая, что этими действиями заставит страдать близких, родных, друзей. К возмездию приводит жестокость и злопамятность. Не имея милосердия к людям, человек беспощадно наказывает их. Затаив недоброе, мстительный человек при удобном моменте, всегда будет стремиться расквитаться. «Ничего, я тебе такое устрою, что ты на всю оставшуюся жизнь запомнишь, как меня трогать или связываться со мной». Поэтому он выбирает те средства, которые ему ближе (Для «благой» цели все способы хороши): перестает общаться, злословит, проявляет агрессивность, издевается, оскверняет, обманывает, предает и т.д. Из-за мнения, что месть все исправит, восстановит справедливость.

### Вред

Желая доставить множество неприятных эмоций другому человеку, стремясь мстить, человек сам испытывает массу негатива, тратит свои силы на разрушение своего здоровья. Например, хотел в драке отомстить недругу, подрался, и сам пострадал больше всех. Исправление близких через наказание приводит к ухудшению отношений, ненависти, расколу семьи. Человек, стремясь нанести «ответный удар» (со всеми расквитаться), чаще попадает в сложные ситуации, так как он не решает проблемы, а только прибавляет их. Например, в отместку соседу хотел ему навредить — все сломать и раскидать во дворе его дома, и в результате сломал себе ногу.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я не должен оставлять это просто так, пусть на себе испытает как это неприятно, больно и др. Тогда, глядишь, и делать так больше не будет». | Когда человеку мстят за каждое его ошибочное действие — это рождает только неприязнь. Спокойное, доброжелательное отношение к нему, твердая позиция неодобрения его действий без злобы и упрека, способствует стремлению человека исправиться в этом. |
| «Обидчику надо воздавать по его «заслугам». | Из каждой обиды умный извлекает урок, а глупый ищет возмездия. |
| «Месть нужна для того, чтобы восстановить справедливость». | Месть несет в себе разрушающие действия, которые никогда не смогут ничего восстановить. |
| «Когда отомщу, тогда успокоюсь». | Спокоен человек тогда, когда у него нет претензий к обидчику. Для этого не надо мстить. Понимание своего и чужого несовершенства помогает понять, что нет смысла мстить. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Никакая нанесённая обида или причинённая неприятность не заслуживает того, чтобы тратить на месть свои силы. Местью ничего не решишь и ничего не докажешь — можно вызвать только ненависть и ответные действия. Можно попытаться объяснить, что, с нашей точки зрения, неправильно в поведении человека, постараться, чтобы человек понял, что мы хотим сказать. Тогда он сам будет сожалеть о том, что сделал. Когда происходят негативные события, можно задать себе вопросы: «Почему это со мной происходит? Чего не предусмотрел? Чем подтолкнул других на плохое отношение?» Не стоит искать справедливости. Зачастую это наше субъективное понимание, как должно быть. Объективное видение событий приводит к правильным выводам и действиям. Например, человеку не нравится, как с ним обращается руководитель. Какие положительные действия он может предпринять для улучшения своего положения, исключив всякое стремление ему «насолить»? Честно найти недостатки в своем поведении, в выполнении своих обязанностей, которые могли вызвать к нему такое отношение и постараться исправить их. Попробовать найти взаимопонимание, открыто поговорить. Можно найти другую работу, попросить другую должность. Отсутствие мести — это не бездействие, а экономия времени и сил для действительно разумных шагов. Критерием выбора наших поступков по отношению к другим людям должны быть не их ошибки, а собственная совесть. Тогда снимается проблема: «Как же мне ему отомстить за такое, что он мне нанёс!», а остаётся понимание «Я не хочу нарочно вредить человеку (каким бы он не был)».

### Другая крайность

Бездействие, безразличие, боязливость, приспособленчество.

### Положительные качества

Прощение, рассудительность, понимание, беспристрастие.

### Положительные качества, принимаемые за мстительность:

Вразумление, действия, направленные на улучшение. Например: Подросток попал в плохую компанию. Отец узнал про это и запретил сыну выходить из дома вечером, объяснив, что хочет только защитить его от вреда. А сын не разобрался и подумал, что его наказали. Муж высказал жене, что не согласен с её позицией по отношению к его родителям. А она подумала, что он ей просто «мстит за свою мать» (с которой у неё есть непонимание). Сотрудники предприятия были недовольны питанием в столовой (некачественное, несвежее, опасное для здоровья…). После нескольких неудачных попыток договориться с работниками столовой они обратились к директору предприятия, чтобы он навёл порядок. Повара посчитали это за месть.

# 99. Ревность

Ревность превращает человека в зверя. В. Даль

### Определение ошибки

Ревность — мучительное чувство страха потерять безраздельное владение вниманием к себе, болезненное подозрение в измене.

### Близкие по значению слова

Собственничество

### Толкование близких по значению слов

Собственничество — восприятие кого-либо, чего-либо как своего личного; стремление подчинить, распоряжаться человеком, полностью владеть вниманием, временем и т.д. Другого.

### Словесные выражения ошибки

«Для тебя друзья (работа) важнее, чем я!» «С кем ты сейчас разговаривал? И о чем это вы так долго говорили?» «Моя жена не имеет права общаться с другими мужчинами». «Ты сестру больше любишь, помогаешь ей и т.д.». «Бабушку больше слушаешь, чем родную маму!» «Я этого кота холю и лелею, а он к соседке ластится!», и другие.

### Формы проявления

Желание человека, чтобы друг (подруга, знакомый) дружили и общались только с ним из-за страха потерять внимание к себе. Ревностное отношение человека к тому, что в новой ситуации ему стали уделять меньше внимания чем прежде. Например, при рождении ребенка муж ревнует к тому, что жена заботится только о малыше, а ему не хватает ее ласки и заботы, все приходится делать самому. Он считает, что несмотря ни на что отношение жены должно остаться прежним — а иначе он будет обделен. Ревность одного из родителей к ребенку. Например, мать мучительно переживает, что дети больше рады отцу, чем ей, хотя она больше о них заботится, играет с ними, кормит их и т.д. «Он придет с работы поздно и к телевизору — и все равно для них хороший, а я стараюсь, стараюсь и не получаю столько внимания». Болезненное опасение измены, проявляющееся в просматривании звонков, номеров в телефонной книжке супруга (супруги), подслушивании разговоров, чтении смс, требовании полного отчёта о том, где и с кем человек был, чем занимался, о чем говорил с другими. Постоянные упреки и обиды при малейших подозрениях в невнимании к своей персоне. Из-за мучительного сомнения человека в верности и любви супруга запрет встречаться с друзьями, бывать в определенных местах (например, на праздниках, встречах одноклассников и т.п.), задерживаться на работе. Нежелание членов семьи (например, сестер и братьев) спокойно относиться к тому, что родные в разное время уделяют неодинаковое количество внимания, что проявляется в попытках «перетянуть одеяло на себя», соперничестве, вражде из-за мнения: «Если кому-то уделили внимания меньше, значит, и любят меньше». Постоянное стремление привлечь внимание женившегося сына (например, жалобами на «ухудшившееся» здоровье, одиночество и т.д.), недоброжелательность к невестке из-за опасения утратить любовь и своё влияние на сына: «Мы с ним так понимали друг друга, а тут появилась она, и он ко мне даже в гости не заглядывает!». Ревность к прошлому другого человека, например, к бывшей девушке супруга, к первой семье. Мучительные переживания по этому поводу, страх, что вдруг она (они) для него больше значат, переживание о том, что вдруг он к ним относился лучше, больше любил, уделял внимание. Такое собственничество возникает из-за нежелания ни с кем и ни за что делить «своего» человека». «Раз он мой муж (любимый), то его забота и все мысли должны быть только обо мне». Ревностное отношение человека к работе, занятиям, хобби близкого из-за желания, чтобы он все свое свободное время уделял только ему. «Командировки, хобби, увлечения, машина, футбол, компьютер и др. Забирают у него все силы и время, а на меня уже ничего не остается, а значит, он меньше меня любит». Ревность к тому, что другого человека больше замечают, уделяют ему больше внимания в кругу знакомых, друзей из-за страха, что в этом случае к нему станут относиться хуже, он потеряет свой авторитет, свою привлекательность и т.п.

### Механизм ошибки

Человек начинает ревновать из-за убеждения, что внимание других должно принадлежать только ему, ведь если внимание с кем-то делить, то его будут меньше любить, уважать, ценить, будут хуже к нему относиться, чем могли бы. Человек, отказываясь учиться строить с близкими людьми доверительные отношения, предоставить им свободу, находится в постоянном страхе потерять внимание и любовь к себе, мучаясь от сомнений и подозрений, устраивая близким «допросы и слежки». Человек считает, что, если его не будут окружать безраздельным вниманием и заботой, он будет не востребован (его перестанут любить, никому не будет нужен и т.п.). Болезненная самолюбивая реакция человека на то, что его обделили вниманием, нежелание принимать выбор, интересы другого, «заставляет» человека мучиться от ревности. Он не приемлет таких увлечений, такой занятости другого, не приемлет никакого прошлого в его жизни, поэтому будет «бороться» за безраздельное внимание к себе, а иначе он будет не у дел, на вторых ролях, а этого допустить он не может. Не желая признавать сильные стороны, способности, таланты другого, радоваться его успехам, человек ревностно относится к тому, что окружающие теперь больше общаются с другим человеком. «Со мной так скоро вообще перестанут общаться — так не пойдет». Ожидая для себя «награды» и идеализируя свой вклад в какое-нибудь дело, например, в воспитание ребенка; «Я столько сил вложила, столько ночей не спала! Горбатилась, чтобы дать ему хорошее образование, а он про меня забыл!». В отношения с супругом: «Я всю молодость ему отдала!», «Я ему во всем помогала, а теперь у него карьера, друзья на первом месте!», человек мучительно переносит отсутствие «должного» внимания к себе с полной уверенностью, что «ему все обязаны». Человек, привыкнув к тому, что все должно вертеться вокруг него, проявляет ревность, если это внимание снижается из-за других. Он страдает от того, что его «не любят», требуя к себе повышенной заботы, показывая тем самым, что не допустит к себе другого отношения. Человек, не признавая права на свободу близкого, стремясь иметь власть над ним, чтобы самоутвердиться, считает, например, что «Раз она моя жена, то ее внимание должно безраздельно принадлежать мне, а иначе, зачем мне такая жена». Поэтому «каждый ее шаг» вызывает в нем ревность — страх потерять свое положение. Одной из причин ревности может являться предвзятость. Наблюдая в жизни предательство и нарушение супружеской верности другими людьми, принимая на веру распространенные в обществе стереотипы, человек формирует убеждение, что изменяют практически все и начинает мучительно подозревать в измене своего спутника, зачастую безо всяких на то причин. Например, «Мужчины по природе полигамны», «70% людей хотя бы раз изменяли своему супругу», «Дружбы между мужчиной и женщиной не бывает», «Любят только красивых», и т.д. Часто ревность является следствием неуверенности. Человек, неуверенный в крепости отношений или неуверенный в себе, предполагающий, что он уступает по каким-то параметрам своему супругу, испытывает беспокойство и недоверие, так как опасается лишиться монопольного права на любовь и общение с другой половиной. Закрепив в своем характере ревность, человеку сложно контролировать ее вспышки. Часто они случаются по ничтожнейшему поводу, и когда меньше всего этого ожидаешь. «Ревнивцы… Часто ревнуют совсем не по поводу, а потому, что ревнивы» (У. Шекспир). При этом человек рад бы не ревновать — не мучиться, но «чувства берут верх».

### Вред

Ревнивый человек лишен покоя, изводит сам себя подозрениями, становится раздражительным, постоянно переживает. В состоянии сильной ревности человек доходит до крайностей, калечит себя и других. Из-за ревности человек не способен объективно оценивать ситуации, приписывает невинным жестам, словам, взгляду совсем иное значение (например, улыбка другому — «флиртуешь!», задержка на работе — измена), не воспринимая разумные аргументы. Поэтому человек может «одним махом» перечеркнуть отношения, устраивая скандалы, изводя другого человека постоянными подозрениями или отомстив близкому за измену изменой. В порыве ревности человек может решить разорвать отношения с близким человеком, а потом жалеть об этом, о сказанных обидных словах и напрасных обвинениях. После этого бывает очень трудно восстановить прежние отношения. Ревность между родственниками, например, братьями и сестрами может привести к взаимным обидам или вражде, прекращению общения на долгие годы. Ревнивец ни на чем не может сосредоточиться, постоянно зациклен на мысли, как проконтролировать поведение другого человека. Он ничего не делает для укрепления, улучшения отношений, забрасывает важные дела, упускает возможности, не уделяет внимания другим людям, а потом у человека появляются проблемы. Ревнивый человек хочет, чтобы все внимание принадлежало ему, поэтому он старается «избавиться» от всех людей, из-за которых он мог бы лишиться этого внимания. Таким образом, он разрывает связи с другими людьми, с близкими, лишает себя их поддержки и помощи. Ревнуя, человек пытается самоутвердиться за счет собственничества, тратит время на удержание человека рядом с собой, а не на раскрытие своих способностей, обретение независимости и уверенности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Нужно ограничивать её (его) общение, иначе она (он) найдет более интересного (умного, красивого, состоятельного) человека, чем я». | Не обязательно много общаться, чтобы «найти кого-то». Запретами и требованиями можно только оттолкнуть от себя. Доверительные отношения, уважение интересов и выбора другого сближают и делают отношения более крепкими. |
| «Чтобы не потерять мужа, буду за ним следить, т. К. Мужчины неверны». | Все мужчины разные. Неверного мужчину слежкой не остановишь, а верного можно оттолкнуть недоверием навсегда. Глупая женщина следит за мужем, а умная — за собой. |
| Это мой муж (сын и т.д.), поэтому я имею право на соответствующее внимание к себе», «Раз я столько вложила в его воспитание (сил, времени и т.п.), то его любовь должна принадлежать лишь мне». | Невозможно привязать человека к себе. Мы стараемся для близких, потому что хотим им добра. Это естественная потребность человека — проявлять заботу. Человек, который постоянно чего-то ожидает от другого, проявляет не любовь, а корысть («Дашь на дашь»). |
| «Если другому человеку, занятию, работе и т.д. Уделяют больше внимания, чем мне, я не могу оставаться спокойным — не могу не ревновать, а иначе можно вообще потерять любовь, семью, уважение и т.д.». | Если человеку ничего не интересно, кроме вас — это не любовь, а идеализация и фанатизм, которые легко могут перерасти в разочарование и отдаление, в ненависть из-за несоответствия ожиданиям. Любовь близких не заключается в их неустанном внимании. Любящий человек тот, кто надежен, не предаст, всегда поможет и поддержит в трудную минуту. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Любовь нельзя требовать. «Насильно мил не будешь». Если человек решил изменить, ревность его не удержит — не стоит тратить на это силы и свою жизнь. Как говорят: «Воду в решете не удержать». Другой человек, даже близкий, не является личной собственностью. Он вправе общаться и с другими — и от этого любовь к вам не станет меньше. Можно порадоваться, что у него хорошие отношения со многими. Каждый имеет свои представления о семейной жизни и допустимом поведении. Образование семьи как раз и связано с взаимодействием и коррекцией характеров, взглядов, поведения. Требовать от человека измениться сейчас и немедленно — неверно, ведь часто мы и сами не в состоянии сразу стать другими. Это может вызвать лишь конфликты. Любое подозрение — это не факт, что была измена. Стоит спокойно, трезво обдумать ситуацию, деликатно спросить человека о своих сомнениях, самому подумать, какие причины подтолкнули к отдалению. Чтобы не ревновать супругу(а) по поводу отношений в прошлом (бывшие мужья, жены, подруги и т.д.), постараться понять, что, если мы любим человека, то принимаем его со всем его прошлым, ведь у нас тоже до него (нее) была своя жизнь. Открытый разговор на эту тему помогает внести определенность в отношения.

### Другая крайность

Безразличие.

### Положительные качества

Доверие.

### Положительные качества, принимаемые за ревность

Желание быть в курсе дел близкого человека, чтобы согласовать свои планы с его планами, чтобы вовремя помочь.

# 100. Прожектерство

### Определение ошибки

Прожектёрство — выстраивание нереальных планов.

### Близкие по значению слова

Маниловщина, иллюзорность, несбыточность, мечтательность, утопизм.

### Толкование близких по значению слов

Маниловщина — непрактичные и бессмысленные пожелания и мечтания. Иллюзорность — призрачность, обманчивость, кажущаяся достоверность. Утопизм — несбыточные мечтания.

### Словесные выражения ошибки

«Нам любое дело по плечу». «Дали бы мне миллион долларов, и я бы тогда…» «Вот если бы я был начальником, то было бы вот так…» «Если бы наш сын женился на этой девушке, то…» «Выиграю в лотерею, и вот тогда заживу». «Я понимаю, что это не реально, хоть помечтать». «Я хочу отдохнуть, помечтать о чем-нибудь приятном»; и другие.

### Формы проявления

Построение планов относительно своего будущего без учета действительности, подготовка к ним в надежде, что все как-нибудь само сложится — «Главное начать». Например, решил через год уехать за границу и начал учить иностранные языки — а где заработать деньги для поездки — не подумал. Безосновательные представления себя в будущем известной личностью («Другие же добиваются, а я что хуже? И у меня также будет!»), богатым человеком («Раз хочу стать богатым, значит им стану, надо только подождать и мне тоже повезет»). При этом человек не учитывает свои возможности и способности, не предпринимает ничего серьезного для «воплощения своей мечты». Убеждение себя и других в том, что «нам все по плечу», «мы все сможем сделать» — а кто будет делать, когда и из чего — точно неизвестно. Человек думает, что важен настрой, желание, а продумать, как все осуществить необязательно. Например, если его выберут начальником, то он все производство «поднимет» — но при этом он не может предложить никакой конкретной реальной программы действий по развитию предприятия. Нереальные планы человека по поводу его отношений с людьми в надежде, что все, что сейчас не устраивает, со временем изменится к лучшему, что все разногласия можно будет быстро решить. При этом человек вообще не представляет, как он будет общаться, решать возникающие проблемы. Например, создание семьи происходит на иллюзии, что «я смогу изменить этого человека», либо «я смогу и с такими людьми ужиться» — хотя очевидно, что это не получится так легко, как кажется. Человек представляет, как хорошо все сложится, если он будет работать в другом месте, жить с другой женой, купит себе то, чего давно хотел и т.д. Человек думает, что, помечтав об этом, у него появится настрой поменять свою жизнь к лучшему. При этом он не берет во внимание, что ничего существенно не изменится, пока он не изменится сам. Поверхностное представление человека о решении проблем, вера в «чудо» из-за мнения, что если все понял, в голове все разложил, все продумал, как это все будет, как надо сделать, то все обязательно решится, не беря во внимание, что для этого надо предпринять определенные действия. Построение иллюзий относительно будущего своего ребенка. Например, мать и отец мечтают о том, что их сын поступит в престижную экономическую школу, после которой он сможет поехать учиться в столичные вузы, думая, что «Наш ребенок — самый лучший, и с ним все равно будет так, как нам хочется — как мы запланировали». А мальчик с трудом учится на тройки. Покупка большого количества лотерейных билетов, поиски «чудодейственного» лекарства, такого способа, при котором все проблемы за один раз разрешатся — «Нечего долго мучиться, надо попробовать получить все быстро и сразу». Продвижение человеком какого-либо проекта, плана, как чрезвычайно важного и спасительного для других с искренней уверенностью, что это спасет ситуацию, хотя другим видно, что все это утопично. Планы, которые не могут сбыться в тот момент, когда человек этого хочет, или вообще никогда не сбудутся по объективным причинам, которые человек не хочет признавать и учитывать. Например, не признает из-за своей прихоти, упрямства или не видит их иллюзорность из-за того, что у него не хватает логики, предусмотрительности, из-за того, что он доверчив, впечатлителен и т.д.

### Механизм ошибки

Для того чтобы понять механизм возникновения прожектерства, необходимо знать условия, при которых строящиеся планы будут реальными. Планы (дела) реальны, если они:

* По силам;
* Не парализуют другую работу;
* Не разрушают взаимоотношения;
* Полезны себе и другим людям;
* Согласованы со всеми исполнителями процесса;
* Учитывают возможные изменения жизненной обстановки в будущем;
* Если для их реализации вовремя предпринимаются действия.

Поэтому причинами возникновения прожектерства являются:

* Идеализация, например, знаний. Человек считает, что они являются единственным залогом успеха в жизни и главным условием уважения окружающих. При этом он строит планы своей будущей карьеры, устройства жизни и др., не учитывая важность личностных качеств, необходимых при общении с людьми, для успешной работы.
* Нежелание улучшать свой характер, менять привычный образ жизни, трудиться, чтобы прийти к цели. Поэтому человек мечтает, что все решится само собой, «малыми силами», строит несбыточные планы, и до последнего верит, что все получится.
* Потеря смысла повседневной жизни, когда человек не хочет думать, как можно ее улучшить, как справиться с трудностями. Поэтому он представляет себе беззаботную жизнь, думая, что «когда-нибудь что-то такое случится, и все встанет на свои места».
* Нежелание выполнять повседневные дела. Человек начинает думать: «Обычные дела — нудные, всё по полочкам планировать — скучно, а гораздо интереснее придумать какую-нибудь сверхзадачу!». Вскоре он увлекается множеством «интересных» мыслей, приходящих при этом в голову, и остается вполне доволен тем, что выдумывает что-то интересное.
* Нежелание реально рассчитывать силы (свои и других). «Чего тут вычислять, рассчитывать? Как-нибудь сделаем, прорвёмся!». В этом случае планирование происходит следующим образом: «Сделаю это, это, это, это, это, это, это…» — и так до бесконечности. Человек может прекрасно понимать, что он в одиночку за короткий срок все это не успеет сделать, но ему всё это кажется нужным, и он сознательно строит иллюзии: «Зачем распределять — а вдруг сегодня всё успею!»
* Нежелание планировать и учитывать потребности людей. «Зачем мне его мнение? И так получится!», «Как хорошо бы сделать это сейчас, ну и что, что другим сейчас не надо, а так бы хорошо получилось!»
* Ограниченность только чем-то одним, зацикленность на одном деле, идее. При этом люди руководствуются мнением: «Главное — сделать это дело и тогда будем жить счастливо». При этом человек упускает из виду, что на то, как сложится его будущее, влияет много причин. Уделяя внимание тому, что на данный момент необходимо (то, что кажется второстепенным и неглавным) помогает в итоге прийти к запланированному результату.
* Желание, не прикладывая особых усилий, получить «все и сразу». Например, человек вступая в сетевой маркетинг; мечтает, как ему удастся легко заработать сразу много денег и быстро создать карьеру, обеспечить себе беззаботное будущее.
* Нежелание нести личную ответственность также приводит к прожектерству. Это встречается, когда планируют одни, а выполнять запланированное приходится другим. И если у человека есть мнение, что «запланировать можно хоть что, делать все равно не мне, они как-нибудь выкрутятся, это их проблемы», то он строит такие планы, которые практически неосуществимы. Легкомыслие и эмоциональность. Порой человеку «так хочется» чтобы в его жизни случилось так, как он задумал, несмотря на реальность, что он себе и другим в красках расписывает свою будущую жизнь, что он будет делать и не думая, бросается все осуществлять.

### Вред

При попытке выполнить нереальные планы происходит неразумная трата времени и сил. В итоге разочарование, подавленное настроение, депрессия, так как поставленные цели не достигаются. Как следствие — ухудшение здоровья. Возникновение конфликтов между людьми из-за неполучения желаемого — сил или денег вложили много, а результат никакой или стало еще хуже. Например, муж и жена взяли кредит под большие проценты на покупку земли для строительства дома («Надо скорее брать, пока дают Лишь бы было! Построимся как-нибудь!»), а потом друг друга обвиняли и упрекали, что не могут выбраться из долгов. Ухудшение материального благосостояния вследствие вкладывания ресурсов в пустые проекты. Например, человек бездумно покупает продукцию какой-то компании (книги, лекарства, косметику и т.д.), которая обещает покупателям, что они смогут избавиться от всех болезней, выиграть миллион и др. — а у него самого в итоге уже за квартиру заплатить нечем. Прожектёрство в отношении детей (когда родители выстраивают нереальные планы насчёт образования, будущей работы ребёнка, мечтают, где он будет учиться, на ком женится и другое). Родители не оценивают реально способности, шансы своего ребенка, не учитывают его особенности характера, положения и не могут ему вовремя помочь — предложить ему выбрать то, что действительно для него будет лучше. Отсутствие профессионального роста и личностного развития, которые достигались бы путем осуществления реальных планов, дел. Пытаясь во что бы то ни стало воплотить свои мечты, человек может потом сильно жалеть, что сам испортил себе жизнь. Например, мужчина женился по нерассудительности (погнался за внешностью, стереотипами), считая, что «всё будет прекрасно» с женщиной его мечты. Потом у него возникли проблемы — жизнь не мила, а деваться уже некуда. Он несет ответственность еще и за ребенка. Из-за пустого планирования или мечтательности к человеку могут относиться несерьезно, не доверять его словам, не брать его в расчет для серьезных дел. Про такого человека другие говорят, что «он вечно что-нибудь да выдумает, хоть стой — хоть падай. А результата никакого нет!». Человек лишает себя счастливой жизни в настоящий момент времени, т. К. Надеется на иллюзорное счастье в будущем, поэтому не прикладывает сил, чтобы улучшить свою жизнь сейчас или пытается делать шаги к пустой мечте, которые, не принося ожидаемых плодов, только приводят к разочарованию. Столкнувшись в реальности с тем, что выстроенные им планы не имеют никаких шансов сбыться, человек может полностью потерять ориентацию в жизни, опуститься до бомжа.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения) | Альтернатива |
| «Все, что запланируем — сделаем». «Нам все по силам». | Когда задача выбрана действительно по силам, то не возникает разочарования в результате или в качестве и сроке ее выполнения. |
| «Раз я все понял, значит, у меня все сложится, как надо». | Если мы не поставим варить суп, а только решим его варить, то есть будет нечего. Так и с изменением в своей жизни, если не начать делать шаги, например, стараться не робеть, смелее браться за дело, то можно так и остаться неуверенным человеком. Продумать, что я могу сделать на данный момент, исходя из нового понимания. |
| «Если часто думать о несбыточном, то оно станет реальностью». | Если часто думать о пальме, то она на огороде не вырастет. |
| «Вот если это осуществить, то тогда будем жить счастливо». | Счастье заключается в правильном отношении к своей ситуации, к жизни в целом. Умение жить здесь и сейчас, радоваться тому, что есть, действия по улучшению своей жизни дают человеку удовлетворение. |
| «Запланировать можно хоть что — делать все равно не нам». | Осознание личной ответственности, заинтересованность в результате раскрывает в человеке такую возможность, как видение оптимального варианта, который по силам самому и другим. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Соотносить свои и чужие возможности с планами. Написав или мысленно представив то, что мы имеем и то, что хотим получить, взвесить все за и против, подумать какие препятствия могут возникнуть и возможно ли будет их преодолеть. Можно увидеть плюсы для себя и в другом варианте, который реален и устроит всех. Согласовывать свои планы со всеми участниками процесса. Учиться не только на своем опыте, но и на опыте других людей. Всегда можно найти историю подобных проектов. Проявить внимательность к информации из одного источника. Можно поискать информацию в других местах. Узнать мнение других людей. Перед тем как пытаться все силы выложить на достижения того, что задумано, спросить себя (чтобы себя скорректировать, быть объективным и не кидаться в то, что не принесет тех плодов, которые мы ждем): «А зачем мне это на самом деле нужно?», «Действительно ли оно так важно?», «Готовы ли другие принять то, что я предлагаю?», «Не зацикливаюсь ли я только на одном?», «Не страдают ли другие области жизни и люди от моего невнимания?». Понять, что реальное планирование — это понимание цели, видение задач на пути к этой цели, выбор средств, способов, постановка реальных сроков, видение каких людей можно задействовать, учет возможных помех. Если нет причины, не будет и следствия. Поэтому, чтобы действительно что-то сдвинулось надо «толкнуть в нужном направлении и с определенной силой» (приложить усилие, выбрав реальный вариант действий), а не просто помечтать или мысленно решить, что «У меня все изменится».

### Другая крайность

Несмелость, ограниченность, когда человек думает и делает только в рамках дозволенного, принятого, утвержденного, лишен воображения и творчества, скептицизм.

### Положительные качества

Рассудительность, объективность, творческий подход, планирование, организованность.

### Положительные качества, принимаемые за прожектерство:

Планирование, при котором человек заранее видит, просчитывает, как все получится, поэтому смело строит планы (несбыточные, по мнению других), потому что уверен в их осуществлении.

# 101. Кокетство

Кокетство есть желание нравиться без потребности любить. Неизвестный автор

### Определение ошибки

Кокетство — наигранность в поведении с целью привлечь к себе внимание.

### Близкие по значению слова

Жеманство, заигрывание, флирт.

### Словесные выражения ошибки

«Как я вам сегодня — ничего?» «Разве вы меня не проводите до дома?» «Как выглядят мои сапожки? «Я сегодня так выгляжу, потому что плохо спала». «Такая красивая девушка, да еще, наверное, и не замужем? Может, вам составить компанию?» и др.

### Формы проявления

Поиск человеком способов понравиться, чтобы на него обратили внимание (необходимые жесты, взгляды, демонстрация своих достоинств и т.д.). Человек говорит с придыханием, слишком «нежно». Меняет интонацию голоса на игривую, чтобы добиться расположения. Мимика и жесты человека, с намеком на флирт. Человек смотрит в глаза «томным», многообещающим взглядом, «поднимает» брови, кокетливо откидывает голову назад, подмигивает, строит глазки («стреляет глазками»). Стараться выглядеть милым, непринужденным, «свободным», раскованным, скрывать свои истинные эмоции, изображать добродушие, оказывать знаки внимания, чтобы заинтересовать собой, создать о себе определенное мнение. Старание человека привлечь внимание своими действиями. Например, часто поправлять сережки, прическу, крутить цепочку на шее, манерно устраиваться на стуле; по-особенному, неестественно лежать на диване, и т.д. Заигрывание, попытки задеть, якобы невзначай, приобнять, легкомысленный, неестественный смех и т.д., чтобы вызвать интерес нужного человека. Одежда, не соответствующая обстановке (слишком яркая, откровенный вырез или разрез и т.д.) С целью обращения на себя внимания и другие.

### Механизм ошибки

Кокетство основывается на ошибочном мнении человека, что без специальных приемов в поведении внимания к себе не привлечешь. Человек, не желая развивать свои способности, положительное в характере (доброжелательность, общительность, открытость, оптимизм, легкость …), расширять свой кругозор, быть любознательным, чтобы людям было интересно с ним общаться, начинает любезничать с людьми, заигрывать с ними. Человек, видя, как другие жеманничают и манерничают, сам начинает перенимать такую манеру общения, чтобы привлечь к себе внимание и быстро, без очереди оформить документы, получить подарок и т.д. «Им можно, а я что хуже? У них же получается». Человек, сравнивая себя с кем-либо, и считая, что он тоже достоин большего и лучшего, прибегает к кокетству, стремясь иметь то, что имеют другие. Например, девушка, завидуя отношениям подруги с молодым человеком, и находя себя более достойной для него кандидатурой, начинает с ним заигрывать, флиртовать, чтобы он увлекся ею. Чтобы получить преимущество перед другими, человек начинает любезничать, вести себя неестественно. Например, мужчины начинают заигрывать с новой сотрудницей (расхаживают около нее, говорят ей комплименты, шутят не в тему), чтобы доказать друг другу кто «сильнее», что они интересны женщинам. Стремясь к выгоде, человек кокетничает, считая это самым простым и доступным способом достижения цели. Например, чтобы добиться расположения начальства, увеличения заработной платы, сотрудник начинает любезничать с руководителем, старается ему «подыграть», или, надеясь получить скидку на товар, покупатель заигрывает с продавцом. Также жеманность возникает из-за легкомыслия людей, считающих, что в некоторых ситуациях необходимо такое поведение. Например, на праздниках женщины стараются выглядеть вызывающе ярко, надеть сексуально-привлекательную одежду, мужчины позволяют себе вальяжное, раскованное, легкомысленное поведение. С кокетством связано красование — желание продемонстрировать свои внешние данные, украшения. Имея ложные мнения, что «свои достоинства нужно показывать», «дорогие украшения — это признак состоятельности» и т.д., человек начинает наигранно себя вести.

### Вред

«Кокетство — это нравственное шулерство. Это кража чужого чувства путем обманной игры страстей» (П. Буаст). Желание быть кокетливым способствует формированию многих негативных черт, таких как легкомыслие, капризность (человек начинает мыслить, говорить, вести себя неестественно). Кокетство приводит к тому, что о человеке начинают думать как о ветреном, легко доступном, которого не воспринимают всерьез. Например, женщина, устраиваясь на работу, флиртовала с руководителем. В результате начальник стал относиться к ней несерьезно, допускать по отношению к ней вольности. Кокетство, используемое женщиной как инструмент, с помощью которого она привлекает интерес мужчины и повышает свою значимость, дразнит его, в результате становится жертвой сексуальных домогательств, насилия. Кокетничая, человек хочет почувствовать новый интерес к себе, совершенно не задумываясь о последствиях, начинает заигрывать везде и со всеми. Например, мужчина, кокетничая в дружеском кругу, вызывает ревность жены (подруги), что грозит скандалом и разрывом отношений. После обращения на себя внимания кокетством, человек может разочаровать окружающих нехваткой определенных качеств для взаимодействия, несоответствием между первым впечатлением и тем, каков человек окажется на самом деле. Не будет очарований, не будет и разочарований. Кокетливый человек провоцирует соперничество и зависть в коллективе, из-за чего люди могут навредить ему (например, могут пускать сплетни). Заигрывая, человек отказывается быть собой, быть естественным. Он принижает себя, показывая другому человеку, что готов под него подстроиться, чтобы понравиться.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Лучше быть в центре внимания, чем остаться незамеченным». | Когда человек занят полезным делом — он востребован и не страдает от нехватки внимания. |
| «Флирт — путь к успеху», «Привлечешь внимание начальника, понравишься — будет успех на работе». | Успех обеспечивается такими качествами как искренность, открытость, трудолюбие, ответственность, доброжелательность и др. |
| «В определенной обстановке (на праздниках, при приеме на работу, при знакомстве) без кокетства не обойтись». | Естественность воспринимается как искренность, и с таким человеком приятно общаться в любой обстановке, а кокетство часто воспринимается как фальшь, лесть, желание что-то скрыть. |
| «Не подыграешь — не понравишься». «Кокетство — верный способ понравиться и благополучно выйти замуж», «Позаигрываю — и она моя». | Естественность поведения, доброжелательность и искренность помогут построить честные долгосрочные отношения, которые не принесут разочарования. |
| «От кокетства нет никакого вреда». | Кокетство может обернуться, например, навязчивостью со стороны другого человека. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Величайшее чудо любви в том, что она излечивает от кокетства» (Ф. Ларошфуко). «Достоинства человека — есть драгоценные камни, которые красивее играют в оправе скромности» (Л. Вовенарг). «Если проявлять слишком большие старания в манерах, то они потеряют свое изящество, которое должно быть естественным и непринужденным» (Ф. Бэкон). У человека больше шансов, чтобы его «чувствами не играли», тогда, когда он сам не ведет себя подобным образом. «Если мне человек нравится, а я ему нет, то кокетство в данном случае можно рассматривать, как пустую трату времени, напрасный труд. А я свой труд дорого ценю». Помогут быть интересным собеседником — искренняя заинтересованность к другому человеку, к его делам, увлечениям. Когда человек заинтересован в том, что он делает, есть желание поделиться своим опытом. Он может многое рассказать, поддержать беседу. С ним всегда интересно другим.

### Другая крайность

Стеснительность, скованность, смущение, стыдливость, застенчивость

### Положительные качества

Скромность, искренность, естественность, простота.

### Положительные качества, принимаемые за кокетство:

Общительность.

# 102. Неприязнь

### Определение ошибки

Неприязнь — антипатия к кому-либо из-за его недостатков, заслоняющих Положительные качества.

### Близкие по значению слова

Антипатия, враждебность, недружелюбность, нерасположенность.

### Словесные выражения ошибки

«Он мне несимпатичен». «Не хочу с ним сидеть за одним столом, он мне не нравится». «Мне неприятно с ним общаться». «Этот человек мне противен». «К неряшливым людям я отношусь с неприязнью». «Понаехали тут всякие»; и другие.

### Формы проявления

Антипатия к людям при виде их недостатков. Например, человек стал громко разговаривать, тем самым нарушая тишину, и уже появляется к нему неприязнь. Взаимная неприязнь, когда человек на недоброжелательное отношение к нему кого-либо в ответ тоже выражает ему антипатию. Недоброжелательность к некоторым людям, выражаемая в нежелании помогать им, общаться с ними, видеть или даже думать о них из-за непринятия их черт характера или внешнего вида. Открытое выражение неприязни. Человек настроен враждебно к недостойному, по его мнению, поведению другого человека, и он всячески показывает это. Например, раздраженность в голосе, нарочито отвести взгляд или отвернуться во время разговора, игнорировать неприятных людей, демонстративно не отвечая на их вопросы. Скрытая неприязнь. Например, при внешне доброжелательном отношении к некоторым людям на самом деле человек испытывает к ним негатив. Его отталкивает невоспитанность, пошлость, примитивность этих людей, их корысть и другие недостатки. Ассоциативная антипатия к кому-либо, связанная с неприятной для человека ситуацией или с неприятным типом внешности. Например, человек похож на другого человека, с которым у него были конфликты. Неприязненное отношение человека в семье из-за неприятия поведения родных. Например, муж хлопает дверьми, швыряет вещи, выражая свою враждебность к близким из-за того, что все, как Он считает, бездельничают, пока он работает и другие.

### Механизм ошибки

В основе неприязни лежит ошибочное мнение человека, что если в человеке что-то отталкивает (поступок, характер, внешность), то к нему нельзя относиться дружелюбно. При этом совсем забывается, что у людей есть и Положительные качества, которые перечеркиваются антипатией к нему. Человек отказывается от объективности. Ему проще «сделать человека плохим», чем рассуждать, учиться понимать другого, видеть человека и ситуацию с разных сторон, учиться видеть хорошее и ценить это. Когда человек не желает искать позитивное в людях, а видит только недостатки, он настраивается враждебно по отношению к ним и всем видом показывает, что они вызывают у него только антипатию. Доверчивость к авторитетному мнению может подтолкнуть человека принять о ком-то негативную точку зрения. Тогда начинается поиск недостатков, подтверждений сказанного, появляется нерасположенность. Брезгливость человека приводит к неприязни, если ему не нравится другой из-за внешности или неопрятного вида. Источником враждебности является зависть. Когда один человек завидует благополучию другого, тогда уже всё в нём вызывает неприязнь. Несогласие с кем-то и неумение выразить свое мнение, отстоять его, особенно находясь в подчинении, зависимости (от родителя, начальника) приводит к молчаливому протесту и в целом неприязненному отношению к человеку. Остро относясь к любым выпадам в свой адрес, обижаясь на несправедливое отношение к себе других людей, человек начинает относиться к ним враждебно вместо того, чтобы понять другого и не держать на него зла, разобраться в своих причинах, из-за которых возникла такая ситуация.

### Вред

Неприязнь, как любые эмоции, негативна. Она, прежде всего, разрушает того, от кого исходит (из-за раздраженного состояния у человека нарушается сон, исчезает спокойствие…). Антипатия к коллегам приводит к постоянным склокам на работе, конфликтам, разбирательствам. Создается нервозная обстановка, страдают дела. Человек не испытывает удовлетворения от работы. Все кругом становятся для него плохими. Если человек не учится доброжелательно относиться к людям, несмотря на их недостатки, то он начинает осуждать их. Неприязнь заслоняет видение достоинств человека. Труднее становится найти общий язык, договориться, научится с таким человеком сотрудничать, жить. Недружелюбному человеку окружающие не хотят оказывать помощь, и в сложных ситуациях такой человек может оказаться один. Если относиться к другому человеку с неприязнью, недоброжелательно, то ценные мысли, варианты решения, помощь от «неприятного» человека не воспринимаются, не берутся во внимание. Человек сужает свою широту видения, кругозор, отказывается от объективности. В каждом человеке есть положительное, «светлое» — разумное. Когда мы настроены враждебно к человеку, то получается, что настраиваемся и против хорошего в нем. ### Положительные качества в человеке не видятся, «замыливаются». Своим отрицательным настроем к человеку мы как бы придерживаемся того, что все плохое сильнее доброго, и сами, находясь в неприязни, встаем на сторону негатива. Неприязнью человек ставит себя выше другого: «У меня-то такого нет!» «Я-то так не делаю!». Такое сравнение мешает видеть свои недостатки, работать над ними, так как идет постоянное акцентирование на ошибках других людей.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я стал испытывать антипатию к этому человеку из-за того, что о нем услышал». | О людях лучше сложить свое непредвзятое мнение, но даже если слухи верны, в каждом человеке можно найти хорошее и можно найти, чему поучиться. |
| «Я не расположен к этому человеку. Мне не нравятся его привычки». | Идеальных людей не бывает. Недостатки есть у всех. Доброжелательный настрой к людям, видение в них хороших качеств поможет общению, доброму начинанию, взаимодействию. |
| «Не хочу иметь с ним дел, потому что его внешность мне неприятна». | «С лица воду не пить». «По одежке встречают, по уму провожают». |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Постараться разобраться, почему мне не нравится кто-либо. Что мешает мне относиться к человеку дружелюбно? Обозначить в «неприятном» человеке приятные черты, вспомнить хорошие поступки, сложные обстоятельства его жизни. Возможно, тогда неприязнь не просто уменьшится, а исчезнет. Видеть положительное в окружающих людях, ведь «Несмотря на все их недостатки, люди больше всего достойны любви» (Гёте). Не делать скоропалительных выводов о человеке. Часто, когда люди начинают непредвзято общаться, то начинают видеть в других много хорошего. «Взаимная благожелательность — есть самое близкое родство» (Публикий Сир). Отсутствие завышенных планок к людям, больших ожиданий от них, обязательных требований соответствия с нашим пониманием поможет воспринимать людей такими, какие они есть. «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным» (Соломон).

### Другая крайность

Идеализация, привязанность, заискивание.

### Положительные качества

Доброжелательность, объективность, дружелюбие.

### Положительные качества, принимаемые за неприязнь

Соблюдение разумной дистанции с человеком, осторожность, предусмотрительность.

# 103. Брань

Чем слабее доводы, тем крепче выражения. Неизвестный автор

### Определение ошибки

Брань — грубая, оскорбительная форма высказываний, использование нецензурных выражений в речи.

### Близкие по значению слова

Ругательство, нецензурность, мат, сквернословие, ненормативная лексика.

### Словесные выражения ошибки

«По-хорошему никак не понимаешь, что за балда!» «Ах ты, негодяй, что натворил!» «В твоей голове дурь одна, хоть кол на голове теши!» «Что ты уставился как баран на новые ворота?» «Нализался, как свинья!» «Где ты шляешься?» «Когда только за ум возьмёшься, балбес?» и другие.

### Формы проявления

Выражение своих эмоций в мыслях: «Ну и олух же я!», «Какой мой напарник идиот…» и т.д. С целью быстрого изменения другого для внушительности человек употребляет крепкие слова. От бессилия что-либо изменить в своей жизни человек бранит себя за каждый проступок (выхлёстывает). При отсутствии умения организовывать своих детей на полезные дела (уроки, кружки, уборка), родители для достижения цели используют сквернословие. Также при выяснении отношений в семье (воспитание детей, верности, расходов бюджета), супруги обмениваются «смачными словами». Молодые люди часто «перчат» свою речь матами для самовыражения, усиления эффекта, чтобы казаться старше. В общественных местах человек позволяет себе ругательство из-за того, что толкнули, на ногу наступили, остановку проехал и т.д. Выругаться при потере самообладания. Например, когда заглох мотор на дороге, пешеход «вынырнул» из-за поворота, оказался «не вовремя» на проезжей части ребенок, больно о что-нибудь стукнулся. Пользуясь властью, человек унижает подчиненных, применяя ненормативную лексику. Для увеселения компании (публики) используются анекдоты, частушки песни с нецензурными выражениями. Прописывание на заборах, стенах домов и в др. Общественных местах нецензурных выражений.

### Механизм ошибки

Ошибочное мнение человека, что брань помогает выразить эмоции, показать свое отношение, быстро достичь результата («Выругаешься, и дело с места сдвинется!»), делает привлекательным использование нецензурной лексики. Имея намерение произвести впечатление на окружающих, красуясь перед ними, человек пытается в разговоре вставить «хлесткое словцо», считая, что это — атрибут деловитости. Вульгарность, невежество и нетерпимое отношение ко всему, что человека «не устраивает» также являются причиной брани. Имея недостаточный словарный запас, человек использует «крутые выражения». В сильных эмоциях, например, злясь на боль от ушиба, запнувшись за что-нибудь, человек бранится и на себя, и на предмет причинения боли. Если человек привык не считаться с мнением окружающих, то для него в порядке вещей «не стесняться в выражениях». При таком отношении человек не обращает внимания, что присутствуют дети, женщины, пожилые люди. К брани приводит отчаяние человека. Воспринимая ситуацию безвыходной, сложной, человек в сердцах бранит и окружающих, и саму проблему. Попадая в коллектив, где принято нецензурно выражаться, человек начинает подстраиваться под других — общаться на таком же языке, чтобы быть своим, не выделяться. Замечая, что на эмоциональный фон люди быстрее реагируют, идеализируя силу бранных слов, человек делает скоропалительный вывод, что эффективного результата можно добиться только таким способом.

### Вред

У человека, использующего нецензурную лексику, оскудевает словарный запас. Когда нужно что-то рассказать, объяснить, публично выступить, человек не может подобрать слова. В семьях, где бранятся родители, дети привыкают к оскорблениям, не осознавая смысла слов — принимают их за норму. Родители получают негативные отзывы о своих детях (от соседей, учителей) за то, что они сквернословят по отношению к сверстникам или взрослым. В любом коллективе бранящийся человек подливает «масла в огонь», что мешает людям Спокойно принять решение в сложной ситуации. Ругательства между участниками конфликта приводит к потасовкам. У человека, который часто употребляет ругательные слова, утрачивается контроль над своей речью. Людям становится неприятно, противно с ним общаться. «Брань всегда служила признаком дефектного мышления» (Л. Леонов). Используя бранные слова, человек показывает тем самым свой низкий моральный и интеллектуальный уровень. Воспринимая ругань как способ снять эмоциональное напряжение или агрессию, способ «спустить пар», человек перестает искать положительные пути выхода из эмоций. Со временем бранные слова уже могут «не помогать», человек доходит до агрессивных действий.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Ругаю для их же пользы — характер крепче будет». | Сами будьте примером крепости характера. |
| «Хочется круче выглядеть (мат — атрибут настоящего мужика)». | Мужчина силен не словами, а делами, силой духа, а не крепостью выражений. |
| «По-другому не понимают, только на брань реагируют», «Приходится «выражаться», потому что только на брань реагируют — приступают к работе». | «Чтобы до человека дошло, что от него требуется, сначала надо как следует его «пропесочить», призвать к совести. «Обругать человека недолго, но и пользы от этого выходит немного» (Д. Писарев). По-доброму подход всегда можно найти. Подумать, как поговорить с человеком, чтобы побудить его к активному настрою на работу. Ключ к любому человеку — доброжелательность. «Крепкие слова не могут быть сильными доказательствами» (В. Ключевский). Твердо высказанные аргументы дают понимание лучше, чем ругательства и брань. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Сила не нуждается в ругательствах» (ф. Достоевский). «Криком (бранью) изба не рубится» (пословица). Перед разговором выдержать паузу, чтобы разговаривать спокойно без брани. Подумать, какие слова будут убедительны для человека. В русском языке много слов, с помощью которых можно корректно общаться. Если человек доброжелательно настроен, то он меньше конфликтует, своим спокойствием создает атмосферу взаимопонимания.

### Другая крайность

Лесть, слащавость.

### Положительные качества

Культурность, воздержанность, воспитанность, выдержка.

### Положительные качества, принимаемые за брань

Наставление в твердой форме.

# 104. Доверчивость

Мы склонны верить всему сказанному, В особенности, когда это сказано красиво. Франс

Как подозрительность, так и доверчивость гибель приносит. Гесиод

### Определение ошибки

Доверчивость — принятие какой-либо информации без размышления или анализа.

### Близкие по значению слова

Наивность, простодушность, внушаемость.

### Словесные выражения ошибки

«Таким опытным можно довериться». «А вдруг это поможет». «Родители (знакомые, друзья, врачи и т.д.) Плохого не посоветуют». «Если это написали в газете — значит это правда». «Как сказали, так и надо делать». «Если я не делаю плохого, то и мне другие не сделают». «Если они обо мне говорят хорошие слова, то ничего плохого они мне не сделают». «Этот человек плохо никогда не сделает». «Люди говорят, значит так и есть»; и другие.

### Формы проявления

Доверчивый человек, как правило, не задает вопросы себе и окружающим по интересующим его ситуациям, проблемам, не пытается размышлять, редко обращается к другим за помощью и разъяснением. Человек смотрит на жизнь, ожидая только хорошее, принимая все за чистую монету. Восприятие человеком того, о чем говорят (авторитетные люди, по телевизору и т.п.) Или пишут (в газете, в «умной» книге и т.п.) Без рассуждений, не критично. Доверие к человеку только по его приличному внешнему виду, по рекомендации знакомого и т.п. Доверчивость к людям, которые говорят красивые слова, льстят, настойчиво уверяют, клянутся, «давят на жалость» и т.д. Доверчивость в том, чтобы бездумно принимать информацию, даже ту, которая действительно верная, правильная, не объясняя себе почему именно так, не находя подтверждений на практике, «слепо» веря истине. Доверчивость к людям, в которых не хочется разочаровываться. Поэтому, например, часто доверие к близким путается с доверчивостью из-за мнений: «Он не сможет так поступить», «Я же его мать, я верю только ему», «Если она так говорит, значит так и есть, ей нет смысла обманывать». «Люди охотно верят тому, чему желают верить» (Г. Ю. Цезарь).

### Механизм ошибки

В основе доверчивости лежит нежелание разбираться в сказанном, увиденном, в мотивах поведения человека, различать, где правда, а где нет. «Легковерие есть отчасти результат умственной лени; чтобы избавить себя от утомительного исследования, люди предпочитают верить на слово» (Гельвеций). Одна из причин доверчивости — идеализация, когда, например, доверяют авторитетным людям — «Как не доверить человеку, если он работает в «такой» организации». Идеализируя людей, не замечая их недостатков, человек считает, что «такой человек плохого не посоветует». Руководствуясь таким мнением, человек принимает информацию, не рассуждая и не анализируя. Представляя, как должно все быть замечательно в жизни, человек не хочет учиться различать положительное и отрицательное и принимать действительность такой, какая она есть, поэтому человек наивно смотрит на жизнь — не прилагая усилия, ожидает, что всегда будет все только хорошо. Отказываясь узнавать новое, неизвестное для себя («Я и так знаю достаточно, мне лишнего не надо»), человек в силу своего невежества не может критично оценить то, что ему говорят. Боясь проявить инициативу и ответственность, человек без размышления делает то, что ему говорят, считая: «Раз так сказали, так и надо делать». Не желая разбираться и вникать в суть дела, человек опрометчиво доверяет другим сделать что- либо за него, считая «Я ничего в этом не понимаю. Заплачу, и сделают как надо». К доверчивости также приводит зависимость от чужого мнения. «Как все, так и я». Поэтому человек, не думая сам, «надеется» на других «Они же понимают, как надо делать, поэтому можно последовать их примеру».

### Вред

«Простота хуже воровства». Доверчивость приводит к различным потерям:

* Материальным, когда делаются непродуманные вклады, отдаются необходимые вещи и документы другим лицам;
* Моральным, когда поверили чьим-то обещаниям, поделились чем-то сокровенным, а это стало всем известно;
* Физическим, когда решили лечиться разрекламированными нетрадиционными методами, не имея достаточной информации.
* Психологическим, когда попадают под чье-то влияние.

Доверчивость мешает выбрать правильный вариант решения задачи, приводит к косности, предвзятости и к потребности в готовых ответах. Такому человеку трудно проявлять инициативность и творческий подход в жизни. И если какие-то моменты складываются неудачно, то он ищет виновных. Доверчивый человек живет как будто в мире иллюзий. Когда человек доверился, а его подвели, то это для него становится трагедией. Тогда он вообще перестает верить в хорошее. Человек уходит в другую крайность. Доверчивый человек делает так, как ему говорят, а не так как он считает нужным. Он не имеет собственного мнения, не может принять самостоятельно решение. Недобросовестные люди наживаются на доверчивости других. Они пользуются наивностью и обманывают их. Наивный, простодушный, внушаемый человек может стать жертвой мошенников и остаться без материальных средств. Любая информация, воспринятая человеком, хочет он того или нет, влияет на его жизнь. Если человек воспринимает сведения, не разбираясь, зачем они нужны и подходят ли ему, а просто употребляет их в готовом виде — он не только не развивается, но и вредит себе. Он подобен путнику, который следует без разбора всем указателям, встречающимся на его пути, не задумываясь, ведут ли они к намеченной цели. Поглощая информацию, неразборчиво доверяя ей, человек пытается применить ее на себе, нанося себе вред. Например, сначала человек читал и слушал информацию «взахлеб», как это «хорошо», нашел «единомышленников», потом стал перенимать плохое — стал неразборчив в общении, позволять себе того, что раньше для него было неприемлемо или вести затворнический образ жизни, ненавидя всех людей и др.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Раз говорят, что это многим помогает — значит это решит и мои проблемы». | Нет единого рецепта решения проблем. Необходим индивидуальный подход к решению любого вопроса. |
| «Если человек прилично одет, значит, он порядочный». | О человеке можно узнать по его делам. |
| «Профессионалам можно доверять. Они все сделают как надо», «Опытные люди всегда правильно подскажут, что делать». | Профессионалы — это люди со своими достоинствами и недостатками. Чтобы все получилось, нужно учесть, что специалисты могут ошибаться, могут неправильно вас понять, а поэтому сделать или подсказать не так, как хотели бы вы. |
| «Буду делать как все — ведь все сразу не могут ошибаться». | Ошибаться могут и многие. Даже если «все» правы, то надо самому разбираться, почему так, а не иначе, чтобы убедиться в правильности выбора. |
| «Он заслужил мое доверие, он мне никогда плохое не сделает». | Мы не можем ручаться за себя и тем более за других. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Анализировать сказанное другими людьми, так как любой может ошибаться. Стараться быть наблюдательным, сопоставлять факты, находить причины, приобретать знания. Не торопиться судить о том, что узнали, сначала убедиться в их правильности, узнав дополнительную информацию, приняв во внимание мнение других об этом и т.п. Увидеть во всем информацию для размышления, не закрывать глаза на «мелочи»: интонация сказанного, оговорки, небольшие противоречия и др., находить примеры в жизни, подтверждающие или опровергающие информацию. Чем больше опыта общения, тем легче найти ту середину, когда и доверчивости нет, и подозрительности, потому что понимаешь, видишь, где стоит доверять, а где нет. Когда есть интерес, нет безразличия к происходящему («Мне и так хорошо», «Меня лично это не касается», «Я далек от этого, меня не волнует наука, спорт, экология, другие страны и др.), тогда, узнав информацию, стараешься во все вникать, думать «почему и зачем».

### Другая крайность

Скептицизм, недоверие, подозрительность.

### Положительные качества

Доверие, размышление, анализ, рассудительность, критичность.

### Положительные качества, принимаемые за доверчивость

Доверие.

# 105. Соперничество

Ничего нельзя делать прекрасного из Соперничества, ничего благородного из гордости. Л. Толстой

### Определение ошибки

Соперничество — действия, направленные на получение каких-либо преимуществ перед другими людьми.

### Близкие по значению слова

Противоборство, конкуренция, соревновательность.

### Словесные выражения ошибки

«Ни за что не уступлю». «Чем я хуже?» «Без борьбы не добьешься успеха». «Только благодаря соревнованию повышается производительность труда». «Каждый должен отвоевывать свое место под солнцем». «Без боя я не сдамся». «Мне надо сделать все, чтобы быть не хуже». «Я перестану себя уважать, если дам себя превзойти в чем-либо». «Я докажу, что я самый лучший! (руководитель, специалист, мама, бабушка…)» и другие.

### Формы проявления

Желание всегда быть первым, чтобы гордиться или похвастать своими успехами, выделиться среди других. Придумывание как быть «на высоте», чтобы получить преимущества перед другими людьми. Например, купить более дорогую вещь и потом похвастаться ею; говорить еще умнее, чем коллега, чтобы выглядеть компетентнее и др. Человек высказывается о себе и других, сравнивая в свою пользу успехи, умения, чтобы показать, что он лучше. Например: «Эти соседи никогда лестницу не моют, а наша квартира — каждый месяц!», «Они своего ребенка в один кружок водят, а мы — в три», «Он всего два часа смог поучаствовать, а я четыре часа — и нормально!». Провоцирование ситуаций соперничества, чтобы добиться признания себя, как лучшего и более достойного чего-либо или кого-либо (например, среди молодых людей в отношениях с девушкой; среди коллег на работе за премию и т.д.) Соперничество в семье за внимание близкого человека: дети за внимание родителей; бабушки, дедушки — за внуков, родители между собой — за внимание ребенка, муж соперничает с маленьким ребенком за внимание жены и т.п. Человек, видя, что кто-то достиг результата, улучшил свою жизнь, сделал что-то качественно, быстро, купил вещь лучше, чем у него, старается во что бы то ни стало достигнуть еще большего, ни в коем случае не отстать. Например, супруги, узнав, что у друзей будет ребенок, заволновались: «Мы, что хуже? Нам тоже пора обзаводиться детьми». Человек увидел у знакомых в гостях хороший ремонт и решил, что ему нужно обязательно сделать ремонт в своей квартире еще «круче». Узнав, что сосед купил новую машину, человек захотел купить еще новее, чтобы того «переплюнуть».

### Механизм ошибки

Основа соревновательности (стремление быть «лучшим» за счет победы над другими) — нежелание увидеть свой собственный путь развития, «свою дорожку» в жизни, по которой будешь идти только ты, никого с неё не сталкивая (потому что там, в реальности никого и нет). Соревновательность держится на заблуждении: «Я могу быть хорошим только в сравнении с другими, а не сам по себе». Когда человек не видит свои задачи, не уверен в своих возможностях, то и оценивает себя низко: «И кому я такой нужен?». Эту пустоту он компенсирует за счет соперничества (а с кем и за что — найдется). Если есть такое убеждение, что уважение и любовь окружающих можно приобрести только благодаря своему превосходству над кем-то (по силе, по уму, по внешним данным и т.д.), то это и подталкивает к соревновательности, состязаниям, чтобы быть первым или показать себя лучше других. В спорте это постановка рекордов, изнуряющие тренировки, чтобы быть узнаваемым, доказать свое первенство; на работе — трудоголизм: «Мне одному больше всех надо! Я самый ответственный!», в семье — «Вы ничего не можете, не делаете (вам нельзя ничего доверить), а я тут один для всех стараюсь и все умею!». Таким образом, соревновательности сопутствует стремление показать (или сделать) другого человека слабым, и на его фоне выглядеть «более прилично». Когда неохота видеть свои реальные задачи и их решать, гораздо проще тратить силы на конкуренцию. Например, лень женщине развиваться разносторонне (проявить интерес к изучению нового, получить профессию, устроиться на работу…). И она прикрывает эту лень тем, что делает только то, что ей хорошо удается, например, по дому, показывая всем, что среди всех родственников именно у неё в доме чище всех и вкуснее засолки. Показушничество и хвастовство — желание показать себя перед людьми с наилучшей стороны ведет к тому, что человек пытается выглядеть лучше только на фоне других. Например, взрослые дети устраивают перед своими родителями соревнование подарками, «какой круче». Часто к соревновательности приводит собственничество и ревность. Когда человек убежден, что большая часть внимания близкого должна принадлежать ему, то он может соперничать с кем-то за внимание и уважение этих близких. Когда человек слишком много сравнивает себя с другими и озабочен тем, что у других «все хорошо, а у него — не так», он завидует и поэтому старается превзойти людей, чтобы доказать себе и другим, что он тоже может, он лучше, его просто недооценили. В итоге — это постоянный «спор» с жизнью и с людьми, кто лучше.

### Вред

Человек, стремящийся опередить другого человека во что бы это ни стало, может спровоцировать конфликт, драку, может сам пострадать. Например, в очереди человек пробивается к прилавку, а его в ответ давят и толкают. Человек, который привык соревноваться с другими, воспринимает людей как соперников. Он не видит людей, их личные качества. Теряется смысл взаимодействия. Оказавшись в роли побежденного, человек чувствует себя угнетенным, замыкается. Любые неудачи для него оборачиваются психическими срывами. Если человек живет ради того, чтобы добиться первенства в одной сфере (например, «самая лучшая хозяйка», «лучший специалист», «самый успешный»), то это создает у человека ложное чувство довольства собой и удовлетворенности жизнью. Он не развивается как личность в других сферах и может зайти в тупик. Например, всю жизнь посвятить семье — а потом обнаружить, что никому из родных не нужен или все время отдать работе, а потом понять, что так и не успел сделать то, что очень хотелось, так как занят был только работой. Соперничество ведет к обособленности людей, к разделению на «своих и чужих». В итоге нет друзей, и жить скучно. В стремлении быть первым для человека становится нормальным злиться, мстить, обмануть, унизить и т.д. Он морально опускается. В коллективе с таким человеком трудно общаться. Его методы самоутверждения надоедают, раздражают, возникают споры, разногласия и недоразумения. Его стараются обходить стороной, чтобы не вести бессмысленную и бесполезную борьбу. Человек в гонке за преимуществом подрывает здоровье, уходит в крайности. Так соперничество за положение на работе может привести к проблемам в семье и непониманию с близкими (уделяет внимание одному, забрасывая другое). Привычка противоборствовать в семье — это состязание за лучшее отношение к себе родных, близких. Желание получить больше внимания, заботы, теплоты превращает человека не в любящего семьянина, а в мнительного завистливого соперника. Так семья получается «рингом», отчего страдают его родные и он сам. Воспринимая свою профессиональную деятельность как поле для конкуренции, человек в стремлении быть лучше начинает выбирать для этого непорядочные методы. Дело теряет смысл, здесь нет места творчеству, совершенствованию. Соперничающий человек мнит себя победителем за счет того, что кто-то оказался слабее. Будет ли сильным и дружным такой коллектив, где все слабые, а только он один — сильный? Приятно ли людям жить в семье, где кто-то выставляет себя «самым-самым» (умным, состоятельным…). Такие коллективы распадаются.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я хочу быть лучше, чем они». «Я этого достоин, потому что лучше, умнее других…». | Каждый человек индивидуален и хорош по-своему. У каждого можно поучиться чему-то полезному. |
| «Мне надо победить (выиграть, добиться успеха, признания и т.д.) Во что бы то ни стало». | Делая полезное дело, можно если и не победить, то хорошему научиться, а это значит, что время проведено с пользой. |
| «Я не могу (жить) радоваться, когда у меня что-то хуже, чем у других». | «Кто не уважает себя, тот — несчастен, но зато тот, кто слишком доволен собой, — глуп» (Г, Мопассан). Если акцентировать внимание только на неудачах, радость не появится. Всегда можно улучшить то, что уже имеешь. Найти стимул — не понимание, что тебя обогнали, а видение новых возможностей. Успехи других людей — это лишь пример. |
| «Надо быть сильнее, умнее, богаче других, чтобы быть успешнее и жить хорошо». | Успешность — это умение достигать разумные цели. Когда человек понимает себя и свои жизненные задачи и не ленится при их реализации, то получает результат и удовлетворение от жизни, тогда нет нужды сравнивать себя с кем-то. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Не сравнивать себя с другими, а раскрывать свои способности. Увидеть в себе положительные стороны, научиться их ценить. Видеть свои даже самые маленькие изменения в лучшую сторону. Например, раньше не мог быстро сориентироваться в незнакомой обстановке, а сейчас уже проще — нет такой растерянности, приходят мысли к кому обратиться. Не завидовать чужим успехам, научиться радоваться за других. Воспринимать увиденное (положительное, успехи) так, чтобы это было стимулом, примером, не задевало, не унижало, не огорчало. Участвовать в коллективных делах, где за удачное мероприятие «плюс» идет всей команде. Например, всей семьей хорошо сходили на прогулку: родители не поссорились, дети не закапризничали — все молодцы, всем — яблочный пирог. Отмечать и свои успехи в деле, и успехи другого человека. Особенно, если дело общее. Например, на работе: «Вовремя вы нам позвонили, спасибо!», «Отлично, что мы быстро отреагировали!». Это помогает уйти от стремления к успеху только за счет слабости других. А наоборот, показывает, что настоящий успех — это когда все члены коллектива (и я сам, в том числе) сработали качественно.

### Другая крайность

Безразличие, бездействие, самоуничижение.

### Положительные качества

Сотрудничество, взаимопомощь, миротворчество, взаимовыручка.

### Положительные качества, принимаемые за соперничество:

Инициативность, поиск интересных решений, вариантов, активность, новаторство.

# 106. Посягательство

Кто смотрит на чужое, тому не нравится свое. Сенека (младший)

Не может быть таких обстоятельств, при которых человек имел Бы право посягать на свободу себе подобных. Ж. Верн

### Определение ошибки

Посягательство — попытка незаконно присвоить чужое, распорядиться им.

### Близкие по значению слова

Покушение, поползновение.

### Словесные выражения ошибки

«Я бы хотел, чтобы они делали так, как мне нужно, так, как мне виднее. Я лучше знаю, что полезнее делать другим». «Я хочу взять, так как мне это нравится». «Мне нужнее твоя вещь….» «Ну и что, что не дают — попользуюсь и верну». «Возьму поносить — мне это очень нравится». «Ну и что, что по завещанию написано, а я ухаживал за ним, поэтому все это имущество должно принадлежать мне». «Надо переставить забор подальше, пока соседи в отъезде». «По-соседски возьму грабли, попользуюсь и верну». «Все это должно принадлежать мне, т. К. Он (она) этого не заслуживают, не достойны» и другие.

### Формы проявления

В быту, оправдывая себя тем, что «я попользуюсь и отдам, я же не навсегда», люди посягают на чужую собственность. Например, без спроса хотят взять расчески, поносить шапки, попользоваться письменными принадлежностями и т.д. Человек пытается распорядиться общими вещами, деньгами, правами без согласования из-за самости. «Раз это и моя вещь, то могу с ней поступить так, как я захочу». «Я лучше знаю, что с деньгами делать». «Попользуюсь общественными деньгами, потом верну». «Я за всех все решу, я лучше знаю» или думает, что другие будут не против, например, «Все же свои». Родители посягают на свободу выбора ребенка, считая, что они лучше знают, что надо делать. «Мы опытнее и умнее». «Нам лучше знать, где учиться и что делать нашему ребенку». «Так будет спокойнее нам и лучше ему». Мысленное присвоение чужого. «Если бы мне его должность, жил бы я тогда припеваючи». «Если бы мне такие возможности как у него, я бы многое смог».

### Механизм ошибки

В основе посягательства лежит ошибочное мнение человека, что «я лучше и умнее других (знаю, как этим распорядиться), мне это нужнее, я более достоин, поэтому могу претендовать на чужое». Не желая увидеть положительное в том, что сам имеет, не желая ценить это, человек начинает думать, как бы ему иметь то, что есть у других. Он видит только себя и свои потребности, считает «Мне нужнее», «Мне важнее», «Я лучше знаю». Не учитывая интересы других людей, человек считает, что ему всё позволено, что можно распоряжаться чужим имуществом, решать за других, что им делать и как жить. Например, в отношениях мужа и жены один из супругов пытается «корректировать» выбор другого: «Сиди дома, не ходи на работу, больше пользы будет для семьи». «Не общайся с теми, кто мне не нравится». «Куда собрался? Опять в гараж? Дома дел полно!». Посягательство на чужое имущество, желание иметь то, что у других в избытке, возникает из-за зависти и жадности. Желая иметь больше, чем необходимо, человек смотрит на чужое и хочет это присвоить, считая: «У них и так много, а у меня этого как раз не хватает», «Мне это надо больше, чем им, так как у меня хозяйство большое. Все пригодится». Человек может посягать на чужое время. Например, когда навязывает длительный, нудный разговор: «Мне надо выговориться. Пусть уж меня послушает, мне легче станет». Стремясь добиться выгодного положения на работе, человек, видя недостатки в работе коллеги, хочет взять на себя выполнение его работы. «Лучше, если это буду делать я, чтобы меня заметили и предложили занять его место». Желая в коллективе быть всегда на виду, человек стремится притянуть внимание, предназначенное для других, на себя.

### Вред

Допуская мысли о том, чтобы присвоить чужое, человек превращается в «хищника», который высматривает, чем бы ему поживиться. Посягая на чужое, человек не уважает другого человека, проявляет самоуправство. Посягательство ведет к присваиванию и воровству. Посягательство на выбор другого человека — к навязыванию и насилию. Попытка что-то взять чужое, не спросив разрешения, приводит к конфликтам, спорам. Человек теряет доверие у окружающих. Когда человек начинает пытаться решать за других людей, это вызывает у них протест, неприязнь. Они могут назло сделать все наоборот, чтобы от них отстали. Пока человек представляет, как бы он распорядился чужим, что бы стало, если бы он присвоил чье-то, он не думает о том, что для него сейчас актуально, какие дела необходимо сделать, как улучшить то, что у него есть. Он не разбирается, что для него будет действительно лучше, без чего он может обойтись. Проходит время, и человек неудовлетворен своей жизнью, положением, тем, что он имеет.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Другие этим не могут распорядиться так, как я». | Даже если мы знаем лучше, это не повод пытаться присвоить что-то себе. Каждый человек сам решает, как именно ему лучше распорядиться своим добром. Если есть желание помочь, можно подсказать. |
| «Все это должно принадлежать мне, т. К. Мне это нужнее». «Мне это надо больше, чем другим». | Каждый имеет то, что заслужил. Подумать, а действительно ли мне это так необходимо? Если да, то можно попросить на временное пользование или подумать, как я могу своим трудом этого достичь? |
| «Родителям виднее, где учиться их детям, поэтому надо за них все решить». | Родители могут предложить варианты, но принимать решение будут дети. Лучше научить детей самостоятельно делать обдуманный выбор, предвидеть его последствия, самим с уважением относиться к выбору детей. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«На чужой каравай рот не разевай». С уважением относиться к выбору человека. «Свобода мышлений составляет неотъемлемое право каждого» (Жозеф Эрнест Ренан). Если действительно необходимо то, что есть у другого, то всегда можно попросить. Люди имеют право отказать, тогда можно подумать, чем это можно заменить, найти другой вариант, пересмотреть свои планы, взгляды. Ценить то, что имеем, радоваться тому, что есть.

### Другая крайность

Человек дает «безгранично» пользоваться другим своими вещами, деньгами, передает свои права другим, которые разумно оставить за собой.

### Положительные качества

Уважение прав других, порядочность, согласованность, просьба.

### Положительные качества, принимаемые за посягательство:

Инициативность, предприимчивость.

# 107. Властолюбие

Человек, властвуя над другими, утрачивает собственную свободу. Д. Бэкон

### Определение ошибки

Властолюбие — жажда власти, стремление командовать, руководить.

### Близкие по значению слова

Повелевание

### Словесные выражения ошибки

«Слушайте, что я вам говорю». «Я все решил, делайте, как я сказал». «Быстро делайте, давайте». «У меня все ходят по «струночке». «Я начальник, вы обязаны во всем мне подчиняться». «Мои решения (приказы, указания) не обсуждаются» и другие.

### Формы проявления

Стремление человека навязать свою волю другим, выдавая свое мнение как единственно верное. «Я лучше знаю». Человек, не имея полномочий руководителя, принимает решения за других людей, чтобы управлять процессом, быть главным. Мания все контролировать, распоряжаться, устанавливать свой порядок: «Без меня не сделают как надо». Стремление занять любую руководящую должность. Главное — чтобы быть начальником. Стремление расчистить себе дорогу, чтобы беспрепятственно единолично руководить. Например, выискивание промахов действующего руководителя, чтобы продвинуть к власти свою кандидатуру. Стремление оставлять последнее слово за собой, чтобы ощущать, что имеешь влияние на ситуацию, что имеешь авторитет. «Просьбы» в приказном порядке, категоричным тоном. Например, человек обращается к людям с просьбами, не терпящими возражений. «Дайте мне скотч (ручку, заглянуть в компьютер и т.д.), не слышали, о чем я прошу?!» Желание человека, чтобы всё делалось по его указке, потому что только так можно обеспечить последовательность выполнения и порядок. Например, женщина в доме раздает всем указания, кому, чем заниматься по хозяйству.

### Механизм ошибки

В основе властолюбия лежит убеждение человека, что только власть дает значимость. Поэтому человек стремится командовать людьми, чтобы было все под его контролем. Не желая видеть и принимать разные возможности для своей реализации, учиться взаимодействовать с людьми, человек стремится к властвованию, потому что так легче и быстрее всего достичь. К властолюбию приводят: Нежелание взаимодействовать с людьми: «Легче приказать, чем выслушивать и вникать в смысл сказанного другими». Стереотипное отношение к руководству: «Если детям не указывать, как правильно поступать, вырастут непонятно кем», «Начальник должен общаться с подчиненными командным тоном» и др. Амбициозность, высокомерное противопоставление себя, своего мнения другим. Например, человек считает: «Я лучше, я достойнее других, поэтому имею право распоряжаться, указывать, кто, что должен делать, как себя вести». Переоценка своих способностей, знаний, своей значимости. Человек контролирует других, повелевает ими, считая, что в этом его задача, роль. Неверие в способности других: «Если не указывать и не подгонять, то они ни с чем не справятся». Стремление к выгодному положению (меньше работать, иметь привилегии, ощущать себя выше других и др.). Человек старается всеми командовать, навязывать свое понимание, чтобы его слушали и делали так, как он говорит, постоянно стремиться находиться в центре внимания.

### Вред

Стремясь руководить и не имея на то полномочий, человек не видит в окружающих равных себе. Представление о себе как о лучшем и умном среди других мешает видеть собственные ошибки. Приказной тон властолюбивого человека провоцирует других людей на обиду и нежелание общаться. Например, дети стараются подальше уехать из «родного» дома, чтобы жить так, как они хотят. В коллективе люди уже специально не хотят подчиняться — их возмущает такое отношение к ним. Если родители пытаются общаться с детьми в форме приказов, выдавая готовые инструкции, что делать и как, это приводит к потере взаимопонимания. В итоге родители теряют контроль над детьми. Властолюбивый человек пытается держать все под контролем, давит на выбор людей, поэтому люди начинают скрывать свои намерения, решения. Человек остается в неведении, часто уже не может повлиять на ситуацию. Например, в семье дети скрытничают, утаивая, где были, что делали. Боясь давления родителей, скрывают до последнего свой выбор учебного заведения, решение с кем жить. В коллективе люди боятся властности руководителя, не могут быть с ним искренними. При возникновении проблем скрывают до последнего произошедшее. Вовремя не согласовывают свои действия с руководством. Властолюбие человека ведет к пассивности других людей. Они не хотят самостоятельно думать, принимать решения, брать ответственность за свои действия на себя. Все заботы и вся ответственность ложится на того, кто рвется к власти. Властолюбие человека приводит к подавлению инициативы и творчества у других людей в коллективе, к их недовольству, к нежеланию прислушиваться, выполнять указания (если человек является руководителем). Это ведет к отсутствию сотрудничества. Из коллектива уходят люди, нет новых идей, и страдает общее дело. Властолюбие портит человека. Где была скромность, появляется заносчивость, на месте простоты — высокомерие, доброта к людям сменяется жестокостью. Человек, который стремится к власти, лишает себя уважения. «Властолюбие, вытекающее из стремления наслаждаться почетом и всеми атрибутами власти, люди презирают» (К. Д. Ушинский).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (установки) | Альтернатива |
| «Если не будешь давать указания, командовать, то не сможешь повлиять на происходящее ». | Есть корректные варианты, как можно положительно повлиять на ситуацию. Например, высказать предложение, принять участие в общем деле — внести свой посильный вклад. |
| «Если не будешь стремиться руководить, то не раскроешь в полной мере свои возможности (не реализуешь себя)». | Полнота реализации зависит от активности — умения быть в нужном месте, в нужное время и делать нужное дело. А дело может быть любым, даже очень незначительным на наш взгляд, но именно через него человек, например, научится не пренебрегать малым, научится быть скромнее, увидит важность этого дела и сможет многое понять. |
| «В жизни побеждает сильный», «Если не хочешь, чтобы командовали тобой, стремись к власти сам». | «Нет ничего опаснее власти в неумелых руках». (Ж. Ж. Руссо), «Безумен, тот, кто, не умея управлять собой, хочет управлять другими» (Публий Сир). |
| «Я много вкладываю, много делаю, содержу их, кормлю, одеваю, и они меня должны слушать». | Значит, по сути, человек все делает для себя. Корысть («если вкладываю много, значит имею право требовать, чтобы шло по-моему») затмевает в человеке разум. В коллективе (семье) каждый вносит свой вклад по своим возможностям. Если проявлять уважение к людям, ценить их труд, посильный вклад, то и сам не будешь возвышаться. |
| «Чтобы быть защищенным, показать свою силу, значимость, нужно, чтобы другие подчинялись». | «Добиваться власти для спокойствия и безопасности, значит взбираться на вулкан для того, чтобы укрыться от бури» (Ф. Петрарка.). |
| «Если не командовать, толку не будет». | Одна из задач руководителя — учиться сотрудничать с людьми, быть внимательным к их мнению и твердо, без высокомерия говорить о своих решениях. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Настоящая власть подразумевает большую ответственность перед людьми. Тот, кто понимает меру ответственности, не склонен к властолюбию. «Руководить — это значит не мешать хорошим людям работать» (П. Капица). Руководство — это не властвование, а разумное управление, которому надо постоянно учиться. Вопросы для самоанализа: Любим ли мы, чтобы нас всегда слушали? Как мы относимся к зависящим от нас людям на работе и дома? Любим ли настаивать на выполнении своей воли? Нет ли у нас склонности вмешиваться в чужие дела, в чужую жизнь с советами и указаниями? Не стремимся ли мы оставлять последнее слово за собой? Чем отличается приказ от просьбы? Как избавить себя от приказного тона в общении? Как попросить человека, чтобы он услышал? Чтобы просьба была услышана, она должна быть сказано корректно, с уважением и без возвышения к другому человеку, с готовностью при необходимости объяснить свою просьбу, и не настаивать на своем, если человек не согласен. Стараться объективно оценивать себя и учитывать интересы окружающих.

### Другая крайность

Самоунижение, мягкотелость, безынициативность.

### Положительные качества

Уважение, равноправие.

### Положительные качества, принимаемые за властолюбие

Проявление организаторских способностей, инициативность, активность, настойчивость, предложение.

# 108. Склочность

Если есть готовность к конфликту, повод для конфликта найдется всегда. Илья Шевелев

### Определение ошибки

Склочность — склонность к конфликтности, придиркам, ссорам, брани.

### Близкие по значению слова

Конфликтность

### Словесные выражения ошибки

«Сейчас заведу скандал, все выясню». «Всех выведу на «чистую воду». «Ага, поди, что-то не так делаете, сейчас разберемся». «Что это такое, сколько можно за вас все делать?» «Да я тебя насквозь вижу, нечего тут «заливать». «Да, вы посмотрите на него, какой выискался!» и другие.

### Формы проявления

Придирки, «цепляния» за слова, чтобы доказать свою правоту любыми средствами и способами, всем показать «как должно быть». Акцент на поиске виновных в любых ситуациях для того, чтобы добиться справедливости. Человек идет на конфликт: говорит недовольным тоном, настаивает на своем в агрессивной форме, выясняет отношения на повышенных тонах, перекрикивает остальных, бранится. Создание шума, ажиотажа вокруг ситуации, чтобы путем конфликта и выяснений решить проблему. Склоки на пустом месте. «Здесь сделали не так, тут неправильно положили». Можно просто обговорить то, что не нравится, а человек сразу подталкивает другого человека на выяснение отношений, ответных выпадов: «Тебе никогда ничего не нравится, ты на себя посмотри» и т.п. И другие.

### Механизм ошибки

В основе склочности лежит ошибочное мнение человека: «Надо «выяснять» отношения с людьми, чтобы все было правильно, справедливо». Отказываясь от доброжелательности, человек не хочет искать пути взаимодействия с окружающими, ссорится и конфликтует, думая, что если он пойдет навстречу, то навредит себе — согласится с тем, что не нравится, унизит себя, выставит на посмешище, позволит им и дальше так с ним поступать. Не желая прощать людей, находить мирные решения ситуаций, человек устраивает скандалы, чтобы вывести всех начистую воду, чтобы виновные не ушли от наказания, а иначе будет нечестно. Одной из причин склочности является завышенное требование человека ко всему, что его окружает. Мнение, что всё должно быть по «справедливости», приводит к тому, что ему надо найти виновных, всё им высказать и поставить их на своё место. Недовольство какой-либо ситуацией также приводит человека к конфликтам. Например, когда очередь в магазине медленно двигается, недовольство накапливается, и человек начинает искать виноватых. К конфликтам приводит самость и категоричность. Человек считает, что он один знает, как необходимо выполнять ту или иную работу. Когда работа выполняется не по «его представлению», он начинает ругаться и ссориться. Предвзятость служит почвой для ссор, когда сложившееся мнение о человеке перекрывает все аргументы, и вызывает лишь придирки. Так очень трудно спокойно общаться с соседкой, к которой есть неприязнь, а разрешение любой проблемы превращается в склоку. Если есть неуверенность в мирном разрешении вопросов, когда существует мнение, что «по- хорошему» решить проблему не удастся, то человек сразу начинает решать ее через конфликт. Например, жильцы, не веря, что можно изменить ситуацию, не разобравшись, начинают конфликтовать с сотрудниками ЖЭУ, обвиняя их во всех своих проблемах.

### Вред

Конфликты порождают обиду, переживания, что отражается на здоровье и настроении. Поссорившись с близкими, человек остается без поддержки и помощи. Склочный человек создает для самого себя сложные ситуации, так как из-за конфликтов не может долго работать на одном месте, ссорится с соседями и родными. Он страдает от непонимания, ведь он хотел «как лучше», «чтобы все по справедливости», а с ним не хотят лишний раз общаться. Эмоциональное выяснение отношений приводит к потере сил и времени, к потере желания что- то разрешать. Когда человек склонен к склокам, настроен на конфликтное решение проблем, то он теряет возможность видеть окружающих людей и ситуации объективно, и поэтому не может найти мирный выход, договориться с людьми. Для него все становятся врагами, если не поддерживают его. Такой человек постоянно настороже, все воспринимает «в штыки», во всем видит подвох или обман, а значит, мало видит радости.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «По-хорошему не понимаете, будем по-плохому». | Люди тогда понимают, когда им объясняют доступно, когда относятся к ним с уважением. |
| «Не поскандалишь — ничего не добьешься», «Решение вопросов с помощью скандалов приводит к быстрому и нужному результату». | Настойчивый, доброжелательный и творческий человек, аргументирующий свои действия, быстрее решает вопросы, сохраняя силы и отношения. |
| «Нельзя давать спуску обидчикам, а то будут всегда обижать», «Если моих близких людей обидят, молчать не буду». | Сначала нужно разобраться, почему произошла та или иная ситуация, а потом подумать, как можно разрешить ее мирным путем. Чаще всего люди не желают обидеть, даже если злятся или кричат. Это мы сами делаем вывод о том, что нас обидели. А можно извлечь полезную информацию из сказанного в наш адрес. Ведь наверняка нам есть, над чем подумать. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«При согласии и малые дела вырастают в большие, при разногласии и большие распадаются». (Саллюстий) Спокойное и уравновешенное состояние без эмоций поможет разобраться в ситуации более результативно. «Соглашения предотвращают конфликты» (X. Маккей). В жизни важно не только стремление человека к справедливости, но и умение сохранять и поддерживать мирные отношения с людьми. «С миром везде простор, с бранью везде теснота». Не воспринимать близко к сердцу, если человек сделал что-то не так. Это не означает, что он хочет этим унизить или оскорбить. Можно подумать о причинах такого поведения, а «не кидаться» сгоряча на человека. То, из-за чего может разгореться конфликт, всегда поправимо. Постараться на любую проблему взглянуть с разных сторон. Вместо криков и обвинений попытаться вместе с окружающими объединиться в ее решении. Открыто и спокойно проговорить о своих сложностях или несогласиях и постараться услышать точку зрения других людей. Терпение и стойкость помогут не подстрекнуть других на ссору.

### Другая крайность

Приспособленчество, угодничество, безразличие, пассивность.

### Положительные качества

Миролюбие, рассудительность, спокойствие, доброжелательность.

### Положительные качества, принимаемые за склочность

Настойчивость в принятом решении может приниматься, как нежелание уступать, а значит, как начало ссоры.

# 109. Насилие

Всякое насилие есть свидетельство не силы, а бессилия. Р. У. Эмерсон

### Определение ошибки

Насилие — это эмоциональное или физическое давление с целью подчинения себе.

### Близкие по значению слова

Подчинение, давление, подавление, нажим, напористость, вынуждение, принуждение, понукание, уговоры, домогательство.

### Словесные выражения ошибки

«Они обязаны мне подчиняться». «Ты должен это выполнить». «Его можно исправить только уговорами». «Давай рассказывай, что там случилось». «Кровь из носа, а работу сделай». «Пока не заставишь, не сделают, по-другому не понимают». «Ну, давай шевелись быстрее, сколько можно ждать». «Ну, сделай, ну, что тебе стоит?!» «Сказано — делай!» и другие.

### Формы проявления

Вынуждение близких (уговорами, принуждением) сделать какое-либо дело, которое, как считает человек, нельзя отложить. Например, заставить копать картошку в дождь. Выискивание способов принуждения человека к чему-либо посредством других людей (обращение к родителям — «заставят», начальнику — «прикажет» и т.д.), чтобы те повлияли на выбор человека. Человек заставляет себя делать работу, потому что ее надо выполнить. «Вдруг обо мне плохо подумают», «Кроме меня некому делать». Поддавшись на уговоры, человек идет за компанию туда, куда ему идти не хочется. Вынуждение других быстро исполнять дела, полагая, что другие должны «болеть» за это дело, понимать его важность. Принуждение кого-либо проявлять о ком-либо заботу (позвонить родителям, погулять с собакой и т.д.). Давление на человека в воспитательных целях: «Сколько можно курить? Пора бы уже бросить?», «Чтобы я больше этого не видела!». Уговаривание человека сделать то, что он не хочет, постоянные понукания. «Ну, съешь еще», «Ну давай съездим (сделаем, купим…), ну что тебе стоит, ну ты подумай». Своими словами, интонацией человек ставит в неловкое положение другого, чтобы он почувствовал себя неправым, должным, виноватым и сделал так, как его заставляют. «А ты что еще не сделал? А как же так?», «Все хорошие дети делают, как говорит мама!», «Все с тобой ясно!», «Вот и надейся на вас!», «Вот как будет хорошо маме (бабушке и т.п.), когда ты это сделаешь!» и другие.

### Механизм ошибки

В основе насилия лежит ошибочное мнение человека: «Можно добиться чего-либо, только заставляя себя или других делать то, что необходимо». «Насилие соблазнительно потому, что освобождает от усилия внимания, работы разума. Надо потрудиться разобрать узел — оборвать короче» (Л. Толстой). Не желая искать разумные мотивы, стимулы, аргументы, тактичные слова, подходы, человек добивается чего-либо от себя и других путем принуждения, потому что так проще и легче — нажал на человека, и он «не отвертится». Человек, отказываясь признавать право выбора другого человека, когда видит, что просьбы и объяснения не действуют, начинает силой, эмоциональным тоном, авторитетом, давить на другого человека, несмотря на его несогласие. «Мало ли что не хочет, заставим!», «Надо, значит, будет делать, как миленький!» Не умея и не желая договариваться, просить, строить отношения сотрудничества, человек через силу все делает сам — раз надо («Не хочу, а вынужден, от других все равно толку нет», «Ну, что — теперь придется делать мне, раз другие не хотят»). Одна из причин насилия — эгоизм. Как сказал Оскар Уайльд: «Эгоизм — это не значит жить так, как хочешь. Это требование к другим жить так, как вы этого хотите». Человек, создавая себе комфортную жизнь, насильно пытается заставить других поступать так, как ему удобно. От неуверенности и бессилия человек самоутверждается за счет подавления других. Он действует на тех, кто слабее — силой, а кто сильнее — уговорами и вынуждением. Пользуясь зависимым положением другого (подчиненный, ребенок, неработающий супруг и т.д.), человек использует метод давления, потому что он старше, руководитель, хозяин положения, всех обеспечивает и др. «Я принял решение, так и делай!», «Ну и что, что не хочешь, делай так, как говорят родители, ты еще не дорос». Также причинами насилия являются страх за близких, мнительность, драматизирование. Человек беспокоится и переживает за предполагаемые последствия действий своих близких и из «благих побуждений» он заставляет их поступить так, как считает нужным он. Часто бывает, что человек, не найдя убедительных слов для своей просьбы, применяет давление. В итоге его требование исполняется, и он приходит к выводу, что таким методом можно добиться своего.

### Вред

Человек, заставляя себя, делая что-либо через силу, не находя для себя ответов на вопросы: «Зачем надо? Чем полезно это дело? Как можно сделать его с интересом и желанием?», со временем перестает слышать свои желания, свои потребности, делает лишь то, что нужно. Человек лишает себя радости, живет по «струночке» постоянных НАДО, даже если ему никто ее не задает. Делая насильно, человек испытывает массу негативных состояний: обреченность, недовольство, злоба, угрюмость и т.д. От всего этого он еще больше устает и закрепляет в своем характере отрицательный опыт. Выполнение какого-либо дела (ремонт квартиры, работа на огороде) через силу приводит к потере здоровья, нежеланию вновь выполнять то же в следующий раз. Иногда в угоду другим, с внутренним протестом человек вынуждает себя через силу выполнить работу, что в итоге приводит к потере интереса, апатии, переживаниям. Вынуждение себя принять решение против своей воли (потому что «все так делают», «иначе не поймут») лишает человека свободы выбора, делает его податливым, «прогибающимся». Принуждение других вызывает протест, обратный эффект. Человек, может быть, и сделал так, но раз на него давят, то он специально делает по-другому. Если человек и соглашается под натиском, то часто потом все равно делает по-своему. Постоянные уговоры членов семьи поддерживать порядок приводит к противодействию (препирательства, обвинения, ссоры, упреки, оскорбления) и протесту. Воспитывая детей методом понукания, родители не приучают их к самостоятельности. Впоследствии родители сами страдают от безответственности своих детей и неуважительного отношения к себе. Если человек вынуждает других делать так, как он считает — проще и быстрее, он теряет уважение людей.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я должен заставить себя это сделать». | Если дела не терпят отлагательств, можно найти для себя ключевые слова, которые помогут пробудить интерес к делу. |
| «Они такие лентяи. Пока их не заставишь, они ничего не сделают». | Если предварительно обговорить важность выполнения предстоящего дела, можно обойтись без принуждения. «Вежливостью достигнешь большего, чем насилием». (Ф. Шопен) |
| «Я его переделаю — будет как шелковый». | Изменить можно только себя. |
| «Не хочу, а надо «выложиться», всё сделать, чтобы потом было легко и удобно жить». | А можно делать без надрыва. Распределить дела во времени. Тогда дела будут не в тягость, будет хорошее настроение. Легкость появится не от отсутствия дел, а от умения их делать без озабоченности. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

В противоположность насилию есть положительное качество человека — усилие. Если поразмышлять о важности предстоящего дела, тогда появится интерес и желание что-то делать. Если не давить на людей, а согласовывать дела, то можно найти разные формы и способы как его сделать. Аргументировать свои предложения и давать их в форме предложений, рекомендаций, а не приказов. Предусматривать объем работы по силам, чтобы не приходилось ее выполнять через силу. Важно состояние человека, с которым он что-то делает. Больше пользы, когда человек находится в положительном состоянии, даже если не все успевает сделать, что-то упускает, чем тогда, когда делает все правильно, но без радости, с насилием. Например, нет желания делать везде уборку, а надо. Один человек смог только пыль везде протереть — и радостный, а другой все перемыл, перечистил и злой, уставший, на всех кричит. Кому нужна такая уборка? Но это не значит: раз не хочется, то и не надо делать. Можно к каждому делу найти интерес, подойти нестандартно. Например, делать дело частями или совместно с кем-то. Через насилие над собой польза от сделанных дел в положительный опыт не переходит. Чтобы была радость, интерес к работе, делам, искать плюсы этой работы и какие минусы мешают. Искать интересные подходы к делам. Помогает создать интерес такой подход к делам, как КСК (количество, скорость, качество): как можно сделать эту работу быстрее, что можно улучшить, как увеличить результат (количество). Появляется интерес, а значит и любовь к делу, которое уже идет легко. Помогает сформировать интерес понимание значимости дела, его пользы.

### Другая крайность

Угодничество, попустительство.

### Положительные качества

Усилие, понимание, доброжелательность, бережность, твердость, настойчивость, целеустремленность.

### Положительные качества, принимаемые за насилие

Твердость, настойчивость. ﻿

# 110. Голословность

То, что понимают плохо, часто пытаются объяснить С помощью слов, которых не понимают вовсе. Г. Флобер

### Определение ошибки

Голословность — отсутствие обоснований к словам и решениям.

### Близкие по значению слова

Безосновательность, неаргументированность, неубедительность.

### Словесные выражения ошибки

«Какие доводы? — и так всё ясно». «Сам точно не знаю, но так говорят». «Какие-то ученые говорят, что…» «Нечего объяснять — это же очевидно» «Тебе нельзя так делать, и все!» «Если я сказал, значит, так оно и есть». «Это и так всем понятно», «Это долго объяснять» и другие.

### Формы проявления

Человек мыслит без рассуждений и аргументов, готовыми штампами, сам себе не объясняя свои утверждения. Например, «жить правильно только так (в городе, в деревне, в семье, в благоустроенной квартире)». «Друг — это полностью согласный со мной человек (а если не согласен — то другом быть не может)». «Если муж и жена не проводят все свободное время вместе, то это ненормальная семья» и подобное другое». Высказывая своё мнение, человек не стремится подкрепить его доводами, считая, что это займет много времени, что это не обязательно или излишне, а дело же не «терпит отлагательств». Высказывания о каких-либо событиях, понятные только самому человеку (а слушатели не в курсе событий, и поэтому не понимают, почему говорится такое мнение). Не желая объяснять суть предстоящего дела, человек думает, что достаточно будет сказать «в общем». Например, человек говорит другому человеку выполнить работу без объяснений как ее сделать и почему именно так, думая, что это не сложно. Неубедительность в доводах, неумение донести до слушателей (на собрании, в беседе, разговоре) суть и аргументы. Например, человек говорит, что вспыльчивость — плохая черта характера, но пока он не раскроет, не объяснит вред, так чтобы было понимание, что это действительно вредно — это будут только голые слова. Неаргументированные подсказки людям или предположения о причинах их проблем. Например, «Все твои проблемы — от твоей раздражительности!» (а может быть, это не точно?) Или «Ты будешь меньше болеть, если будешь спокойнее!» (а как этого достичь?). Обвинительные утверждения без пояснений. Например, «С этим человеком нельзя иметь дел!», «Авария произошла только по его вине!», «Это она ребенка испортила!». Не подкрепленные объяснениями запреты (особенно, близким людям или друзьям). Например, «Кредиты брать вообще нельзя!», «Тебе нельзя это носить!», «Тебе нельзя дружить с этими людьми!» (а почему — не объясняется, или объясняется очень эмоционально). Безосновательные «лозунги», «громкие слова» такие, как «Я должен сделать детей счастливыми», «Я могу решить все твои проблемы!» и другие.

### Механизм ошибки

В основе голословности лежат ошибочные мнения: «Это же и так понятно, чего объяснять?» «Не надо объяснять себе и другим — достаточно просто сказать». Человек с таким пониманием не утруждает себя поиском обоснований и подтверждающих аргументов. Он не учитывает, что все обладают разным жизненным опытом и способностями, что для одного легко для другого может оказаться сложным. Часто человек не заинтересован в том, чтобы разобраться в вопросе самому и в доходчивой форме обосновать другим. Например, это бывает, если тема или вопрос кажутся человеку неактуальными, неважными. Так на многочисленные вопросы своего любознательного ребенка родители отвечают: «Так надо». Когда человек слишком высокого мнения о себе, он не сомневается в своей правоте по любым вопросам. «Все, что я думаю — это так и есть, и зачем нужны какие-то еще доказательства и разъяснения», и поэтому предлагает свое мнение людям в виде готового необоснованного утверждения («Я еще буду тратить время на пояснения!»). Необоснованные утверждения часто возникают из-за нетерпимости и раздражительности. В таком состоянии (на эмоциях) человек заявляет: «Вы испортили ребенка! Его теперь только ремнем воспитывать!» (а более рациональных предложений нет). «Ты не умеешь готовить!» (а что конкретно не так приготовлено — непонятно). «Ты в жизни вообще не тем занимаешься!» (а что конкретно вы можете предложить, и почему так лучше?). Когда для человека есть только два мнения: «одно — неправильное, а другое — мое» (категоричность), то возникают такие высказывания: «Надо делать только так!» (А почему так?), «Здесь жить нельзя» (А что конкретно не нравится?), «От этого человека только вред один!» (Какой вред?), «Будем делать, как сказал я (или Иван Петрович), и это обсуждению не подлежит». Надменное отношение к людям тоже может привести к голословности. Например, человек, занимающий руководящую должность, считает ниже своего достоинства пояснять свои указания. «Все должны все понимать и все знать». Нерассудительность и доверчивость часто приводит к тому, что человек, узнав что-то интересное и приняв его без размышлений, сразу делится с другими, а когда у людей возникают вопросы, не может ответить на них, т.к. Сам не вник в суть услышанного. Например, человек посмотрел передачу о вреде определенного продукта и заявил близким, что «этого есть мы больше никогда не будем!». Страх показаться некомпетентным в каких-либо вопросах заставляет человека говорить все общими фразами, не подтверждая их аргументами. «Главное хоть что-то говорить, чтобы создать видимость моей работы, чтобы не посчитали меня глупым».

### Вред

Голословные заявления сделать что-то (то, что на самом деле не по силам) приводят к тому, что человеку перестают верить. Не поясняя своих указаний, просьб, человек потом бывает, недоволен выполненной работой (сути не объяснил, дал указания «как попало» — получил некачественный результат). Когда человек привыкает мыслить без аргументов для себя (следовательно, и говорить неубедительно), то человек становится нерассудительным и часто делает то, что ему не нужно, что может нанести ему или другим вред. Безосновательные запреты, даже самые разумные, приводят к тому, что люди их могут нарушить просто «из вредности» (особенно, дети). Например, пойти и как раз попробовать то, что запрещается («Раз нам не объяснили, почему — значит, сами узнаем»). С человеком, который не рассуждает (или рассуждает неубедительно), становится неинтересно общаться («Он ничего толком объяснить не может»). Даже самые здравые идеи из-за этого теряются и не уважаются.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Детям необязательно все объяснять, со временем и так поймут». | Дети умнеют, когда учатся рассуждать. А кто их научит рассуждать? Можно размышлять вместе с детьми вслух даже и о самых очевидных вещах. |
| «Главное, чтобы что-то говорить». «Главное, чтобы сказать все, что запланировано». | Представить себя слушателем: понравилась бы мне такая речь? Интересно и плодотворно проходят те выступления, встречи, лекции, в которых ясна суть и люди получили ответы на свои вопросы. |
| «Для элементарных вещей не требуется никаких объяснений», «Чего объяснять — не буду же я всем «разжевывать». | Можно уточнить у человека, есть ли то, что ему непонятно. Если быть внимательным к тому, понятно другому или нет, то можно научиться видеть, где необходимы объяснения. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

В разных жизненных ситуациях (особенно в случаях выбора) стараться объяснять себе, почему я так думаю, поступаю, почему сделал такой выбор, чтобы было легче это объяснить другим. В общении искать аргументы своим высказываниям, чтобы было убедительно. Это нужно, чтобы не довольствоваться неубедительными решениями. Когда решение принято на основе серьезных аргументов, человека труднее сбить с толку или запутать. Помнить: то, что понятно одному, может быть не всегда понятно другим, так как все люди разные. Смотреть на собеседника: нужна ли ему эта информация именно в этом виде? Понятна ли она ему? Имеет ли он опыт для её правильного восприятия. Ответственно относиться к информации. Не торопиться передавать непроверенные сведения. Интересоваться причинами происходящего (задумываться, что и почему в жизни бывает), чтобы научиться вникать в суть вещей. Например, чтобы объяснить детям, почему нельзя долго смотреть мультфильмы, не помешает самому понять механизм влияния этого на глаза. Сложные вещи учиться объяснять на простых примерах, картинках, сравнениях. Для детей помогают аналогии из сказок. Не настаивать на тех вещах, в которых сам не разобрался. Только разобравшись, можно ответить на вопросы и донести суть. Если хочется передать услышанную где-то информацию, то лучше всегда указывать, кто именно это сказал и в какой ситуации (а не просто «говорят, что…»). Тогда собеседник получит более адекватную картину происходящего.

### Другая крайность

Дотошность, разжевывание.

### Положительные качества

Обоснованность, логичность, аргументация.

### Положительные качества, принимаемые за голословность:

Краткость — способность в краткой и доступной форме донести информацию.

# 111. Злословие

Злые языки страшнее пистолета. А. Грибоедов

От одного слова, да навек ссора. Поговорка

### Определение ошибки

Злословие — негативные отзывы о ком-либо, чем-либо с целью создания дурной славы; эмоциональное описание чьих-либо недостатков.

### Близкие по значению слова

Злоязычие, ругань, злоречие, пересуды.

### Словесные выражения ошибки

«У нее руки, как крюки, вечно все вываливается из них». «Этот парень — мямля и размазня». «Жених мал ростом и недостаточно хорош для невесты — что это за жених!» «Она глупая, скандальная и бездарная — с ней же невозможно жить и работать». «Вот, тупица, «поворот» не показал, а машину повернул». «Она грязнуля и неумеха, у нее дома всегда беспорядок». «Все люди как люди, а он (она)…» «Всем надо рассказать, что у них дети невоспитанные (бестолковые)». «У него руки не из того места растут». «Он бесхребетник и подкаблучник». «У нас был такой утюг — ничего хорошего! Эта фирма выпускает одно барахло!» и другие.

### Формы проявления

Критика, разговор о недостатках других со злобной оценкой их действий, чтобы ярче показать, какой человек есть на самом деле. Например, недовольные, критикующие отзывы о близких, знакомых, сотрудниках, соседях: «Они плохие люди, негодяи». Пересуды о людях, к которым неприязненно относимся, чтобы показать к ним свое отношение. Например, о продавцах, которые нас обвесили; об учителе, который не хочет понять нашего ребенка; о соседях, которые надоедают своим ремонтом и т.п.). Негативные отзывы «при всех» о людях, которые сделали что-то плохое, чтобы все это знали и порицали их поведение: «Ну, как она могла! Она, что — не знала, что это мое? Совсем совесть потеряла!». Злые высказывания в адрес других людей, подчеркивающие их недостатки, чтобы самоутвердиться в иллюзии собственной «непогрешимости». Выставление напоказ ошибок человека, чтобы повредить его репутации: «Не такой уж он и хороший работник. Так и норовит раньше положенного времени домой уйти». Эмоциональное описание недостатков из-за преувеличения их вреда: «Ну, надо же, какой негодяй! Все время обижает младшего брата!» Негативный отзыв о человеке по одному недопустимому, на наш взгляд, проступку: «Надо же было так опозориться, так вести себя в гостях!» Не вникая в ситуацию, человек делает поспешные выводы и говорит плохое. Например, человек хочет на минутку сделать перерыв, а другой говорит: «Совсем обленился, только и делает, что отдыхает». Высказывание или письменное изложение негативного отношения к человеку или событиям с использованием оскорблений в его адрес, с подчеркиванием недостатков, чтобы выразить свое отношение и другие.

### Механизм ошибки

В основе злословия лежит ошибочное мнение человека о том, что о своем негативном отношении к людям и их поведению надо обязательно сказать. «Если человек сделал что-то плохое, надо чтобы об этом узнали все». Человек считает, что о неприятных, по его мнению, людях надо говорить соответствующе. Человек сначала делит людей на «хороших» и «плохих» (по сути, удобных или неудобных ему), а потом позволяет себе дурно отзываться о «плохих», представляя это «само собой разумеющимся». Поэтому лицеприятие, злоба и неприязнь являются одними из причин пересудов и эмоционального описания чьих-либо недостатков. Например, человек считает хорошими только тех, которые никогда не скажут ему о его ошибках и недостатках в работе. А те, кто позволяет себе «конструктивную критику» в его адрес, становятся для него «никчёмными», «занудами», и т.д. — о чём он сразу всем начинает рассказывать. Не желая видеть в людях хорошее, человек видит в них только плохое. «Буду я еще искать в нем хорошее, лучше скажу о его недостатках». Когда человек не желает что-либо делать, попросту ленится, то предпочитает позлословить на других, сравнивая их с собой. «Я хоть что-то делаю, а они совсем обленились». Он выгораживает себя и очерняет других. Злословием обычно увлекается тот, кто не занят делом. В таких случаях человек недоволен собой, жизнью вообще, а как следствие — переключается на злословие всех вокруг. «Мне плохо, я несчастен — а виноваты в этом вы» (соседи, руководители, родственники, дети…). Он не задумывается, что, по сути, это происходит от его безделья. Например, мужчина не работает и на работу не устраивается. «Я ещё буду на кого-то работать!» При любых неудачах он начинает ругать других: «Вот, какой у меня был плохой директор на последней работе!», «Какие сейчас пошли люди — никогда не помогут!», «Все подлецы, обманщики, никому нельзя верить!», «Не соседи, а просто свиньи!». Также к злословию приводит упрямство и строптивость. Упорно не желая признавать мнение другого, человек злится и негативно отзывается о нем самом и его мнении. Например, женщина на работе постоянно жалуется коллегам на свою «плохую» невестку, и те, кто с ней не согласен, также попадают в разряд «плохих», «чёрствых», «ничего не понимающих в жизни» и т.д. Недовольство человека по поводу отсутствия того, что есть у других, приводит к недоброжелательности к себе и людям: «Вон, какой дом сосед отстроил! Куда уж нам, дуракам!», «У знакомых сын вон сколько зарабатывает! Не то, что мой зять, недотепа». Неуверенность в том, что все может получиться, что многое можно исправить, люди могут стать лучше, приводит к тому, что, видя чужие недостатки, человек теряется и вместо действий начинает злословить: «Невозможно сделать это хорошо, потому что такие разгильдяи вряд ли помогут». Драматизирование, недовольство жизнью, своими делами (зарплата маленькая, цены растут, здоровье слабое и др.), обвинение других в своих неудачах или просчетах вызывает у человека злословие в адрес того, кого он считает виновным в этом. Тщеславие также может быть причиной злословия, т. К. Человек считает, что его достоинства будут выглядеть ярче на фоне слабостей и недостатков других людей. Идеализируя себя, окружающий мир, человек злословит на других для того, чтобы люди исправились, соответствовали его мировоззрению, считая, что таким образом он делает хорошее дело.

### Вред

Недоброжелательные отзывы человека о ком-либо, ругань в чей-либо адрес мешает ему объективно воспринимать других людей и события. Он видит и слышит то, чего нет на самом деле — и соответственно, принимает неверные решения. Например, человек постоянно говорил о том, какие плохие у него соседи (потому что возмущаются громкой музыкой из его квартиры) и даже переехал — но и на новой квартире соседи оказались «плохими». У склонного к злословию человека почти всегда плохое настроение. Жизнь кажется ему «тяжкой обузой», потому что он убедил самого себя, что «все плохие», и «всё плохо». Человек, склонный к злоречию, подстрекает окружающих на ответную негативную реакцию, создает нетерпимую обстановку в любом коллективе. Злословие приводит к разрушению дружбы и семейных отношений, потому что близкие устают от многолетнего выслушивания обвинений, осуждения, злых слов, постоянного недовольства человека. Со временем у человека появляется привычка подчеркивать недостатки других, и ему уже трудно видеть что-то доброе в них. В нем развиваются злоба, подозрительность и стремление опорочить каждого.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я должен открыть человеку глаза на его недостатки, чтобы он не думал, что он такой идеальный». | Если есть необходимость сказать человеку о его недостатках, то делать это в деликатной форме, чтобы помочь ему. |
| «Этот человек мне отвратителен, поэтому я о нем плохо и отзываюсь». | В каждом человеке есть «+» и «-». Подумать, почему в этом человеке видится только плохое? Что мешает увидеть в нем хорошее? |
| «Негативная оценка о нем поможет мне выглядеть лучше на его фоне». | Полезные дела помогают стать лучше. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Для того чтобы не отзываться негативно о ком-либо, не спешить делать скоропалительные выводы. «Не плюй в колодец, пригодится воды напиться». (Пословица) Занятие новым интересным делом помогает отойти от негативных переживаний, тогда и ругаться не захочется. Прежде, чем сказать, подумать: «Для чего я хочу это сказать?» «Распущенность в употреблении слов ведет к своевольству в поступках» (Э. Боэсси). «Дурное употребление слов бывает причиною стольких же заблуждений, как и невежество» (П. Буаст). Видишь недостаток — помоги исправить его.

### Другая крайность

Угодничество, лесть, заискивание, умалчивание.

### Положительные качества

Уважение, объективность, сдержанность.

### Положительные качества, принимаемые за злословие

Рассказ о реальных ошибках и недостатках кого-то с целью предупреждения других о возможном вреде (чтобы были внимательнее, не проявляли доверчивости и глупости). Например, женщина знает, что молодой человек, с которым дружит её дочь, оставил свою предыдущую подругу с маленьким ребёнком. Мать рассказывает об этом дочери, чтобы та не «теряла голову» и «соблюдала дистанцию» с таким человеком. Или работодатель берёт на работу женщину, а друг предупреждает его, что она была уволена с предыдущего места работы за воровство, которое просто не смогли доказать официально.

# 112. Запугивание

Замечено: чем человек воспитанней и образованней, Тем легче ему увидеть, что запугивание — это порочное занятие. Никита Лавров

### Определение ошибки

Запугивание — попытка испугать, нагнать страх.

### Близкие по значению слова

Угроза, устрашение, ультимативность.

### Толкование близких по значению слов

Угроза — обещание причинить кому-нибудь или чему-нибудь какую-то неприятность, вред, зло. Ультимативность — требование с угрозой применения определенных мер воздействия в случае отказа.

### Словесные выражения ошибки

«Будет хуже!» «Если будешь так делать, то я …» «Только попробуй сделать по-своему: уж тебе это даром не пройдет». «Испортишь вещь — оторву голову». «Я вам всем пропишу по первое число!» «Надо его пугнуть, чтоб сговорчивее был. Недаром же говорят: «пуганая ворона и куста боится»», и другие.

### Формы проявления

Запугивание самого себя «на всякий случай, для подстраховки»: обдумывание возможных «устрашающих» вариантов будущих событий, особенно перед каким-либо сложным выбором («Надо все плохое предусмотреть»). Например, «Не будем покупать квартиру, а то обманут, и совсем без всего останемся». «Не буду искать новую работу, вдруг начальник плохой попадётся, и будет издеваться каждый день». «Не буду учиться водить машину, обязательно разобьюсь». «Не будем заводить ребенка, а то вырастет, наркоманом станет». «Не поедем на дачу, а то клещ укусит». Придумывание способов, как запугать кого-либо с целью получения желаемого, так как человек считает: «Пока не припугнёшь, не поймут». Эмоциональные описания чего-либо, как оно может страшно произойти. «Чем ярче опишу, тем быстрее до него дойдет». Человек хочет отговорить кого-либо от неверного, на его взгляд, выбора. Например, «Не ходи через дорогу, а то машина собьёт» — вместо того, чтобы объяснить правила дорожного движения. Ультимативные заявления о разрыве отношений, прекращении контактов, совершения самоубийства с требованием, например, денежных средств, чьей-либо любви и т.д. Угрозы в адрес людей для того, чтобы подчинить их себе, своим интересам. Держать семью или подчиненных в постоянном страхе с целью исполнения всех своих прихотей через: грозный окрик, запрет, угрозу наказания, насилия, лишение любимого занятия. Например, «Будешь так себя вести, я от тебя уйду». «Не наведешь сейчас же порядок, не сделаешь тотчас уроки — накажу». «Если ты не будешь хорошо кушать — не вырастешь!». «Объявлю выговор, лишу премии, в отпуск пойдешь только зимой, уволю, разгоню…». Чтобы заставить кого-либо выполнить свои требования, человек замахивается на него рукой, палкой, угрожает оружием.

### Механизм ошибки

В основе запугивания лежит множество разновидностей лени. Это и нежелание объяснять (припугнуть проще, испугаются — быстрее сделают), и нежелание участвовать в какой-то деятельности (проще убедить себя и других, что это опасно). Многим людям, склонным к запугиванию, свойственен страх перед деятельностью вообще. А это и есть замаскированная лень: «Раз страшно — то можно и не делать. Значит, запугаем (себя и всех вокруг), и не будем ничего делать, и спокойнее будет». Одно из проявлений этого — страх действовать. «Не вздумай даже ничего менять в своей жизни, а то сделаешь ещё хуже». Когда человек пробует сделать что-то по своему желанию, а получается, причинил вред, он видит, что его попытки осуждаются окружающими. После ряда подобных ситуаций человек понимает, что «не нужно ничего делать, чтобы» не причинить вреда, «а если я что-то делаю по своей инициативе, то наверняка будет что-то страшное». В дальнейшем не разобравшись, человек страшится любых изменений, экспериментов, и старается всячески оберегать от них окружающих. Он живет по принципу: «Лучше ничего не делать, чем делать с ошибками». Этому сопутствует мнительность и драматизирование, страх за детей, родственников, друзей. Человек начинает запугивать и себя, и их. «А вдруг аварии — дорога то дальняя, а если заболеет — он же ещё маленький» и т.д. Человек считает, что если запугать, то это поможет избежать опасности. «С моими детьми может случиться что-нибудь страшное, поэтому их надо заранее предупредить, обрисовать возможные встречи, подозрительных людей». В этом случае человек не предупреждает об опасности (спокойное описание возможной опасности и мер по выходу из ситуации), а эмоционально «нагоняет страх». Другой причиной запугивания является корысть и эгоизм. Человек заботится только о своих потребностях и ставит свои интересы выше других. Если кто-то пытается это нарушить, то он прибегает к угрозам («Если в конце месяца хорошо не заплатите за работу, я всё разломаю», «Если выйдешь замуж за этого парня, будешь жить в нищете, я тебе помогать не буду», «Не надо никуда ездить, столько аварий — мне так будет спокойней»). Человек, руководствуясь мнением: «Люди по- хорошему не понимают, пока их не припугнёшь», пытается стращать, чтобы выполняли то, что ему требуется. Когда человек обнаруживает, что запугиванием можно добиться своего, он начинает активно пользоваться этим средством. Ведь тогда не надо утруждать себя поиском доводов и мотивов, заинтересовать людей в важности того или иного дела. Лень объяснять или показывать, как лучше выполнить работу, и гораздо легче запугать. Например, родители ребенку: «Сам разбирайся со своими уроками, а сделаешь неправильно — поставлю в угол!». Нетерпеливость и суета, стремление к быстрому результату также подталкивают человека к запугиванию себя и других. «Если долго копаются, то никуда не успеют, поэтому их надо припугнуть, чтобы поторопились». «Не оденешься быстро — вообще никуда не пойдешь». «Если не успею в срок, не смогу уже нагнать отставание». Устрашению способствует агрессивность человека, злоба и нетерпимость к окружающим. Такой человек не собирается искать другие способы общения с людьми и добивается желаемых результатов, размахивая кулаками. «Если обманешь — убью». К ультимативности приводит властолюбие человека, мнение, что он лучше знает, кому и что надо делать в данный момент. Чтобы получить необходимый результат и подавить возможное сопротивление людей, их надо припугнуть угрозой наказания, насилия, считая, что поиски подхода к окружающим — это удел слабых. В этом случае человек часто оправдывает запугивание своим «положением», ответственностью за общее дело. Например, «Я — муж, глава семьи, отвечаю за семью, а значит, ты, жена, будешь делать так, как я сказал, а то узнаешь, какая у меня рука тяжелая». Или «Я — начальник. Я здесь решаю, кому что делать, а кто против — узнаете, на что я способен!» Получив нужный результат с помощью угроз и запугивания, человек решает для себя, что это достаточно удобно и результативно, и в дальнейшем использует устрашение.

### Вред

Человек, который привык запугивать других, чтобы слушались, не верит в возможность мирного решения проблем. Он часто находится в состоянии раздражения, недовольства из-за того, что не может понятно и аргументировано объяснить свои требования, свою позицию. Постоянно находясь в страхе, человек начинает везде видеть опасность, навязывая свои опасения другим, из-за чего он превращается в деспота, разрушает взаимоотношения с окружающими. В семье, где нормой взаимоотношений является устрашение, постоянные угрозы и замечания, вырастает робкий, безвольный, пугливый человек, не умеющий принимать самостоятельные решения и отвечать за свои поступки. Ограничиваются познавательные способности детей (ничего нельзя брать: то мокрое, а это грязное), а позже возникают проблемы с обучением детей труду — так как они привыкают, «Что ни пожелай — ничего нельзя». Формируется нравственно неполноценная личность. «Запугиванием можно вырастить в ребенке только лицемерие и трусость, а не искренность и смелость» (Ф. Дзержинский). Запугивание руководителем своих подчиненных не способствует производительности труда. Люди работают под страхом. Запугивание парализует волю человека. У него утрачивается способность разумно анализировать происходящее, гасятся творческие способности, и сам руководитель лишается поддержки коллектива в трудный момент. Если один супруг любит погрозить другому «в воспитательных целях» («Кормить не буду!», «Побью», «Уйду от тебя»), то другой рано или поздно сообразит, что хороший способ обеспечить себе спокойную жизнь без угроз — это уйти жить в другое место. Высказывание угроз окружающим провоцирует ответные угрозы, конфликты, драки.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если хорошо припугнуть, он сделает то, что необходимо, потому что кроме угроз ничего не понимает». | Если хорошо объяснить необходимость дела и совместно обсудить варианты его выполнения, то у человека к делу появится интерес. |
| «Дети должны бояться и слушаться родителей, поэтому их надо воспитывать на страхе», «Без устрашения детей не воспитать». | Чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека, полезнее обосновывать свои требования и совместно обсуждать, как лучше исполнить его. |
| «Только угрозами можно заставить их хорошо работать». | Человек с радостью для вас все горы свернет, если есть благодарность, ответная помощь и внимательность к нему. |
| «Надо заранее его припугнуть, иначе может расслабиться и не выполнить задание». | Если у человека в опыте необязательность, лучше помочь ему повысить уровень ответственности за порученное дело, объяснив важность и полезность его. |
| «Ну нужно никуда ездить. Сейчас столько аварий! Сидите лучше дома — мне так спокойнее». «Волков бояться — в лес не ходить». | Для того, чтобы человек был в гармоничном состоянии и хорошем настроении, ему нужны новые впечатления, общение. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Запугивание часто базируется как раз на неконкретности страха. Есть много предполагаемых вариантов опасности, и поэтому очень страшно, хотя ничего ещё не произошло. Поэтому вместо пустого перечисления опасностей нужно совершить необходимое действие. И чем конкретнее, тем лучше. Сел в машину — пристегни ремень. Пошел в магазин — выключи плиту. Уезжаешь из города — возьми сотовый телефон с зарядкой и т.п. Если другой человек упрямо делает неправильный выбор, можно с ним поговорить. Понять, чего человек хочет, и предложить, как это можно сделать, на ваш взгляд, без негативных последствий для него. Возможно, ему понравится ваш вариант, если его при этом не запугивать. Предоставлять другим возможность свободы выбора и право на ошибку. Это не вредно, а даже полезно для человека, потому что таким образом он учится самостоятельности и ответственности. Чтобы предупредить ребенка об опасности, нужно рассказать, как в этих случаях действовать, «проиграть» сложные ситуации (например, звери пошли купаться…). Это будет и интересно, и полезно. Тогда он запомнит, что из любой ситуации есть выход. Чтобы дети слушались, вместо угрозы полезнее их отвлечь, переключить внимание. В крайних случаях, если сами не справляемся с «малолетним хулиганом», привлечь на помощь других (кто для ребенка авторитет). Запугивание жены или мужа друг другом обычно происходит от бессилия «исправить» зашедшие в тупик семейные отношения. Выходы: честно поговорить, задать вопросы без скандала, предложить свои условия совместного проживания и обязательно выслушать другую сторону: что ему (ей) хотелось бы. Вместо угроз в коллективе — понятно объяснить, зачем выполнять какое-то дело. Стараться находить аргументы, понятные собеседнику. Тогда человек понимает, чего от него хотят. У него появляются мысли, как лучше это сделать. Совместное обсуждение помогает лучше организовать дело и сплачивает людей.

### Другая крайность

Попустительство, поблажка.

### Положительные качества

Предупреждение, напоминание, подсказка, доброжелательность, аргументирование.

### Положительные качества, принимаемые за запугивание:

Предупреждение.

# 113. Двуличность

Мы живем двойной моралью: одну исповедуем, Но не используем на практике, А другую используем, но исповедуем очень редко.

### Определение ошибки

Двуличность — сокрытие своих намерений; действия вопреки декларируемым моральным принципам.

### Близкие по значению слова

Лицемерие, двоедушность, ханжество, неискренность.

### Толкование близких по значению слов

Лицемерие — поведение, прикрывающее неискренность, несоответствие слов, поступков человека истинным чувствам, убеждениям, намерениям. Двоедушие — двуличность, лживость, фальшь. Ханжество — притворная, показная добродетельность, выражается в крайней нетерпимости к «аморальности». «Ханжа — это тот, кто прикладывает к другим стандарты, которые отказывается применять к себе» (Н. Хомский).

### Словесные выражения ошибки

«Я не собираюсь быть искренним — только у глупцов что на уме, то и на языке». «Пусть думают, что я такого же мнения». «На людях надо вести себя прилично, а дома — как получится — там я могу побыть самим собой!» «Если будет нужно, то я буду иметь и второе, и третье лицо». «Важнее казаться чем быть». «Притворюсь, что мне тоже весело — что же всем настроение портить». «Родители все считают меня маленькой — проще подыграть, чем спорить» и другие.

### Формы проявления

Продумывание человеком линии своего поведения с целью сокрытия истинных намерений. Например, для достижения корыстных целей. «На работе нельзя быть искренним, иначе не добиться большего». Говорить в присутствии человека про него одно, а за глаза — другое. Внешнее проявление покорности при внутреннем несогласии и мысленных пререканиях в ответ на чьи-либо замечания. Человек думает, что так он не испортит отношения. «Вынужденная» приветливость при негативном отношении к людям. Например, сноха вынуждена общаться со свекровью во избежание конфликта с мужем. Изображение неприсущих черт характера, чтобы вызвать уважение, симпатию окружающих. Например, демонстрация нравственной чистоты, целомудрия, чтобы вызвать больший интерес у противоположного пола или одобрение родителей. «Пусть считают меня пай девочкой». Или «сюсюкание», показная «доброта» к ребенку «на людях» и совсем другое поведение наедине. «В людях любушка, а дома Иудушка» (пословица). Изображение искреннего интереса к рассказу другого человека, событиям его жизни, чтобы сблизиться с ним. Например, девушка увлеченно обсуждает с молодым человеком футбол, ходит с ним на матчи, хотя это ей совсем не интересно, сама же просто хочет стать его женой. Внешнее выражение преданности с целью выведать сокровенное (секретное) для использования этих сведений во вред человеку, на пользу себе или третьей стороне. «В глаза льстит, а за глаза вредит». Говорить одно, а делать по-другому. Например, человек публично осуждает пьянство, а сам в кругу друзей не прочь выпить. Декларировать моральные нормы, например, уважительного отношения к старшему поколению, а самому месяцами не посещать престарелую мать. Прикрытие низменных мотивов «благородными» целями. Например, человек приписывает своим действиям моральный смысл, объясняя, что его сослуживец аморален и не имеет права руководить, а на самом деле человек хочет занять его должность. Показная праведность человека с целью показать людям, что он морально выше их, хотя сам он в подобных ситуациях поступает также. Человек меняет своё лицо, например, с друзьями один, с девушкой другой; дома — примерный семьянин, а на работе — самодур, унижающий подчинённых; или, наоборот, добродетельный человек прикидывается беспутным. Двоедушие человека, тайно живущего на две семьи из-за нежелания определиться и во избежание быть разоблачённым.

### Механизм ошибки

В основе двуличности — позиция человека: «Не надо показывать окружающим своё истинное лицо и свои намерения, потому что это им может не понравиться (перестанут уважать, могут осудить, отвернутся от тебя, потому что станешь уязвимым). В основе двуличности часто лежит тщеславие. Не желая исправлять «непривлекательные» черты характера, но, стремясь добиться от окружающих хорошего к себе отношения (быть кому-то приятным, добиться высокой оценки или избежать низкой, не быть отвергнутым, стать своим и т.п.), человек начинает бояться искренне проявлять себя, поэтому скрывает свои недостатки, пытаясь произвести хорошее впечатление. К лицемерию приводит корысть, когда человек стремится к личной выгоде, наживе. Целью может быть продвижение по служебной лестнице, выгодное замужество или женитьба, приобретение чего- то престижного и т.п. Считая, что в жизни можно многого добиться, если суметь понравиться «нужным» людям, правильно «подать» себя, человек становится двоедушным. Он меняет свое поведение в зависимости от ситуации или человека, с которым общается (говорит то, что от него ожидают; скрупулёзно просчитывает свои действия, чтобы произвести нужное впечатление; соглашается с точкой зрения, придерживаться которой выгодно на данный момент; подстраивает себя под угодный кому-то образ, и т.п.). Причиной неискренности может стать приспособленчество к людям (руководству, друзьям, близким). Считая, что проще промолчать, подстроиться, чтобы избежать проблем, сохранить хорошие отношения, человек начинает скрывать свое истинное мнение, желания, поступки. Например, мужчина, чтобы избежать ссор с женой, недовольной большими тратами на автомобиль, сделал вид, что сократил их, сам же утаивал деньги и делал покупки без её ведома. Потребность в лицемерии появляется из-за страха и мнительности, когда человеку кажется, что из- за обнаружения его недостатков он может потерять любовь и уважение людей, что с ним перестанут общаться, если узнают, какой он на самом деле. Он решает, что окружающие не должны знать о некоторых сторонах его жизни и чертах характера. Из-за боязни осуждения на показ выставляется «правильная» форма поведения, когда человек, считая себя хуже других, хочет им понравиться. Поэтому он становится двуликим: на людях один, а в кругу семьи, например, другой. К двуличности может привести зависть. Человек, например, завидует сослуживцу, что тот берёт взятки, потому что у него должность позволяет это делать. Ему же никто не предлагает. Или приятель у человека пользуется вниманием противоположного пола и злоупотребляет этим, а на него девушки не обращают внимания. Зависть рождает множество негативных чувств к человеку, которому завидуешь, а так как проявление зависти и злобы не считается в обществе приемлемым поведением, то человек вынужден их скрывать — в лицо улыбается, а в душе ненавидит. Человек не отказывается от лицемерия, потому что только так ощущает себя защищённым.

### Вред

Скрывая свои недостатки, мы продлеваем им жизнь, так как не разбираемся в их причинах, а просто маскируем их. Из-за того, что человек хочет казаться другим, теряется адекватное восприятие действительности, складывается искажённое представление о себе. Притворяясь добрым, человек на самом деле начинает себя таким считать. «Кто привык быть неискренним с другими, тот в конце концов перестанет быть искренним с собой» (Ф. Ларошфуко). Двуличность формирует у человека такие черты характера как изворотливость и скрытность. Он зависит от чужого мнения, так часто подстраивается под него, что уже не имеет своего, поэтому ему постоянно приходится делать что-то вопреки своей воле. Лицемер под масками «теряет своё лицо», становится неспособным на поступки без внешнего влияния, потому что скрывает свои намерения, а любой первый шаг может его выдать. Из-за двуличности человек живёт в постоянном страхе, что всё тайное откроется, и все узнают, какой он на самом деле. Родители теряют уважение детей, которые видят двойственность их отношения к окружающим. Например, когда родители внешне дружелюбно относятся к друзьям детей, а после их ухода, предупреждают, чтобы те больше не приходили. Дети перенимают родительское поведение, что впоследствии скажется на них самих. Ханжество ведёт к поверхностности в отношениях с людьми, к разрушению дружеских отношений из-за скрытности и фальши.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Если говорить все, как есть, разрушишь все отношения. Лучше притвориться, чтобы не обидеть, не «нажить» неприятности». | Не нужно путать искренность с прямолинейностью и бестактностью. Честность, деликатность, забота о благополучии другого ведут к доверию и укрепляют взаимоотношения. Искренний недруг полезнее, чем двуличный друг. |
| «Пусть люди думают, что я такой, как они. «С волками жить — по- волчьи выть». | Можно так привыкнуть к «личине», что потом и не «оторвешь». Зачем становиться хуже в угоду кому- то или чему-то? Может лучше стать примером, к которому захочется стремиться? |
| «От детей нужно скрывать свои недостатки (не материться, говорить, что «пить» вредно и т.п.) — мне уже поздно меняться, а они лучше меня будут». | «Шила в мешке не утаишь». Дети учатся не на словах, а на нашем примере. Скрывая свои недостатки, мы учим детей скрывать свои, а, честно признаваясь в ошибках и сознательно их преодолевая — мы учим детей тому же. |
| «Дома можно быть самим собой (где же еще расслабляться), а в коллективе нужно вести себя этично, а то можно и «нарваться»». | Порядочный человек и наедине с самим собой ведёт себя так же, как на людях, потому что критерием для него является разумность и совесть. «Мусор» надо не прятать в себе и в своей «избе», а избавляться от него. Почему мы других оберегаем, а наши близкие должны терпеть проявления нашего характера? |
| «Чтобы люди не догадались о моих планах и не помешали их осуществить, нужно не показывать свои намерения». | Если есть уверенность, что запланировано хорошее и полезное дело, то нет надобности это скрывать. Но с каждым человеком должна быть своя дистанция. Не всем и не все нужно говорить. Не путать искренность с чрезмерной открытостью и панибратством. |
| «На людях не надо показывать свое истинное отношение к человеку, который не нравится — пусть думает, что я отношусь к нему хорошо». | Лучше разобраться, что конкретно не нравится в человеке и почему. |
| «Если узнают, какой я на самом деле, то перестанут со мной общаться. Поэтому я не могу быть искренним». | С искренним человеком общаться интереснее. Если не хочется быть открытым, то зачем такое общение? |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Если даже ты наедине с собой, не говори и не делай ничего дурного» (Демокрит). «Искренность действует сильнее самых красноречивых уверений в дружбе» (Н. Карамзин). Открытое и правдивое выражение человеком подлинных намерений и смысла его действий приводит к доверию во взаимоотношениях. Двуличность появляется: От неумения человека выразить своё отношение или мнение деликатно, чтобы не обидеть другого. Деликатными не рождаются, этому учатся. От желания скрыть своё плохое отношение к кому-то или чему-то. Лучше разобраться, что же конкретно не нравится в человеке или ситуации, почему и как это исправить. А возможно, проблема в нас и наших чертах характера — придирчивости, обидчивости или завышенных требованиях? Ведь никто не обязан соответствовать нашим ожиданиям. От неумения достичь своей цели положительным путем. Если цель хорошая, то обязательно должен быть положительный способ её достижения — просто он не виден, надо его искать и ответ появится. Искренне выражать своё мнение, не бояться быть непонятым — возможно человек прислушается, и у него будет повод задуматься. Потом не придется лицемерить, чтобы подстроиться под его мнение.

### Другая крайность

Прямолинейность, излишняя откровенность.

### Положительные качества

Честность, прямота, искренность, естественность.

### Положительные качества, принимаемые за двуличность

Гибкость, деликатность — аккуратность в высказываниях. Соблюдение «дистанции» общения — разной с разными людьми.

# 114. Демагогия

Задашь порой вопрос конкретный вполне конкретному лицу, А он от имени народа и всей страны даёт ответ. Жульен Стебо

### Определение ошибки

Демагогия — преднамеренное искажение фактов для доказательства своей точки зрения; использование доводов, не относящихся к существу дела.

### Близкие по значению слова

Политиканство, краснобайство, разглагольствование, голословность

### Толкование близких по значению слов

Голословность — неподтвержденность доказательствами, фактами. Разглагольствование — бессодержательное многословие.

### Словесные выражения ошибки

«Надо повернуть этот разговор таким образом, чтобы я в любом случае оказался прав». «Может оно и так, но это ещё с какой стороны посмотреть!» «Я знаю, что вам нужна помощь, но вы должны понимать, что это не только ваша проблема — вся страна страдает». «Каждому известно, что…» «Какие могут быть аргументы?! Наука давно доказала, все образованные люди об этом знают …», и другие.

### Формы проявления

Обдумывание того, какую информацию можно «приплести», к каким авторитетам обратиться, лишь бы только доказать свое мнение, продвинуть свою идею. «Главное, чтобы со мной согласились. Человек «собирает все подряд», приводит доводы не по существу, чтобы о нем плохо не подумали, чтобы показать свою непричастность, оправдать свои промахи, неправильное поведение. Развитие человеком темы, схожей с обсуждаемой, чтобы отвлечь внимание собеседника и увести его в сторону от неприятной для себя темы. В общей дискуссии человек использует противоречивые высказывания или неточные выражения не по сути, чтобы продвинуть свою идею. Ссылки на авторитетность личности, печатных изданий и др., не относящиеся к существу дела, для придания значимости своим высказываниям и доказывания своего. Человек подает свою точку зрения как общеизвестную, давая знать, что собеседник не разбирается в вопросе вместо того, чтобы действительно найти аргументы в пользу своей точки зрения. Когда не хватает аргументов, то человек собирает «все подряд». Ему уже «все средства хороши» и другие.

### Механизм ошибки

В основе демагогии лежит ошибочное убеждение человека, что всегда (или в подавляющем большинстве случаев) прав именно он, а значит, имеет право использовать любую информацию в качестве аргумента, если надо что-то доказать. Поэтому он приплетает любую информацию без разбора, и может сам поверить в то, что говорит. Это происходит от того, что человеку неохота выслушать и понять других людей, лень вникать и разбираться, «как же оно было на самом деле». Ведь куда как проще выдумать свою версию и приплести к ней все, что удобно её доказывает. И тогда годятся даже искаженные факты, не касающиеся существа дела — лишь бы казалось убедительным. Демагог не задумывается о ценности информации и последствиях. Для человека так проще: не надо строить диалог, рассуждать, суметь принять другое мнение, задуматься. К демагогии приводит также и лень делать конкретные полезные действия. Ничегонеделание в этом случае можно «удачно оправдать» «плохой» обстановкой в стране, политикой в городе, погодными условиями и т.д. Например, глава семейства вместо того, чтобы поехать в выходные с семьей на дачу и прополоть грядки, начинает длинное рассуждение о том, какие в нашей стране проблемы с транспортом и дорогами в городе, и кто в этом виноват, а заканчивает тем, что надо сегодня обязательно остаться дома и посмотреть все новости — ведь надо же быть в курсе всех событий в стране! Иногда причиной демагогии является неуверенность человека — поймут ли его, воспримут ли его, и, чтобы выглядеть умным, начитанным, он начинает рассуждать «по теме и не по теме». «Чем больше о разном скажешь, тем лучше будешь смотреться». В этом случае, не имея достаточной подготовленности в обсуждении темы или проблемы, человек пытается сделать вид, что участвует в процессе обсуждения («Надо же поддержать разговор»), переливая из пустого в порожнее, давая советы, которые сам не использует на практике. Кроме того, из-за пессимизма и неуверенности человек ограничивается рассуждениями вместо полезного дела. «Я сомневаюсь, а значит, незачем и начинать это дело, и я вам это сейчас докажу!». Он начинает рассуждать о невозможности какого-то предприятия, собирая все случаи известных ему неудач. Человек из-за упрямства отстаивает свою точку зрения и, если чувствует, что аргументы оппонента сильнее, начинает обращаться к классикам, видным политическим деятелям, ученым, заявляя: «А знаешь, еще Спиноза утверждал, что…», и вставляет свое собственное высказывание. Человек считает, что отвлечённым разговором, красноречивыми фразами можно переубедить оппонента и доказать ему свою точку зрения. При этом, кроме голословных высказываний и критики, человек не дает конкретных предложений. К демагогии часто приводит самолюбие: отказ от признания своей вины и видения своих ошибок. В этом случае человек, как маленький ребенок, перекладывает вину на других: «А вы-то сами ещё хуже! Вот, например, вы…», «А она первая начала!», «А вы так же сами делаете!». Например, одному человеку коллеги стали указывать на его ошибки. Вместо признания себя ответственным за ошибки и их исправление, человек стал обвинять коллег в прошлых неудачах, приводя примеры их ошибок, которые совсем не имели отношения к текущей ситуации. Привыкая использовать в общении любые аргументы без разбора, уводить общение в сторону от сути дела и доказывать свою точку зрения любыми путями, человек приобретает репутацию демагога.

### Вред

Реплики близким на волнующие темы: «Да все это знают, да ты что», ставит близкого человека в унизительное положение, поэтому взаимопонимание не получается. Из-за демагогии человек не может услышать другого, так как ведет только свою линию, сам остается непонятым и воспринимается как категоричный, ограниченный человек, замкнутый только на своем. Не приводя аргументы по существу дела или отказываясь их искать для объяснения людям, человек не разбирается глубже в вопросах, не выходит на новое понимание, лишает себя более объективного взгляда, другого мнения, расширяющего кругозор — демагог создает видимость широты, оперируя всем и всяк, а на самом деле остается ограниченным. Люди, склонные к пустым рассуждениям, достигают в жизни мало реальных положительных изменений. У них каждый день рассуждения, «переливание из пустого в порожнее». При этом действий почти никаких нет, поэтому «воз и ныне там». Демагогия приводит к тому, что такого человека уже вообще перестают воспринимать и прислушиваться к его словам: «Да он опять что попало собирает — нечего его слушать».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Не важно, каким способом я отстаиваю свое мнение. Главное, чтобы остаться правым». | Если самому докопаться до правды и разобраться в ней, то и отстаивать её не стыдно будет, и здравые аргументы найдутся. |
| «Чтобы утвердить свою позицию, надо обязательно сослаться на любое авторитетное лицо, приплести любые факты». | Мнение человека уважают и прислушиваются к нему, когда оно доказано без «подтасовки фактов». |
| «Зачем я буду объяснять, надо сказать, что это всем известно, тогда не будут оспаривать». | Проявить уважение к человеку, понимание, не жалеть времени, чтобы объяснить, вместе порассуждать, почему именно так. Тогда с человеком будет общий язык, и потом будет проще друг друга понять. |
| «Чтобы обо мне не подумали плохо, чтобы выйти «сухим из воды», надо говорить «пространно». | «Когда человек не имеет другого намерения, как сказать правду, ему достаточно несколько слов». (Р. Стиль) |
| «Чтобы не просили ничего делать, заговорю им зубы, я это умею». | Если я дорожу отношениями и не хочу их потерять, то от меня должна быть другим полезная отдача, а не пустые разговоры. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Доводы в пользу какого-то мнения приводятся для того, чтобы поняли, а не для того, чтобы любым способом убедить. Согласиться, или нет — это уже право собеседника. Если просят что-то сделать, помочь — надо брать и делать, а не разглагольствовать. Тогда и дело сделано будет, и уважать будут больше. Излагать свои мысли таким образом, чтобы ясно было, о чём идет речь. Для этого надо понять самому, что хочешь сказать и зачем. Постараться не забывать тему разговора и не уводить его в сторону. Избегать необходимости подмены понятий. Основываясь на сходстве, одно понятие не выдавать за другое.

### Другая крайность

Щепетильность, молчаливость.

### Положительные качества

Конкретность, ясность, точность, краткость, определенность, искренность.

### Положительные качества, принимаемые за демагогию

Приведение большого количества аргументов

# 115. Нерадение

Что я делаю без охоты и из необходимости, Того не могу делать долго и со старанием. Цицерон

Нерадивость до босоты доводит.

### Определение ошибки

Нерадение — отсутствие старания и усердия в делах, безрадостное, механическое их выполнение.

### Близкие по значению слова

Нестарательность, недобросовестность, безусердие, халтура, неприлежность.

### Толкование близких по значению слов

Нестарательность — отсутствие стремления выполнить что-либо хорошо, добросовестно. Недобросовестность — отношение к своим делам без должного внимания и усердия. Халтура — небрежная и недобросовестная работа, обычно без знания дела.

### Словесные выражения ошибки

«Сделаю — лишь бы отстали» «Солдат спит, служба идет» «Как платят — так и работаю». «В работе нет ничего интересного — «пашешь» и «пашешь». «Не заладилось сразу — нечего и стараться». «Скорей бы отвязаться от этого дела (работы, учёбы, человека)». «Ну и что, что криво прибил — и так сойдет». «Не получается, ну и не надо — не очень-то и хотелось». «Не хочется стараться, потому что мне это неинтересно». «Никто не делает добросовестно, а мне что — больше всех надо?» «Как-нибудь проживу свою жизнь — это же моя жизнь». «Неинтересно мне заниматься своими детьми, поди и так вырастут без моего участия». «Зачем стараться для других? Они взрослые люди, сами для себя все что надо сделают». «Если скажут — я сделаю, а пока никто не говорит мне, вроде и так сойдет». «Так было до меня — пусть так и остается. Наверное, кто так завел дела, был прав» и другие.

### Формы проявления

От мысли о предстоящем деле портится настроение, потому что дело кажется трудным или неинтересным. Вынужденное общение («по необходимости») с коллегой, соседями, ребенком и т.д. Из-за того, что общение происходит не так, как хотелось бы. Исполнение чего-либо без желания — потому что «надо» («из чувства долга») или потому что заставляют. Выполнение работы «спустя рукава», стремление побыстрее закончить («отвязаться» от дела), даже в ущерб качеству, из-за нежелания прикладывать усилия, склонности к безделью. Откладывание дел «на потом», «механическое» их исполнение (без планирования, обдумывания), отсутствие творческого подхода (стремления что-то улучшить, научиться новому) из-за нежелания видеть в каждом деле смысл, отсутствия интереса к деятельности. Отсутствие завершенности в делах, нежелание возвращаться к делу, переделывать его, даже если результат неудовлетворительный. Ограничение своих действий (на работе, в семье, в коллективе) узким кругом обязанностей, т. К. Лень увидеть шире — как можно улучшить место, в котором нахожусь, дело, которым занимаюсь, отношения, в которые вступаю и другие

### Механизм ошибки

В основе нерадения лежит отсутствие понимания человеком важности, ценности для него самого (и других) выполняемого им дела, проживаемой ситуации. Считая какое-либо дело неважным, ненужным, но не имея возможности отказаться от него (потому что кто-то заставляет, «вынуждают обстоятельства», «без этого не прожить» и т.д.)», человек выполняет его без интереса, не прилагая старания. Он не желает задуматься, кому нужно это дело, зачем его выполнять, кому от этого будет хорошо, чему он сам научится, если выполнит его. Нерадение у человека возникает из-за нетерпимости — неумения спокойно воспринимать свои ошибки, непримиримости к тому, что что-то долго не получается. Если приходится что-либо исправлять, прикладывать длительные усилия, то человеку кажется, что у него не получается вообще ничего, теряется радость и желание делать. Усиливает нерадение зависть к тем людям, у кого благодаря уже имеющемуся опыту получается хорошо и легко. Другой причиной нестарательности является тщеславие — стремление человека добиться признания другими своих достоинств. Такой человек испытывает радость не от самой деятельности и освоения новых навыков, а от положительной оценки окружающих (например, хорошей отметки, похвалы и т.д.). Если такой оценки нет (например, отзывы окружающих не такие лестные, как человек ожидал, или дело приходится делать одному, и никто не видит, следовательно — не оценит усилий), то уже и не хочется стараться. К безусердию ведет формальный подход к делам. Человек, считая некоторые необходимые дела обыденными, скучными (мытье посуды, уборка, ежедневное воспитание ребенка и т.д.), делает их, не ощущая радости и интереса, не может увидеть в этих делах положительных моментов для себя, а поэтому не старается. Идеализируя наличие определенных условий, черт характера, ума, внешности, здоровья, хороших семейных взаимоотношений и т.д., и не имея этого на данный момент, человек начинает относиться незаботливо, без радости к тому, что уже имеет или умеет («что тут стараться, все равно плохие отношения»; «вот если бы из новых досок делать, а из старых и делать не хочется» и т.п.). К нестарательности в выполнении дела может приводить: Спешка или озабоченность. Когда человек спешит в другое место или думает о других делах, то делает свою работу без старания, «лишь бы закончить». Брезгливое отношение к некоторым видам деятельности или условиям работы. Например, чистка туалета, «канцелярская» работа, невозможность вымыться, работа во «вредных» условиях — шум, пыль, и т.п.) Вызывает желание как можно быстрее отделаться от работы. Обременение: Человек возлагает на себя обязанности без учета реальных возможностей, например, из-за неумения отказать, а потом не рад тому делу, за которое взялся. Корысть: «Главное — скорее деньги получить, а если сделанное развалится через месяц — это уже не наша забота».

### Вред

На дело, которое делаешь с нерадением, тратится намного больше физических сил и времени, а результатом всегда является усталость. Нерадение мешает прикладывать усилия в достижении хорошего результата. Таким образом человек все равно делает, тратит силы, но, бросая дело на «полдороги», получает некачественный результат, который не радует. Нерадивый человек привыкает не стараться, не завершать дела, бездействовать, и даже когда дело ему интересно, и он хочет его сделать хорошо, нерадение, ставшее чертой характера («второй натурой»), становится преградой для осуществления задуманного. Даже от незначительных трудностей нерадивый человек приходит в уныние, тогда как трудолюбивый человек, встречая препятствия, не теряет радости и упорства. Если что-то сделать небрежно, без старания, обычно приходится переделывать. Нерадение в учебе приводит человека к получению недостаточных, поверхностных знаний. Это в дальнейшем мешает найти хорошую работу по желаемой специальности, приводит к неуверенности в себе и неудовлетворенности жизнью; Нестарательное, механическое выполнение человеком своих должностных обязанностей ведет его к невнимательности в работе. Человек начинает откладывать работу «на потом», делает её некачественно, забывает о важных делах, из-за чего увеличивается количество ошибок в работе и риск травматизма. Такое отношение всегда заметно окружающим, вызывает недовольство коллег и руководства, может привести к увольнению. Нерадение, как та «ложка дегтя», может легко заражать коллектив, разрушая такие ### Положительные качества людей как добросовестность, трудолюбие, работоспособность и т.д. Безусердное, нерадивое отношение человека к домашним делам передаётся его детям, вызывает недовольство других членов семьи, ведёт к накоплению дел, неряшливости, бесхозяйственности. Некачественное, недобросовестное изготовление вещей значительно уменьшает срок их службы.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Что толку стараться, если у меня не получается». | «Терпение и труд все перетрут». Редко что-то получается хорошо с первого раза. Если прикладывать усилия, можно освоить любое дело. «Для усердия и прилежности нет почти ничего невозможного». (Сэмюель Джонсон) |
| «Сделаю скорее, чтобы отвязались — у меня есть более интересные (важные) дела». | Подумать, почему нужное дело не является важным? А если дело не нужное, то зачем его делать? |
| «Что тут стараться — не для себя же делаю». | Когда человек приходит куда-то (например, к врачу, к парикмахеру, в магазин и т.д.), то ждет добросовестного отношения людей к своей работе. Того же ждут и от нас. Если уж согласился делать — делай на совесть. |
| «Зачем усердствовать в этом деле — я не собираюсь им всю жизнь заниматься» («Это в жизни не пригодится, поэтому ни к чему добросовестное, внимательное отношение»). | Любое дело дает человеку знания, навыки и опыт отношения к делам. Относясь к чему- либо нестарательно, халатно, приобретаешь привычку такого отношения и к другим делам. |
| «Труд — это тягостная обязанность в жизни человека». | Всё, что человек умеет, обретается только в труде. |
| «Зачем делать хорошо, добросовестно, если все равно никто не видит, не оценит и не похвалит. А также и не осудит, не сделает замечание, если сделано плохо». | Критерием является совесть — если делаешь по совести, то не страшна критика. Если не ждешь одобрения извне, а есть внутренняя уверенность в том, что делаешь верное дело и с должным отношением к нему. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Всегда видеть перспективу любого дела, тогда оно будет интересным. Легче сделать необходимое дело с радостью, чем потом жалеть, что потратил время на неприятную работу. Если дело действительно нужно, всегда можно это себе объяснить и обосновать. Тогда и интерес появится. Например, «Сегодня холодно, и идет дождь, но я выйду на улицу и куплю продукты для близких, и мы вместе попьем чай с новым печеньем!». Отнестись к неприятному делу как к «тренировке». Попробовать заинтересовать себя хотя бы «ради эксперимента». При особо «запущенных» случаях поначалу можно придумать себе «награду»: составить список плюсов качественного выполнения дела, попросить кого-нибудь помочь выполнить это дело (так будет интересней и не тяжело) и т.п. Затем учиться находить интерес в деле самом по себе. Например, оставили человека поиграть с ребенком, а опыта — никакого, поэтому и желания нет. Тогда человек вспоминает, как он сам был маленьким, во что играл, как ему было интересно, когда с ним играют взрослые: «Как это здорово! Мы сейчас начнем строить…». Далеко не все дела нужно делать. Поэтому надо более осмысленно подходить к своей деятельности. Перед началом любого дела задавать себе вопросы «Зачем, для кого и ради чего я это делаю?» «Почему это важно, полезно?» «Что я сам приобретаю через эту деятельность?» «Что нового узнаю?» «Где мне этот опыт потом может пригодиться?». Это понимание раскрывает интерес к деятельности и помогает избежать неразумных, ненужных дел. Подумать, что можно облегчить, усовершенствовать, сделать по-другому, по-новому — тогда дело станет интереснее. Учиться замечать промежуточные результаты и даже незначительные успехи. Это приносит радость, укрепляет желание прикладывать усилия. Замечать, если нерадение появляется в процессе выполнения дела, находить ответ, почему это произошло. Может быть, уже пора заканчивать. Не путать нерадение с усталостью. Иногда для хорошего отношения к делу надо от него временно переключиться на другое. В некоторых случаях даже работу бывает полезно поменять. Только проявляя терпение и усердие — умение вновь и вновь приступать к делу без раздражения по поводу предыдущих неудачных попыток и спокойно, последовательно исправлять ошибки, можно раскрыть новые способности. Дело, сделанное с нерадением, оставляет в душе неприятный осадок, а сделанное на совесть и своевременно приносит удовлетворение. Жизненное время не бесконечно. Чем больше полезных и добросовестно выполненных дел, тем больше радости человек получает от прожитой жизни.

### Другая крайность

Щепетильность, чрезмерность, азартность.

### Положительные качества

Радение, трудолюбие, добросовестность.

### Положительные качества, принимаемые за нерадение

Планирование и предусмотрительность в подготовке дела.

# 116. Драматизирование

«Этот мир представляет собой комедию Для тех, кто мыслит, трагедию для тех, кто чувствует». Г. Уолпол

### Определение ошибки

Драматизирование — эмоциональное восприятие событий, преувеличение их отрицательной стороны.

### Близкие по значению слова

Трагизм

### Словесные выражения ошибки

«Все так повернулось — я пропал». «Тут так все перекорежило, что уже ничего не исправить». «Как такое могло произойти — я этого не переживу». «Ой, сколько теперь переделывать». «Все так плохо!» «Какой ужас!» «О-ой-ой, что наделали!» «В моей жизни одни несчастья». «Это самое худшее, что могло произойти». «С такой болезнью, как у меня, я вообще никому не нужен». «За такой короткий срок мне работу не сделать, теперь уволят». «Работу потерял — всё, успешная жизнь закончилась». «Не успеваю сдать работу к сроку — обязательно накажут»; и другие.

### Формы проявления

Человек видит в ситуации только негативную сторону и домысливает худший результат. «Ребенок замерз, промочил ноги, просто попал под дождь — ну все теперь обязательно заболеет». «Сгущение красок» при разговорах о каких-либо событиях, чтобы показать, что произошло, какая трагедия случилась. Склонность человека видеть все в мрачном свете из-за того, что он во всем видит одни недостатки, зацикленность на негативной стороне жизни. «Работа меня достала, я так хочу отдохнуть/в отпуск/на море», «Я просиживаю на работе лучшие часы своей жизни, теряю тут время, а могла бы провести его иначе». Эмоциональное восприятие утраты чего-либо. Например, сломался компьютер — «Ну, все, теперь вообще не восстановишь!». Отрицание возможности исправления вреда. Например, люди поссорились и мириться даже не пытаются, потому что каждый думает: «Это навсегда, он меня никогда не поймет!». Или человек «залил» водой соседей снизу и сокрушается: «Это конец\* теперь ничего не расплатишься!». Преувеличение вреда от произошедших событий, неудач («Если что-то произошло неприятное, то значит, ничего уже не исправишь, значит и дальше все будет плохо», «Теперь из детей нормальные люди не вырастут», «Если в боку закололо, значит что-то серьезное» и др. Эмоциональная реакция в непредвиденной ситуации, когда что-то происходит не по плану, возникают неожиданные препятствия («Теперь ничего не получится», «Это так сложно преодолеть»). Преувеличение последствий от поступков людей, их отношения («Что бы ты не делал, от тебя одни неприятности», «То, что ты сделал, уже нельзя исправить», «Этого нельзя простить» и т.д.). «Делать трагедию» из единичного случая, с которым человек в своей жизни ещё не встречался или не ожидал «такого» от людей — «Ну, все, теперь все развалится», «Теперь хороших отношений не жди» и т.д. Эмоциональное отношение к своим недостаткам — «Раз компьютер я плохо знаю, значит, меня выгонят с работы», «Мне за всю жизнь с этим не справиться», «Я ни на что не гожусь». Видение недостатков у других людей и преувеличение их вреда («С таким ленивым (ворчливым, грубым и др.) Человеком невозможно жить»), и другие.

### Механизм ошибки

В основе драматизирования лежит ошибочное мнение: «Если что-то произошло плохое, то этого уже не исправить или исправить очень трудно, будет еще хуже». Драматизируя, человек вместо действий «тонет» в эмоциях и мнит себя самым активным участником ситуации. Именно в этом и состоит главный самообман, связанный с драматизацией. «Если я так ярко и эмоционально воспринимаю ситуацию, то это значит, что мне не все равно. Я вижу всю глубину происходящего и мне надо её показать ещё «ярче», чтобы дошло до всех!». Другая причина драматизирования — нежелание задуматься о причинах своих неудач (не нашел работу, купил технику, которая быстро сломалась, не удалось устроить ребенка в детский сад и т.д.), и человек эмоционально реагирует на них, видит только плохое. Он считает, что, если «не повезло, так уж и дальше не повезет», «От жизни ничего хорошего не дождешься». Склонность драматизировать часто формируется у мнительных людей. Если человек додумывает плохое там, где его нет, то из-за большого количества опасений он начинает «сгущать краски», преувеличивать отрицательные стороны ситуации. Например, человек в общении из-за каждого «неблаговидного» слова собеседника надумывает плохое отношение его к себе и в итоге приходит к выводу, что все к нему плохо относятся — «никто не любит, не понимает». Ненависть, нетерпимость, злость и обида тоже приводят к драматизации. Из-за этих эмоций кто-то представляется человеку «ну очень плохим», и поэтому все его поступки тоже кажутся преувеличенно плохими. Когда человек имеет заранее сложившееся представление о том, как должна строиться его жизнь (сейчас поступление в институт, потом — хорошая работа, семья, машина и т.д.), а в реальности получается по-другому или даже не в том порядке, то человеку кажется, что у него все плохо, мир рушится, он неудачник и ничего с этим поделать не может, так как не удалось то, что он считал главным в жизни. При эмоциональном отношении к происходящим событиям у человека искажается восприятие действительности, и вместо объективной картины он видит все в мрачном свете, считая, что если произошло «такое», то значит все плохо. Он преувеличивает негативный момент до такой степени, что не видит ничего положительного в своей ситуации. Делая поспешные выводы, человек преувеличивает последствия произошедшего и делает из всего «трагедию». «Муж не попросил прощения — ну все, не любит, и отношения никогда не наладятся», «Если я не понимаю чего-то, то не смогу сделать как надо, и все будет только хуже». Манипулируя людьми с целью добиться своего через навязывание чувства вины, ответственности, человек намеренно драматизирует. «Я тебе всю молодость отдала», «Вот всегда так — никому до меня нет дела», «Весь дом на мне, никому ничего не нужно», «Все меня предают», «Один я стараюсь, а вы все ненадежные». В реальности здесь происходит отказ действовать самому: попросить, организовать, найти новые формы общения. Также люди склонны драматизировать, чтобы привлечь к себе внимание, повысить чувство собственной значимости, снискать сочувствие: «Все так плохо, но я держусь — значит, уважайте меня!», «Я такая больная, долго я не протяну — поэтому пожалейте меня!» Таким образом, привыкая преувеличивать отрицательные события, человек постепенно подменяет разумные действия драматизацией, и она входит в привычку.

### Вред

Привыкая тратить силы и время на драматизацию, человек теряет способность оперативно реагировать и принимать здравые решения. Поэтому любая встающая перед ним задача кажется ему неразрешимой проблемой, «наказанием». Он ещё больше убеждается, что «все плохо и безвыходно, как я и думал», то есть, попадает в замкнутый круг. Человек, склонный преувеличивать несчастья, находится в постоянном стрессе, чем ухудшает качество своей жизни. Трагично воспринимая происходящее, человек тратит впустую много сил для того, чтобы застраховаться от мнимого вреда, не замечая, что на данный момент ему действительно необходимо сделать. Из-за эмоционального восприятия отрицательной стороны ситуации человек делает неправильные выводы и «опускает руки», не предпринимая ничего для того, чтобы ситуация разрешилась положительно. Например, из-за паводков затопило дачный участок. Увидев эту картину, женщина стала драматизировать: «Весь год пропал, ничего не посадить — не вырастить. Ущерб, нанесенный паводком, невозможно возместить». Думая так, она не стала ничего предпринимать и все лето не приезжала на дачу. А её соседка стала думать, что можно сделать в данной ситуации. Она попросила мужа и сына сделать на участке земляные валы и водоотводные канавки. Вместе они убрали нанесенный паводком мусор, поставили теплицу. По мере того, как вода уходила, стали обрабатывать землю и высаживать рассаду. В конце дачного сезона собрали урожай. Если в семье, видя только плохое в каждом событии, человек запугивает близких последствиями их действий («Поедете на речку — утонете!»), то они просто перестают с ним делиться своими планами («Нашему папе лучше ничего не знать!»). Видя только плохое, человек воспринимает события однобоко, заведомо необъективно (если не видит ничего хорошего — то не видит и вариантов выхода тоже), и на основе этого делает неверный выбор. Это приводит к еще большему ухудшению ситуации. Например, руководитель сделал человеку замечание по качеству выполненной им работы. Человек вместо поиска, как устранить недоработку, стал обсуждать с другими, как к нему придираются и ищут повод как его уличить. Это привело к ещё большему ухудшению отношений с начальством.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Мне указали на ошибки, теперь одно расстройство — эти люди ко мне стали хуже относиться, ну все теперь, как мне с ними общаться!». | Скорее всего, они указали на ошибки не для обиды, а для пользы дела. Наилучший вариант: спасибо за подсказку!» — и исправить ошибку, если получается. А если не получается -— «помогите, пожалуйста». |
| «Меня сразу не поняли, теперь не знаю, как еще объяснять, ничего, наверное, уже не получится». | Подумать, почему меня не поняли, привести больше аргументов, постараться донести свою точку зрения до собеседника. Учиться конкретно и точно выражать свои мысли. |
| «Если произошло что-то плохое, то ничего нельзя исправить». | Восстановить можно многое, если приложить усилия. В любой ситуации есть несколько вариантов выхода. |
| «Не получилось, как я хотел(а), ну теперь вся жизнь под откос». | Если результат неудовлетворительный, подумать, что еще не учтено, наметить дальнейшие шаги и действовать. |
| Если результат меня не устраивает, значит время потрачено зря. | При получении любого результата можно его проанализировать, выявить, исправить недостатки и в следующий раз сделать лучше. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Не всё так плохо, как кажется». Часто плохое видим сразу. Приложив усилие, можно найти положительные моменты в любой ситуации, чему она меня может научить, какие выводы из неё можно сделать. По возможности иметь запасные варианты решения ситуаций. Собрать информацию, необходимую для решения конкретного вопроса, что поможет спокойно спланировать свои дальнейшие действия. Можно обсудить ситуацию с людьми, у которых есть другое мнение, чтобы посмотреть на ситуацию «другими глазами» и реально ее оценить. Найти для себя ключевую фразу, которая поможет не делать из неудач трагедию. Можно сказать себе: «Бывает и хуже. Главное жив, остальное со временем решится». Людям, драматизирующим по каждому поводу, часто свойственен пессимизм. «Пессимист видит трудности при каждой возможности, оптимист в каждой трудности видит возможности». (У. Черчилль) Перефразируя это, можно отметить, что трудолюбивый человек именно возможности и будет видеть в любой трудной ситуации. «Мы это ещё не умеем делать, потому что с подобным ещё не сталкивались, но раз уж столкнулись, то научимся». «Все проходит, пройдет и это». Можно вспомнить, что в прошлом любая, даже казавшаяся самой тяжелой ситуация каким-то образом разрешалась или завершалась. Значит есть решение и у нынешней. Причем, на решение задачи энергии и сил мы тратим зачастую меньше, чем на переживание о том, что она появилась. «Проблема — это вовремя не решенная задача». А если это задача, значит, у неё есть решение. Не допуская уныния, маловерия, отчаяния («Ой, как это все сложно, я не справлюсь, а если не получится…»), можно задать себе вопросы: «А интересно, сколькими способами и как я могу решить эту задачу? Какие варианты решения я еще не увидел? Как я могу использовать свой положительный опыт для решения данной задачи?», т.е. проявить интерес. Если я не могу на данный момент самостоятельно решить эту задачу, к кому я обратиться за помощью, чей положительный опыт может мне помочь. Чтобы не драматизировать по поводу того, что не получилось, стараться не ожидать многого, просто так сразу ничего не бывает. «Без труда не вынешь рыбку из пруда». Например, чтобы получать большую зарплату, необходимы определенные качества для этой работы, профессиональный опыт, навык.

### Другая крайность

Беспечность, эйфория, беззаботность.

### Положительные качества

Объективность, рассудительность, оптимизм, уверенность, гибкость.

### Положительные качества, принимаемые за драматизирование

Видение недостатков, минусов и вреда от них; ответственное, серьезное отношение, предвидение реального вреда в будущем от какого-то действия.

# 117. Вымогательство

«Добрые стремятся к соглашению, А недобрые — к вымогательству». Дао Дэ Цзин

### Определение ошибки

Вымогательство — попытки получить, добиться чего-либо от других вопреки их желанию и выбору.

### Близкие по значению слова

Рэкет, выпрашивание, домогательство, выпытывание.

### Словесные выражения ошибки

«Не даёшь денег — значит, не любишь, не уважаешь». «Дайте денег, тогда отстану». Если ты меня любишь, то ты мне это купишь». «Ну, дайте, я же прошу». «Чего молчишь — язык проглотил? Говори все, как есть!» «Ты должен это сделать. Ты же мой (я) муж (жена)». «Ты мой сын (дочь), а значит, у тебя не должно быть от меня никаких секретов». «Жена все про мужа должна знать». «Не отстану до тех пор, пока не купите»; и другие.

### Формы проявления

Выпрашивание у других чего-либо, навязчивые просьбы с угрозой, жалобой, чтобы получить желаемое, несмотря на отказ. «Ну и что, что не хотят, а мне очень надо, буду клянчить, пока не дадут, еще и припугну». Вымогательство вещей или денег не напрямую, а косвенным путем. Например, человек открыто не просит, но в разговоре с родственниками специально упоминает несколько раз, что ему очень чего-то не хватает или что-то хотелось бы купить, но никак не получается. Вымогательство помощи, совета от других, вытягивание ответа на вопрос как поступить. «Если я сам не умею, не знаю, значит, мне обязаны помочь, сказать». Выпытывание информации, сведений. «Если не говорит — надо просто «хорошенько» расспросить». Вымогательство чего-либо завлекающими предложениями. «Ты мне дай, что я прошу, а я для тебя сделаю, что ты хочешь». Вымогательство денег у членов семьи, как на бесполезные вещи (безделушки, выпивка и т.п.) Так и на нужные. «Если мне надо, то пусть дает деньги, что — жалко, что ли? Другие вон своим не жалеют». Сексуальное домогательство. Вымогая своими действиями на ответную реакцию другого: «Буду до тех пор с ним заигрывать, пока он мне не уделит внимание», «Да кто ее спрашивает, буду к ней приставать, пока не пойдет со мной». Человек делает всё наперекор («назло») или наоборот, не делает чего-то необходимого, чтобы другой человек (от которого зависит принятие решения) «сдался» и согласился с предложенным вариантом. Например, женщина специально мало готовит мужу, чтобы вынудить его купить ей новую кухонную плиту. Подчинённый выполняет свои обязанности «спустя рукава», отказывается от сверхурочных работ, угрожает уволиться, вымогая, таким образом, у начальника повышения зарплаты. Вымогательство у другого человека внимания, заботы к себе. «Я же ему уделяю внимание, и мне тоже нужно», «Что ему трудно, что ли внимание мне уделить. Я же его жена». «Вытягивание» у человека клятвы, обещания, молчания, чтобы наверняка быть уверенным, что человек сдержит свое слово, не проговорится и другие.

### Механизм ошибки

В основе вымогательства лежит позиция человека: «Чтобы получить то, что мне надо, можно и на желания людей не смотреть, главное, чтобы дали». При этом человек использует разные способы вымогательства, чтобы добиться того, что он хочет. Не желая по-доброму общаться и договариваться с людьми, человек добивается от них своего, вопреки их желанию и выбору, считая, что «так проще и быстрее». «Рано или поздно всё равно сделают по-моему». Отказываясь самостоятельно искать варианты решения своих проблем, человек выпытывает от людей нужную ему информацию — «готовый рецепт». «Они обязаны мне помогать, т.к. Больше меня знают». «Чтобы мне не ошибиться, вытяну из них точное решение». Не желая трудиться, но желая иметь что-то (например, деньги) человек начинает вымогать их у других (чтобы просто так дали или заняли). «Они обязаны мне дать, не обеднеют». «Я же нуждаюсь, а мне обязаны помогать». Прихоть приводит к тому, что человек вымогает у близких деньги, вещи, без которых вполне мог бы и обойтись. «Пусть мне дают, мне же это надо». Если человек не старается обосновать свою просьбу, проявить терпение, ждать, когда другой человек «созреет», чтобы понять, то происходит вынуждение. «А как еще с ним — не мытьем так катаньем, по-другому он не понимает». Не желая менять свой характер, человек вымогает у другого прощение, верность, уважение («Уважай мое слово, потому что я мужчина в доме») — то есть, пытается выклянчить хорошее отношение к себе, при этом не отказываясь от своих привычек и т.д. Пьянство часто лишает людей материального достатка (теряют работу, квартиру) и социального статуса. Не желая менять свой образ жизни, человек, считая, что «у него нет другого выхода», избирает путь выпрашивания денег у родных и знакомых, прохожих людей. Превознося свои занятия, человек начинает требовать (вымогать) такого же отношения от других, считая, что «все должны следовать моему примеру». Не желая брать на себя ответственность за свою жизнь, промахи, попадая в сложные ситуации, считая при этом, что «все должны мне помогать», человек пытается выйти из них за счёт других, вымогая у окружающих помощь, внимание, принятие за него решения.

### Вред

Человек, занимающийся вымогательством, ведёт паразитический образ жизни (за счёт других), не раскрывает свои способности, не получает положительных навыков. Человека, привыкший к вымогательству материального (денег, вещей, продуктов), оказывается беспомощным и несамостоятельным, если ему чего-то не дали (например, не захотели или не смогли). Когда человек во взаимоотношениях с людьми настроен на вымогательство («Мне всегда что-нибудь да нужно»), уходит искренность, доверие, бескорыстие, появляется расчёт (люди рассматриваются как средство получения желаемого). Общение постепенно становится неинтересным и людям, и ему (так как из общения исчезает интерес друг к другу). Вымогательство информации приводит к тому, что другой человек теряет доверие и вовсе замыкается (или обманывает, чтобы отстали). Например, постоянное любопытство родителей к делам детей приводит к тому, что дети могут «водить родителей за нос», чтобы «меньше знали, крепче спали». Вымогая хорошее отношение к себе (любовь, заботу, уважение), человек отталкивает других от себя ещё больше. Вымогательство готовых решений ведет к зависимости от чужого мнения и неспособности самостоятельно принять решение.

### Мотивы и альтернатива

Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива «Если постоянно просить о чём-либо, то человек когда-нибудь согласится это выполнить, даже вопреки своему желанию». «Дорог подарочек невыпрошенный» (пословица). «Выпрашивание — это лёгкий способ материально обеспечить себя, потому что на другое я не способен». Каждый человек — кузнец своего счастья. Всего необходимого можно добиться собственным трудом. «Они должны мне помочь, потому что я в тяжёлом положении. Они обязаны мне — от них не убудет». Если нужна помощь, можно просто попросить ее. Если будет отказ, то искать другие варианты. «Он мне муж (жена, дети). Они должны вести себя именно так. Надо требовать (выпросить, добиться) такого поведения». Люди ведут себя так, как умеют. Например, если хочется внимания от близких, то в первую очередь самому проявить его, не ожидая от других. «Жена должна все рассказывать мужу». «Дети все должны рассказывать родителям». Любой человек имеет право на свое «личное пространство» и вправе сам решать, что говорить, а что — нет. Если я вижу, что близкие мне явно что- то недоговаривают, то это я должен думать, почему у них ко мне такое отношение. Может быть, я слишком эмоционально реагирую?

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Если мне приходится все время вымогать что-то материальное (то деньги, то вещи), то почему не могу до сих пор все это обеспечить себе сам? Может, пора найти другую работу (или стать самостоятельнее в чем-то другом). Если явно уже привык выходить на общение с людьми только тогда, когда мне что-то нужно, то найти для себя, чем эти люди интересны вообще (без учета получения какой-либо выгоды от них). Если я выпрашиваю то уважение, то доверие, то ещё какое-нибудь хорошее отношение, значит, мне явно этого не хватает. А что я лично могу сделать для того, чтобы получить это хорошее отношение, не вымогая? Например, чтобы другой человек мне доверял — мне надо самому быть более открытым. Отношение к себе (уважение, понимание, любовь) нельзя выпросить. Его можно только Заслужить своим соответствующим отношением к людям. Если «выбивать» из человека информацию, то есть вероятность, что в другой раз он вообще всё скроет. Человек делится информацией с нами только если нам доверяет. А чтобы заслужить доверие, надо как раз не выспрашивать всё настойчиво, а дать возможность другому рассказать самому все, что он считает нужным.

### Другая крайность

Стеснительность, застенчивость, несмелость.

### Положительные качества

Бескорыстие, уважение свободы выбора других людей, трудолюбие.

### Положительные качества, принимаемые за вымогательство

Настойчивость.

# 118. Нотация

### Определение ошибки

Нотация — нудное поучение, навязывание моральных правил без объяснения их сути.

### Близкие по значению слова

Поучение, нравоучение, назидательность, морализаторство.

### Толкование близких но значению слов

Поучение — обращение к кому-либо с советами, указаниями, как нужно поступать.

### Словесные выражения ошибки

«Правила одинаковы для всех, и вы не должны их нарушать» «Учишь вас, учишь, а толку нет!» «Говорю одно и то же тысячу раз, все равно не слышите». «Ну, сколько можно говорить! Сидеть за столом нужно прямо, локти на стол не класть!» «Возьми это, сходи туда, отнеси, смотри — не запачкай», другие.

### Формы проявления

Нравоучения по поводу правил совместного проживания. «Напоминаю, что прежде, чем ложиться спать, необходимо …» из-за мнения, что так можно быстро навести порядок, который все должны выполнять, и тогда всем будет хорошо. Нудное высказывание детям по поводу их внешнего вида (что надеть и как нужно выглядеть прилично в обществе), куда пойти учиться и др. «Я же лучше знаю, что им нужно». Навязывание человеку назидательным тоном правил поведения в общественном месте (в гостях, театре, и др.), чтобы «не было за него стыдно». Навязывание другим здорового, правильного образа жизни: «Не ругайся, будь добрей, старайся не срываться, понять других, не пей, не кури, вовремя ложись спать, чаще ходи пешком и т.д.». Человек полагает, что это поможет другому стать лучше. Поучение при любых промахах человека, бесконечные выговоры по одному и тому же поводу. «Только так можно его исправить». В совместных делах высказывания: «Это надо делать так», «Подожди, сначала нужно вот это сделать, потом это». Человек считает себя более опытным, видит недостатки людей, которые «могут испортить дело». «Радея» за результат, человек навязывает другому свое понимание, не объясняя сути дела. «Если сделают, как я скажу, все получится», и другие.

### Механизм ошибки

В основе нотации лежит ошибочное мнение человека, что люди по-другому не поймут, поэтому их надо обязательно поучать, «вразумлять», так как сам человек может этого не знать или знать, но плохо понимать. Не желая разбираться в ситуациях и причинах поведения окружающих, человек «из лучших побуждений» навязывает им правила, которые, по его мнению, помогут все исправить. Человек «воспитывает» других, не стараясь увидеть суть и объяснить ее. Идеализация своих возможностей и полномочий («Без моих напоминаний и указаний не смогут справиться») и требовательность к способностям и обязанностям других («Должны слушать и делать, как сказано») подталкивают к нудному повторению своих требований, пока они не будут исполнены. Одной из причин нравоучений является нетерпимость человека к людям, которые, по его мнению, не воспринимают принятые в данном коллективе правила, особенности взаимоотношений. Человек считает, что если он будет акцентировать на это внимание, высказывать, как надо делать, то окружающие поймут и будут вести себя соответствующе. Высокомерное отношение «Они ничего не понимают, им всегда надо подсказывать, чтобы не натворили глупостей» подталкивает к постоянному поучению и «душеспасительным беседам». Руководствуясь только своим мнением: «У меня больше опыта, значит, только я знаю, как и что нужно», человек считает своим долгом навязать свои знания, чтобы другие обязательно применили это в жизни. Назидательность также формируется на придирчивости. Цепляясь за каждую мелочь, человек постоянно поучает, как надо было сделать правильно. Например, жена «пилит» своего мужа за любой недостаток («Не то молоко купил — я же говорила смотреть дату и покупать только этого производителя», «Опять вещи раскидал, как в свинарнике, ну, сколько можно говорить, что утром пойдешь в мятом» и т.д.).

### Вред

Привыкая поучать, сложно услышать и принять мнение другого человека — не используется возможность расширить свое понимание, найти общий язык, способ взаимодействовать. Человек, постоянно поучающий других, сам находится в состоянии возбуждения и нервозности, быстро устает, так как «за всем нужно уследить и вовремя всех направить, а то поступят неправильно». У человека формируется ворчливый, раздраженный характер, который еще в большей степени усложняет взаимоотношения и приводит к более сложным проблемам (в семье, на работе). Нравоучения человека по поводу и без повода вызывают неприятие, злобу со стороны окружающих. Люди вообще перестают его слушать. Своим поучением человек нарушает выбор другого человека, естественный ход событий, стараясь «подтянуть» всех к его пониманию, «как надо». В итоге человек все равно недоволен, т. К. Для него получается все равно не так, как нужно.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Их надо научить, как делать правильно. У меня опыта в этом вопросе намного больше, чем у них». «Чтобы люди поняли, как надо делать, нужно долго все объяснять». | Если объяснить суть дела, то человек сам найдет вариант, как его выполнить. А обмен опытом поможет найти оптимальное решение. |
| «Невозможно воспитывать детей без нотаций». | В каких-то ситуациях нужно дать детям возможность самим разобраться, а в более серьезных вопросах вести разговор так, чтобы был диалог, чтобы ребенок сам пришел к пониманию, как себя вести. |
| «Нет терпения смотреть на их неправильные действия, вот и приходится поучать!». | Люди имеют право ошибаться. Часто им нужно время, чтобы пришло понимание. Нотации — искусственный способ исправления, вызывают лишь протест и обратное ожидаемому поведение. Понимание человека — почему он так себя ведет помогает спокойней реагировать на него и искать способы, как ему помочь. |
| «Для того, чтобы дети были хорошо воспитанными, их надо долго учить хорошему». | Собственный пример родителей — лучшее средство воспитания. Можно правильно говорить, но делать совсем по-другому. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Не всегда надо говорить, как надо делать. Важнее делать так, как говоришь. Учитывать желание другого: хочет он, чтобы ему подсказывали или нет. По реакции человека всегда видно, хочет ли он с вами продолжать общение в этом же ключе. Если другой явно не хочет нас слушать — значит, есть другой способ донести информацию. И наша задача — найти его. Способом донести информацию без чтения нотаций может быть: Обращение к авторитетному источнику или человеку. Например, родитель просит поговорить с сыном дедушку, которого он уважает. Рассказ примеров на тему актуальной ситуации без намеков, что «это для того, чтобы ты образумился». Например, желая остановить друга от совершения явно глупого поступка, человек рассказывает, как он сам или его знакомый попадал в подобную ситуацию. В некоторых случаях помогает юмор, а детям — вразумляющие сказки. Обсуждение, наводящие вопросы. «А как ты думаешь?» «Что будет, если мы так сделаем?» «Какие у тебя есть варианты?» и т.д. «Такт — это способность хранить молчание, чтобы собеседник лучше понял свою промашку». (К. Скиннер)

### Другая крайность

Безразличие, холодность, попустительство.

### Положительные качества

Тактичность, понимание, общение.

### Положительные качества, принимаемые за нотацию

Настойчивость, высказывание своей точки зрения.

# 119. Пренебрежение

### Определение ошибки

Пренебрежение — отношение к кому-либо, чему-либо, как к нестоящему внимания.

### Определение ошибки

Игнорирование, безответность.

### Словесные выражения ошибки

«А мне-то что?» «Он не заслужил моего внимания». «Мне до тебя (до твоих проблем) нет дела». «Да не обращай на это все внимания». «Не хочу слушать их советы!» «Ну и что, что им надо, мне нет до них дела». «Мне сейчас не до своего здоровья». «Дети обойдутся без объяснений. Когда вырастут, сами разберутся». «Сейчас мне не до этого». «Мне это не надо, пусть другие разбираются», и другие.

### Формы проявления

Игнорирование общепринятых правил (техники безопасности, дорожного движения, правил, сложившихся в рабочих коллективах), законодательства — по принципу, что «законы и правила писаны для других». Например, работая со сварочным аппаратом, человек игнорирует погодные условия и продолжает сварку под дождем: «Тут немного доделать осталось». Игнорирование совершенно очевидных факторов, которые влияют на человека, по принципу «Авось, пронесет». Например, на улице холодно, а человек одевается слитком легко. «Мне главное хорошо выглядеть». Игнорирование просьб, мнений и интересов других людей, так как для человека это «неважно». Например, жена просит мужа закрыть окно, потому что ей холодно, а муж говорит: «Да не может быть, мне жарко!» и открывает окно ещё больше. Пренебрежение достижениями (как других людей, так и своими собственными). «Да это не стоит внимания!» Например, ребенок старался и выиграл олимпиаду по математике, а родители никак не отметили этот успех (не одобрили), как будто это обычное дело. Пренебрежительные высказывания по поводу действий или слов кого-либо. «Ну и пусть говорит». Например, мать убеждает сына бросить курить, а он пропускает её слова мимо ушей: «Поворчит и перестанет, привыкнет». Не удостоить окружающих ответом на их вопросы из-за мнения, что «эти вопросы не такие важные, сейчас некогда, люди могут подождать, попросить другого». Например, ребенок хочет расспросить отца о разном, а отец говорит: «Отстань, иди прочитай сам в энциклопедии, а то будешь несамостоятельный». Недостаточное внимание к своему здоровью. Человек считает, что у него есть дела важнее, здоровье подождет, а когда действительно сильно заболит, тогда и будет заниматься своим здоровьем. «Все равно мы не вечные». Игнорирование советов, рекомендаций, помощи. Например, человеку предлагают действенный способ как решить проблему, а он отмахивается: «Да это слишком просто, мне это не поможет, мне надо другое». Человек делает вид, что якобы не слышит и не видит другого человека, как будто его не замечает. Например, муж встает утром в выходной день, и «ни здравствуйте, ни до свидания» — молча мимо жены и детишек проходит на кухню, берет чай и идет к компьютеру («А что мне с ними говорить?»). Человек не относится с должным вниманием к негативным ситуациям, признакам появления возможных проблем в будущем: «Если на все обращать внимание, сил не хватит». Например, ребенок говорит родителям, что у него болит голова, а они игнорируют это: «Не сочиняй», или «Потерпи, поболит и пройдет», и другие.

### Механизм ошибки

В основе пренебрежения лежит ошибочный принцип человека: «Если что-то для меня неважно, то и не стоит обращать на это внимание (или тратить на это силы)». Человек не хочет понимать важность чего-либо, видеть, для чего это нужно, а поэтому принимает это за мелочи и пренебрегает ими, считая их пустой тратой времени. Когда вникать и разбираться неохота (ведь если вникнешь, то придется и меры принимать, а значит — что-то делать), то всегда проще проигнорировать — чтобы не пришлось ничего делать. И жить «спокойно» дальше по принципу: «Ну я же не знал — а значит, я не при чем». Желание ничего не делать и при этом не остаться виноватым — основной мотив пренебрежения. Из-за лени же человек не принимает своевременных мер по урегулированию возникающей сложной ситуации. Он предпочитает игнорировать её предвестники, как будто ничего и не происходит. Когда лень осваивать новое, непонятное, трудное, тогда человек выбирает только то, что дается легко, а все остальное игнорирует. «Может, как-нибудь само разрешится, или кто-то другой разберется, сделает». Предпочитая общаться с теми, кто больше нравится (ближе, которые его понимают, такой же точки зрения и т.д.), человек начинает пренебрегать другими людьми, считая, что пользы от общения с ними для него не будет. Безразличие к общему делу (в семье, на работе и т.д.) Ведет к пренебрежению этим делом, коллективом, возможностью улучшить себя и отношения с людьми. Человек не хочет задуматься, для чего это надо, увидеть в этом смысл и пользу для себя и других. Проявляя непредусмотрительность и легкомыслие — не желая задуматься, какая будет польза от порученной работы и какие последствия будут, если ее не сделаешь, человек пренебрегает предлагаемой работой и возможностью приобретения необходимого опыта. «Подумаешь, не сделаю, это не так важно». Обида и желание отомстить за какие-то проступки может приводить к тому, что человек начинает игнорировать «обидчиков», чтобы они поняли, что поступили плохо, и исправились. На самом деле человек пренебрегает возможностью помощи и роста через эту ситуацию и для себя, и для других. Не желая общаться с разными людьми, замыкаясь на своих интересах, человек пренебрегает своим развитием, возможностью расширить кругозор, приобрести новые знания и опыт. Не желая видеть и признавать причины своих проблем в себе: «При чем тут я?», человек игнорирует возможность изменения себя и решения своих проблем, пренебрегает разумными советами других: «Им надо — вот пусть они так и делают». Человек часто пренебрегает своими возможностями, не веря в их осуществление. Например, «Ну и что, что все мне говорят, что я добросовестный работник и самый опытный специалист, я в себе не чувствую сил, чтобы возглавлять отдел». В результате человек не соглашается на повышение, хотя там смог бы максимально полно реализовать свой потенциал и улучшить работу отдела. Халатно относясь к имеющимся обязанностям и не считая их важными, человек игнорирует напоминания о них со стороны окружающих и не считает заслуживающими внимания те проблемы, которые произошли из-за его неисполнительности. Например, были испорчены вещи, или пострадали люди. Например, женщина, сталкиваясь с семейными неудачами, не считала себя причастной к ним («При чём тут я?»), и поэтому игнорировала разумные советы окружающих по поводу обращения с мужем и детьми. Таким образом, из-за нежелания уделять должное внимание важным вопросам человек приобретает пренебрежительный характер.

### Вред

Привыкая игнорировать важную информацию и пренебрегать нужными делами и интересами людей, человек становится неспособным принять своевременные решения. Он просто упускает возможности. Пренебрегая своим здоровьем, человек упускает возможность вовремя предупредить болезнь. Пренебрежение советами и подсказками приводит человека к повторению негативных ситуаций, к различным происшествиям. Например, пренебрегая информацией о возможной опасности, человек может попасть в аварию, получить травму. Игнорируя людей, человек потом, когда необходима помощь, сталкивается с их холодностью по отношению к себе. Относясь к чему-либо, как нестоящему внимания, человек это плохо запоминает, а когда нужно вспомнить, возникают трудности (попадает в неловкую ситуацию, забыв имя и отчество человека, или приходится лишний раз поднимать документы, чтобы уточнить данные). Считая неважным уделить внимание ребенку «по мелочам» («Сыт, одет — что еще надо?»), родители могут многое упустить в воспитании ребенка. Пренебрежительное отношение мужа или жены к домашним обязанностям, а также лично друг к другу, приводит к конфликтам в семье. Постоянное пренебрежение интересами и желаниями друг друга ведет к разрыву отношений. Игнорируя мысли о том, что можно сейчас сделать, человек теряет время, скорость выполнения дел, остается неудовлетворенным. Игнорируя предложения применить свои способности, навыки на деле («У других лучше получится», «Да, какой с меня толк», «А мне это не надо» и др.), человек не использует возможность развития, «зарывает» таланты в землю. «Пренебрегать своим природным даром — самый большой грех» (Бернард Вербе).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Зачем их слушать, без них обойдусь». | Взаимный обмен информацией может принести пользу обоим. |
| «Мало ли, что произошло. Для меня это сейчас неважно. Потом разберусь». | Своевременный анализ негативной ситуации вовремя решает проблему. |
| «На эти «мелочи» у меня нет времени. Ничего страшного — другие сделают». «Мне не хочется на это тратить время и силы. Не буду это даже брать во внимание». | Прежде чем отказывать, подумать, какой смысл в этом деле, что это даст самому и другим, какие откроет возможности. Умение видеть значимость дел и не отказываться от них воспитывает в человеке ответственность. |
| «Зачем это улучшать (делать). В этом я особо разницы не вижу. У меня есть дела поважнее» | Улучшение повышает качество, а значит, создает удобство, экономит время и силы для большего количества дел. |
| «Главное — я знаю как надо, а сделать я всегда успею». | Человек упускает возможность и время. Знать — это не значит уметь. Применение знаний на деле дает человеку удовлетворение и уверенность, пополняет его опыт. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Жизнь состоит из мелочей. Как по капле вытекает со склонов гор вода, сливаясь с родниками и ключами и образуя бурный поток реки, так и жизнь состоит из повседневных событий: разговор с соседом, утренние сборы на работу, совместный завтрак или ужин с семьей, небольшой разговор с ребенком о его делах, рабочие моменты. И, если не придавать этим «мелочам» значимости, то можно упустить почти всю свою жизнь. Может, за целую жизнь у человека произойдет только 10 ключевых событий. К ним он будет идти долго, или они произойдут внезапно. Но сама жизнь происходит и между этими значимыми событиями. И умение ценить каждый момент, каждого встреченного человека делает её богатой и наполненной, приносит удовлетворение. «Своим умом живи, а добрыми советами не пренебрегай» (пословица). Рассуждать, зачем мне предлагается то или иное дело, так как ничего в жизни нет случайного. Если я заинтересован сохранить свою семью, то условие этого — взаимное выполнение интересов друг друга, а не игнорирование «вечных просьб и поручений». Если близкий человек обращается с просьбой, лучше своевременно обратить на неё внимание (выполнить или хотя бы обсудить возможность или невозможность выполнения), чем потом расхлебывать последствия конфликта. Внимание к значимым мелочам приносит радость самому человеку и его окружающим.

### Другая крайность

Дотошность, щепетильность.

### Положительные качества

Небезразличие, внимательность, чуткость, ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за пренебрежение

Умение видеть ненужное.

# 120. Потребительство

Кто живёт чужим трудом, тот неизбежно кончит тем, что Начнёт жить чужим умом, ибо свой ум вырабатывается Только с помощью собственного труда. В. О. Ключевский

### Определение ошибки

Потребительство — эгоистичное использование плодов труда других людей.

### Близкие по значению слова

Дармоедство, захребетничество, нахлебничество, паразитизм, тунеядство, иждивенчество.

### Толкование близких по значению слов

Дармоедство (паразитизм, тунеядство, нахлебничество) — проживание на чужие средства; «Работать не обязательно, меня родители в состоянии обеспечить всем необходимым»; «Хочу жить красиво и лучше за чужой счёт»; «Выйду замуж — ни дня работать не буду. Пусть муж содержит»; «Спишу у соседа, и будет все нормально»; «Я женился не для того, чтобы стирать»; «С моей внешностью — и работать? Спонсора себе найду!»; «Кто помоложе — тот пусть и «бегает»; «Я на своём огороде редко появляюсь. У меня там тёща работает»; «У меня брат настолько богат, что мне можно не утруждаться»; «Возьму кредит — родители «погасят» и другие.

### Формы проявления

Отказ от трудовой деятельности в расчёте на средства родителей (родственников, друзей и т.д.). «Их зарплаты и на меня хватит». Жизнь на подаяния (например, со стороны знакомых, родственников) при возможности собственного заработка. «Добреньких много, можно за их счет прожить». Уклонение взрослых детей, живущих с родителями, от участия в совместной уплате за квартиру, приобретении продуктов питания, хозяйственных дел. «От них не убудет, а моей зарплаты еле на меня хватает». «Пусть хозяйственные проблемы решают родители, а мы молодые. Нам хочется что-нибудь приятное для себя приобрести». Отказ от поиска собственного жилья (в случае, если есть реальная возможность и необходимость иметь его). «Зачем отделяться от родителей, ведь придется покупать свою мебель, бытовую технику, платить за жильё… А в наше время это так трудно!». Проживание одного супруга на содержании у другого. «Ни к чему усложнять жизнь, если за тебя все сделает и решит муж (жена)». Например, женщина, не имеющая веских причин чтобы сидеть дома, не устраивается даже на самую легкую работу несмотря на то, что муж перегружается, чтобы обеспечить семью. «Мужчина — добытчик в семье, пусть работает — обеспечивает женщину». Мужчина, специально долго не устраиваясь на работу, пользуется тем, что женщина работает на двоих. «Есть кому кормить, значит торопиться искать работу не надо». Использование готовых, выполненных другими, материалов для успешной сдачи экзаменов, защиты курсовых, дипломных работ. «Зачем тратить силы и время, когда другие могут это сделать за меня». Поручение молодым специалистам части своей работы, которая не входит в их должностные обязанности. «Им полезно напрягаться, а мне пора и расслабиться». Постоянное использование урожая с огорода родственников, знакомых, не оказывая при этом помощи в работе. «Они все равно не знают, куца свой урожай девать, а мне пригодится». Получение кредитов для своих целей в расчёте на то, что их оплатят родственники. «Они же должны понимать, что мне самому трудно». Нежелание размышлять в расчете на то, что другие подскажут, посоветуют или укажут как правильно. «Они должны все знать и помогать мне». Перекладывание семейных вопросов и воспитания детей на одного из супругов или на другие организации. «Я детей родила, теперь муж обязан воспитывать их и заботиться о нас», или «Главное — приношу домой деньги, остальное — забота жены». «Пусть воспитывает школа». Родители стараются передать детей на воспитание бабушкам и дедушкам без учета их желания и реальных возможностей, чтобы самим не напрягаться. «Пусть бабушка воспитывает, а я буду свою жизнь устраивать». Займы у друзей, родных без стремления вернуть долг. «Ничего, не обеднеют, подождут, а может и простят». При совместных покупках (приобретение вещей общего пользования) — стремление вложить как можно меньше своих средств. «Пусть другие расходуют свои деньги, а я свои приберегу». Жизненная позиция в семье, на работе — жить на всем готовом, без желания внести свой посильный вклад. Например, дома ничего не делать по хозяйству. «Дом чтобы отдыхать, нечего меня напрягать. Это не мои обязанности». На работе никогда ничего не убирать, не пытаться улучшить условия труда. «Я не у себя дома, мне за это не платят. Я не против, чтобы было чисто и красиво, пусть другие делают — у них времени много». Стремление везде все сделать на «халяву», за чужой счет. Например, если кондуктор не подойдет — не оплачивать проезд, если есть возможность — «пролезть» в кино, на концерт без билета. Если в компании промолчат, то не вносить свой общий взнос за обед в кафе. Если на работе наберут достаточно денег на подарок коллеге, то сделать вид, что уже скинулся из-за мнения, что «они (более «богатые», знакомые, государство и т.д.) Не обеднеют, а я сэкономлю». «Надо пользоваться моментом, где есть возможность халявы. Это признак ума и сообразительности. Только лохи (дураки) за все сами платят».

### Механизм ошибки

Не желая прикладывать собственные усилия, но, желая обладать материальными благами, человек использует плоды труда других людей в своих личных интересах. При этом он не делает ничего для того, чтобы стать более самостоятельным хотя бы со временем, и, что самое главное, не стремится проявить встречную заботу в знак благодарности другим. «Удобство» такой жизненной позиции постепенно становится привычным и нормальным. «Я сам ничего никому не должен и не могу дать. Это мне все должны «помогать». Таким образом, в основе потребительства лежит нарушение взаимодействия между людьми: если я что-то получаю, то от меня должна быть и отдача. Получать необходимое — не плохо. Но потребителем называется тог, от кого при этом никакой отдачи нет — ни моральной, ни материальной. Подобная лень, ведущая к потребительству, часто «прикрывается» неуверенностью. Ведь так легко становится оправдаться: «А я без них не могу!», «Да я сам ни на что не способен!», «Я — трудиться? Да что вы? У меня ни опыта, ни образования». Не желая видеть в этих случаях свою лень, человек совершенно искренне верит в то, что он действительно ни на что не способен, кроме как жить за счет труда других. Такой подход закрывает от человека видение способов самообеспечения и толкает на поиск «спонсора», «благодетеля», способного за него решить этот вопрос. Совместно с этим формируется убеждения, оправдывающие эту ошибочную позицию. Например:

* «Они лучше умеют это делать, пусть и делают».
* «У них всего вдоволь — поделятся».
* «Они — члены моей семьи и обязаны меня содержать».
* «Зачем самому что-то делать, если другие для меня уже все делают».
* «А у других-то все в порядке, проблем нет. Это у меня только проблемы и проблемы, значит, другие должны мне все время помогать!».
* «Я когда-то для них много сделал, теперь за их счет можно …».

Жадность — желание иметь больше, чем необходимо, приводит человека к «ненасытному» состоянию, которое невозможно удовлетворить собственными силами — приходится искать «кормушку» на стороне, пользуясь чужим трудом. Руководствуясь лишь личной выгодой, только своими интересами, человек постепенно начинает считать, что всё вокруг должно делаться только для него, подразумевая, в том числе, и результаты труда окружающих. Чем больше человек пользуется плодами труда других, тем меньше у него интереса к собственной трудовой деятельности. Отсюда вытекает ложное мнение, что сам он точно не в состоянии в полной мере обеспечить себя, а «помогающим» людям совсем даже не трудно его содержать, а может даже и приятно: «А пусть бабушка для внука еду покупает, а мы сэкономим!». Привычка не прилагать усилий самому формирует «народные традиции» потребительства, общественные стереотипы. «Жена нужна для того, чтобы мужа в чистоте содержать». «Не нужен муж, который зарабатывает меньше жены». «Если муж меня любит, то пусть и доказывает свою любовь на деле — продукты покупает, мусор выносит». Потребительство в некоторых случаях оправдывается, как ни странно, даже активностью человека — но в какой-то одной «более интересной» (или удобной) области. Этот вид потребительства основан на «смеси» гордости и лени. Например, человек активно трудится на работе и хорошо обеспечивает семью и гордится этим, а дома что-то делать ему лень. Поэтому он утверждает, что другие члены семьи обязаны всю остальную работу взвалить на себя. «Так будет честно, я же не должен везде участвовать. Я и так уже перетрудился!». «Зачем я буду гулять с ребенком, я на работе уже нагулялся». «Ремонт? Пусть родители делают. У нас на работе целыми днями ремонт». К потребительству во многих случаях приводит наглость и панибратство. Например, человек не возвращает долги друзьям, родителям, родственникам, считая, что ничего страшного — не обеднеют. Он открыто живет за счет других: «Свои же люди, поймут». Или человек годами не заботится о покупке собственной стиральной машинки, предпочитая постирать вещи у друзей. «С ними можно по-свойски». Корысть и хитрость приводит к тому, что человек выискивает каким образом прожить, чтобы самому не утруждаться, не тратить своих денег. Желание ничего лишнего не делать и «не напрягаться» толкает человека экономить за счет других, искать возможность воспользоваться трудом других людей и не давать ничего взамен.

### Вред

При потребительском отношении к другим человек постепенно утрачивает необходимые «жизненные навыки, попадает в зависимость от других людей». Привыкая к постоянной помощи, человек начинает обижаться и возмущаться, если не получает ее. Его характер портится, он приобретает неприятную привычку жаловаться, ворчать и обвинять других. Человек, привыкший жить за счет других или только по чужим советам, оставаясь без чьей- либо помощи, в силу своей неприспособленности теряется в сложных ситуациях — поскольку он в свое время упустил возможности приобрести свой личный опыт. Например, он оказывается не способен выполнить свои обязанности на работе в отсутствие напарника или дома в отсутствие супруга, или принимает опрометчивые решения, которые потом трудно исправить. Жизнь человека за счёт других рано или поздно начинает вызывать недовольство и негативное отношение окружающих. Им надоедает «кормить» потребителя. Он становится им неинтересен. Они могут его просто бросить как надоевшую обузу. Родители, которые ведут паразитический образ жизни, являются отрицательным примером для своих детей, взращивая «нахлебников», которыми сами потом будут недовольны. Женщина, живущая только за счёт мужа, зачастую оказывается в «золотой клетке», теряет «право голоса», свободу передвижения и общения с друзьями. Мужчина, живущий за счет жены, теряет ее уважение. С ним перестают считаться.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я не в состоянии себя обеспечить, поэтому вынужден жить за счёт других». | Когда сложно справиться самому, есть возможность попросить других помочь, но в то же время сделать всё возможное, чтобы в дальнейшем самостоятельно себя обеспечивать. |
| «У них всего много — пусть делятся». | «Живи всяк своим умом, а не чужим добром». (Пословица) |
| «У него эта работа лучше получается, пусть и делает». | «Лучше не иметь, а уметь». (Пословица) Исполнение дел собственными силами приводит к независимости. |
| «Я всё отдала детям. Теперь они обязаны содержать меня». | Любовь родителей — бескорыстна. При правильном воспитании необходимая помощь от детей «придёт» естественно. |
| «Более опытные и грамотные обязаны оказывать мне поддержку». | Какое-то время они могут помогать, но лучше, если научиться у них и делать так самому. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Задуматься:

* «Много ли я приобрету навыков, пользуясь чужими способностями?»
* «Смогу ли я самостоятельно решить свои проблемы, когда помощников не будет рядом?»
* «Не потеряю ли я уважение людей (добрые отношения с людьми), за счёт которых хочу прожить? Надолго ли хватит их терпения?

Компенсировать затраты помогающим вам людям возможными доступными средствами или делами. Уметь с благодарностью брать и с радостью отдавать. Попробовать жить экономнее, чтобы не приходилось постоянно брать или занимать у других. Например, ограничить себя в развлечениях. Если необходимость затрат или улучшения условий жизни очевидна (например, создалась новая семья, в семье родились дети или кому-то потребовалась иная материальная помощь), активно приниматься за поиск выхода. Например:

* Закончить курсы, приобрести новую специальность.
* Искать другие сферы деятельности, новые источники дохода, сменить работу.
* Устроиться на временную дополнительную работу.

Не создавать ситуации, которые способствуют потребительству. Если кто-то из близких (чаще всего — мама, жена, друг) слишком часто берет на себя ваши обязанности и заботы, лучше сразу объяснить этому человеку, что есть возможность сделать самому.

### Другая крайность

Самонадеянность, расточительство (чрезмерно раздавать свои средства другим и тем самым выращивать потребителей).

### Положительные качества

Трудолюбие, бескорыстие, взаимопомощь.

### Положительные качества, принимаемые за потребительство

Умение просить и принимать помощь других людей в виде совета или временной поддержки, благодаря чему человек может выбраться из трудности.

# 121. Примитивность

Недалекие люди верят в удачу, сильные — в причину и следствие. Р. Эмерсон

### Определение ошибки

Примитивность — слишком, до искажения упрощенный подход к делу.

### Близкие по значению слова

Упрощенность, недалекость, ограниченность.

### Словесные выражения ошибки

«Сделаю как можно проще». «Как вижу, так и буду делать. Я умею только так. Зачем лезть в дебри, что-то менять?» «Меня все и так устраивает, зачем лишний раз думать». «Сделаю, как могу — все равно что-нибудь получится». «Зачем в чем-то сильно разбираться — надо жить проще». «Что с детьми церемониться: сыты-одеты и ладно!» «На работу хожу только из-за зарплаты — отсидел свои часы и свободен!» и другие.

### Формы проявления

Человек убежден в том, что дополнительные знания, приложение усилий для выполнения дела усложняют жизнь, т. К. Считает, что на это затрачивается время и силы, а результат все равно будет не хуже.

Примитивное общение:

* Упрощенные рассуждения. Например, «Во всем виновато начальство».
* Ограниченность в объяснениях. Например, ребенку: «Тебя нашли в капусте».
* Реакция без рассуждений на поступки людей. Толкнули в общественном транспорте — обругать. Друг отказал в помощи — плохой. Муж пришел поздно — изменяет и т.п
* Рассказывание глупых анекдотов, пошлые шутки.
* Частое повторение шаблонных фраз, клише, ограниченный лексикон.
* Выполнение человеком дела без размышлений, просто надеясь на положительный исход.
* Отказ человека искать другие варианты, воспринимать и анализировать информацию, выходящую за пределы его кругозора, т.к. ему так легче.

Считая себя самодостаточным, человек поступает по имеющемуся опыту или опыту других, не учитывая изменение условий, времени и др. Например, в воспитании детей, руководствоваться мнением: «Меня так воспитывали, и я так буду воспитывать», выполнение какой-либо работы по принципу: «Все делают так, и мне так же надо». Упрощенный подход к заполнению своего времени: бесцельный просмотр передач, бесцельное «просиживание» за компьютером, «бесконечные» разговоры по телефону, посиделки на лавочке, разглядывание прохожих из окна, многочасовое щелканье семечек и т.д. Попытка решить проблемы поверхностными способами, не устраняя причины проблем. Купила новую одежду, сделала прическу — муж будет любить. Переехали в новую квартиру, переставили мебель в квартире — начнется новая жизнь. Купил машину — стану уверенным и т.п. И другие.

### Механизм ошибки

В основе примитивности лежит убежденность человека: «Делать проще — это только так, как мне удобно и легче, чтобы не усложнять себе жизнь (размышлением, поиском, действиями, знаниями и т.д.)». Причинами упрощенности человека являются лень и невежество. Не желая прилагать усилия в чем- либо, приобретать знания, человек ограничивает себя «простым» подходом к делу. Например, лень узнавать способы ухода за саженцами, человек их только поливает, а ожидаемого результата не получает. Мнительность тоже способствует появлению ограниченности. Человек видит опасность для себя в чужом мнении, новых знаниях, во всем, что выходит за рамки привычных для него рассуждений. Он не хочет, чтобы нарушилась его комфортность — ведь придется менять привычный образ жизни. Например, женщина примитивно общается с мужем — грубовато, без деликатности, мягкости, теплоты. «Ну что сделал, иди в магазин, мусор собери». «Хватит глаза лупить в телевизор, спи, давай». «Что там засел, когда туалет освободишь?» Хотя она видит, как ведут себя другие, понимает, что можно по-другому, но менять ничего не хочет, гак как так уже привычно и удобно себя вести. «Муж не поймет, подумает, что я с ним «сюсюкаюсь» — подлизываюсь, угождаю». Принимая информацию без размышления или анализа, человек делает поверхностные выводы и подходит к делу, не задумываясь о правильности своих выводов и действий. «Мне сказали так сделать — я сделал». «Раз так сказали — значит, так оно и есть». Отсутствие творческого подхода к делу — банальность — приводит человека к действиям, не выходящим за рамки шаблона. Например, человек пишет статью по имеющейся схеме. Получается неказисто, сухо и занимает много времени, вместо того чтобы справиться с работой легче и быстрее, поменяв форму подачи материала.

### Вред

Примитивность человека отражается на взаимоотношениях с окружающими. Над ним подсмеиваются, считая его недалеким. Его обманывают и используют в своих целях. В семье человек раздражает близких людей примитивными суждениями и действиями, нежеланием понимать их. Родители, не желая разбираться в сути происходящего, принимают поверхностные решения, потому что им так удобно, проще, не надо размышлять. Ребенок уронил вазу — выговор, грубит взрослым — в угол, плачет — капризного наказать, сильно хочет игрушку — купить и т.д. В итоге родители сталкиваются с неуправляемостью детей — с ними сложно договориться, а впоследствии наладить доверительные отношения. Человек, упрощенно подходя к принятию чьих-либо советов и слепо следуя им, наносит себе вред. Например, человек услышал в передаче о лечении своего заболевания травяным отваром. Выпив отвар, человек попал в больницу. Ограничивая себя своими мнениями и убеждениями, человек не видит простых решений. Жизненные ситуации становятся тягостными и безвыходными. Например, женщине срочно надо вывести пятно с праздничного платья, а проверенный пятновыводитель не может найти в магазинах. Она расстраивается, не принимая во внимание другие варианты: попробовать другое средство, отдать в химчистку, надеть другое платье и т.д. Слишком упрощенный подход к выполнению намеченных планов не приносит ожидаемых результатов, т. К. Человек отказывается размышлять и принимать оптимальные решения на данный момент. Ограниченность мешает человеку понимать других людей, видеть ситуацию шире, более объективно. Такой человек либо воспринимает информацию дословно, либо сильно ее упрощает, что в итоге приводит к надумыванию, неверным выводам и недопониманию. «Ограниченность нашего ума приводит к упрямству. Мы неохотно верим тому, что выходит за пределы нашего кругозора» (Ф. Ларошфуко). От примитивности человек со временем теряет навыки сообразительности, творчества. Это заметнее с возрастом. К. Берне сказал: «Чужая ограниченность сковывает ум, собственная парализует его.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы не усложнять себе жизнь, надо делать все, как проще (как мне удобнее и легче)». | Жизнь человека усложняет его ограниченность и необъективность. А расширение кругозора и поиск подходящих решений ведет человека к желаемым результатам. |
| «Буду делать, как умею — все равно хуже не будет». | Какие усилия — таков и результат. |
| «Обо всем задумываться — жизни не хватит». | «Когда не ведают далеких дум, то не избегнут близких огорчений». «Три пути ведут к знанию. Путь размышлений — самый благородный, путь подражания — самый легкий, путь опыта — самый горький». (Конфуций) |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Проявление интереса и внимательности к происходящим событиям, людям и анализ полученной информации (задавая себе вопросы: «Почему это именно так?», «Зачем это делать?», «Какие мотивы у этих людей?») помогает объективно оценить ситуации, людей, сделать своевременные выводы и действия. Общение с разными людьми, не только с близкими и знакомыми, расширяет круг общения. Человек лучше понимает окружающих, быстрее находит решения в любых вопросах. Чтобы найти общий язык с новыми людьми: Пересмотреть свое отношение к окружающим, отказавшись от устойчивых мнений: «Они не моего круга», «с ним не о чем говорить», «ничего нового не услышу», «я знаю лучше», «они для меня слишком заумные» и др. Взвесить плюсы и минусы мнимого «спокойствия». Человек, подобно реке, без притоков превращается в болото. Взаимодействие с разносторонними людьми позволяет быть активным и полезными и интересными делами. Готовность услышать новые идеи и знания (из опыта других людей, литературы, познавательных передач, консультаций специалистов и т.п.), дает возможность творчески решить любую ситуацию, сократить время и улучшить результат.

### Другая крайность

Усложнение, дотошность, замысловатость.

### Положительные качества

Творчество, рассудительность, разносторонность, сообразительность, грамотность, объективность, гибкость.

### Положительные качества, принимаемые за примитивность

Простые оптимальные мысли, решения и действия.

# 122. Замысловатость

В характере, в манерах, в стиле, во всем самое прекрасное — простота. Г. Лонгфелло

### Определение ошибки

Замысловатость — витиеватая манера изложения, усложнённый подход к делу.

### Близкие по значению слова

Усложнение, вычурность, затейливость, экстравагантность, витиеватость, умствование.

### Словесные выражения ошибки

«Не хочу говорить просто». «Чем сложнее, тем умнее и интереснее». «Я не знаю, как сказать, может нам посмотреть с другой стороны или привлечь сторонников другого мнения…» «Извините, я вам не помешаю? Я тут хотел спросить, но может в другой раз, если вам сейчас неудобно, вы скажите, когда лучше…» «Это дело такое, его просто не сделаешь», и другие.

### Формы проявления

Усложненное отношение к решению ситуации, когда человек прокручивает, как поступить, как сказать, что учесть с доскональностью, с «утяжелением» ситуации, человек откидывает простые решения, так как считает, что это слишком просто и пользы не принесет, а надо все просчитать, обязательно выстроить сложную комбинацию, очень серьезный план действий. Поиск затейливых вариантов изложения, сюжетов, чтобы заинтересовать (заинтриговать) окружающих. Неуместное применение в речи околонаучных терминов, понятий, иностранных слов, злоупотребление книжными словами. Например, «Каждый индивидуум вправе игнорировать идею…», или «влага — лимитирующий фактор урожая» вместо «без полива не будет урожая». Использование в речи малопонятных, мудреных слов, без которых можно обойтись или их можно заменить простыми словами. Нагромождение фраз при обращении к окружающим, чтобы не показаться не вежливым. Например, в транспорте: «Будьте так добры, пожалуйста, если Вас не затруднит…». Усложнение речи лишними словами, примерами, «разжевывание», чтобы окружающие лучше поняли, чтобы наверняка их убедить. Из-за желания быть деликатным человек не знает, как донести информацию, поэтому старается Так подбирать слова, что получается витиевато, непонятно, все «вокруг да около». Усложнение выполнения простых дел, когда вместо практической стороны имеет место умствование или делается акцент на затейливости объекта. Экстравагантность, вычурность в одежде, обуви, интерьере, чтобы как-то выделиться, а также затейливость в кулинарии, чтобы удивить гостей.

### Механизм ошибки

В основе замысловатости лежит ошибочное мнение: «Чтобы произвести нужное впечатление на людей, надо говорить (одеваться, готовить и т.п.) Не просто». «Чтобы был результат дела, простые решения здесь не помогут, надо подходить к нему очень серьезно, обстоятельно». Когда человек не хочет подобрать понятные всем слова, сформулировать свои мысли лаконично, чётко и ясно, он усложняет свою речь, говорит витиевато. Человеку так привычно — ему понятно, о чем он говорит, поэтому он не всегда замечает, что он выражает свои мысли сложно. Лень подумать, как подойти к делу рационально, и это ведёт к его усложнению. Человек, путая тщательность с усложнением, считает, что выполнить работу простым способом — это как нерадение, поверхность. Поэтому он вникает в дело с лишним усилием, старается все учесть, выполнить на «высшем» уровне. А можно было учесть только главное и найти простые и быстрые способы его выполнения. Часто простоту речи и простые действия человек воспринимает как отсутствие ума, поэтому, чтобы подчеркнуть свою эрудицию и не опускаться до уровня «простака», человек использует в речи замысловатость. Он приводит как можно больше необычных и «умных» слов, делает все с «научным» подходом. Иногда желание человека похвастаться, показать, что он умный и значимый, использует вычурные фразы. Например, человек, желая выделиться перед гостями, много и непонятно рассказывает о своем подарке, объясняя его необычность и важность. Когда человек щепетильно относится к делу, дотошен, он пытается учесть много факторов, не может выделить главное и поэтому усложняет его выполнение. Неуверенный человек, сомневающийся, что его поймут, начинает говорить витиевато, усложняя речь, например, постоянными извинениями за беспокойство или отсутствие каких-то знаний. Он «собирает все в кучу» для большей убедительности. В любом случае причина витиеватости кроется в том, что человек сам все воспринимает с усложнением. У него не хватает легкости, он часто озабочен, чересчур серьезен, придает всему излишнюю важность. Его речь, одежда, манеры, поступки — как отражение его внутреннего состояния.

### Вред

Замысловатость речи воспринимается сложнее, отнимает больше времени. Человек хотел бы, чтобы его поняли быстро, а это не получается. Витиеватая речь вызывает ироничное отношение к говорящему, и иногда воспринимается как красование. Нередко человек запутывается в своей сложной речи и забывает, о чем хотел сказать. Усложнение дел приводит к потере времени, средств и сил. Вроде человек занят делом, а эффективность выполнения низкая. Бывает, что работа выполняется так долго, что пропадает в ней необходимость. Человек не испытывает радости от своего труда. Труднее пользоваться тем, что усложнено. Например, обычно люди для удобства и экономии времени выбирают в магазине бытовую технику, которой пользоваться просто. Витиеватость, замысловатость, усложнение — это попытка делать упор на форму. А суть при этом теряется. Человек сам себе усложняет жизнь. То, что можно сделать просто, человек делает «с наворотами». Поэтому взяться за любую работу для него — это целая история, и человек отказывается от дел.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы меня поняли, надо все учесть, описать все со всех сторон». | Чем более четко представляешь то, о чем собираешься рассказать, тем короче и понятнее будет речь. |
| «Чем сложнее излагаешь свои мысли, тем умнее тебя считают». | Важно, чтобы тебя поняли. |
| «Чтобы показать свое мастерство, нужно сделать что-то посложнее (позаковыристее)». | Главное, чтобы было практично и качественно. |
| «Простыми словами всю глубину не выразить». «Простыми словами об этом не расскажешь». | Говорить, как есть — и всем будет понятно. |
| «Просто, значит глупо». | «Все гениальное просто». |
| «Это дело (решение) важное, с ним просто справиться не получится». | Приложить усилия в важном деле нужно будет, а усложнять его ни к чему. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Кто ясно мыслит, тот ясно излагает». «Всё должно быть изложено так просто, как только возможно, но не проще» А. Эйнштейн. Когда думаешь о людях, о том, как они тебя воспринимают, то находишь более понятные слова.

### Другая крайность

Примитивность, упрощенность

### Положительные качества

Простота, лаконичность, конкретность, ясность

### Положительные качества, принимаемые за замысловатость

Эрудиция

# 123. Осуждение

Других не суди, на себя погляди. Пословица

### Определение ошибки

Осуждение — суждение о ком-либо только по его проступкам, недостаткам.

### Близкие по значению слова

Порицание.

### Словесные выражения ошибки:

«Ну как так можно?» «Как тебе не стыдно?» «Приличные люди так не поступают». «Что ты за человек, пока тебе пять раз не повторишь, ничего не сделаешь». «У неё (его) всё не как у людей». «Ей бесполезно говорить». «В голове не укладывается, как можно такое сказать». «Я не понимаю, как он мог нас подвести» и другие.

### Формы проявления

Человек, общаясь с другими людьми, акцентирует внимание на тех чертах характера, привычках, взглядах, убеждениях, которые считает для себя неприемлемыми, которые «бросаются ему в глаза». Человек считает, что ему позволительно оценивать поступки других, так как сам он так не поступает. Осуждение человеком других за то, что они не оправдали его ожиданий. Например, в семье — муж (жена, дети) должны вести себя правильно, отвечать спокойно, помогать и т.д. А если не так, то человек осуждает: «Как так они могли?» В транспорте: «Везет как дрова. Я думал, что доеду с комфортом». В ЖЭУ: «Они должны делать расчет правильно, вовремя давать справки, принимать без очереди, а они так не делают! Как так можно! Кошмар какой-то, совести у них нет! А еще деньги с нас берут!». На приеме у врача: ожидали внимания и помощи, а с нами разговаривали сухо, толком ничего не объяснили. «Совсем черствые! Как они с пациентами обращаются!» Человек судит другого человека по рассказам о нем под впечатлением от того, как ему описали его проступки. «Ну ничего себе, оказывается, вот он какой!» Осуждение незнакомых людей по тому, что услышал о них по телевизору. Например, из новостей, криминальных передач, ток-шоу и т.п. Суждение о людях по их недостаткам и, как следствие, поспешные выводы о них из-за нежелания увидеть, что в человеке есть и плохое, и хорошее, что поступок не всегда однозначно характеризует человека (не известны его мотивы, что им двигало, его обстоятельства).

### Механизм ошибки

В основе осуждения лежат ошибочные мнения: «Осуждением можно выразить свое отношение, мнение по поводу происходящего». «Если не осуждаешь, значит одобряешь». Человек хочет «отделить себя от плохого («Сам ведь я так бы не поступил»). Не желая понять другого и помочь ему, человек начинает судить о нем по его недостаткам, думая, что не стоит даже пытаться понимать, почему он так сделал. Такое поведение надо только осуждать. Причиной, которая приводит к осуждению, является идеализация, когда человек имеет представление, как должно быть, и не воспринимает того, что с этим расходится, осуждает за несоответствие. Например, молодой человек считал свою мать идеальной хозяйкой и решил для себя, что его жена должна соответствовать этому. Не принимая во внимание старания молодой жены, он постоянно осуждал её за каждый недостаток. «Поучилась бы у мамы, тогда лучше бы приготовила борщ» и т.д. Причиной, из-за которой человек начинает судить, может быть самонадеянность (руководство своим ограниченным опытом). Когда человек уверен, что он прав и стремясь это отстоять, человек начинает осуждать тех, кто с ним не согласен. «Ты вообще ничего не понимаешь…» Самолюбие и нежелание исправлять свои ошибки приводит к осуждению тех, кто на них указывает. Например, человек не смог организовать свой рабочий день, бесполезно потратил время и не успел все сделать. Получив от вышестоящего руководства выговор, он стал осуждать действия начальника, вместо того чтобы принять к сведению замечания и стать организованнее. Предъявляя высокие мерки к окружающим, человек часто судит их за то, что не делает сам. Считая себя лучше, чем они, он упускает самое главное, что ему самому есть в чём меняться.

### Вред

Человек, осуждающий других, находится в состоянии недовольства тем, что его окружает. Давая оценку происходящему, он старается видеть только недостатки, что приводит его к унынию и стрессам. Осуждая, человек теряет контроль над собой. Это отвлекает его от необходимых дел в семье, на работе и т.д. «Думать ни о чем другом не могу, из головы не выходит, как так можно было сделать!» Осуждение становится причиной невнимательности к себе, что приводит к потере контроля к тому, что происходит вокруг. Отвлекаясь, он может травмироваться в быту, на дороге, например, оступиться, попасть под машину и т.д. Осуждая, человек переносит негатив и на себя, находясь в эмоциях и прокручивая отрицательную информацию в голове. Завышенное чувство справедливости заставляет человека осуждать и ввязываться в разборки, скандалы, чтобы доказать свою правоту. Находясь из-за осуждения в повышенном эмоциональном состоянии, человек не может быть объективным и своевременно оказать необходимую помощь тем, кто в ней нуждается. Осуждая, человек противопоставляет одних другим, что приводит к разобщённости между людьми, разрушению отношений. Он перестаёт видеть положительные перемены в других, считая своё мнение окончательным. Акцентируя внимание на недостатках людей, человек портит отношения с окружающими. В результате его самого начинает тяготить общение с ними, что приводит его к выводу, что «уже и общаться не с кем, уже и людей нормальных нет». Так человек сам изолирует себя. Осуждая других, человек ищет себе сочувствующих, людей такого же мнения, чтобы самоутвердиться на «плохишах». В итоге ему еще сложнее разобраться, так как его «товарищи» так же необъективны. В состоянии осуждения человек опьяняется злобой. Видя в других своих обидчиков, он стремится им отомстить, списывая свои неудачи на них. Он впадает в ярость, агрессию и готов к любым опрометчивым поступкам.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Нужно обратить внимание окружающих — осудить его плохой поступок, чтобы они на него повлияли». | Понимание ситуации, почему так поступили со мной или с другими поможет не осуждать, а подумать, что можно предпринять — возможно, просто спокойно отнестись. |
| «Если ему высказать о его недостатках, это поможет ему исправиться». | Помочь можно своим отношением: подумать, как тактично донести человеку о его недостатках, а общаясь с ним, опираться на его Положительные качества. |
| «Теперь всё понятно. Значит вот ты какой оказывается!» | Стало известно о плохом, но при этом положительное в человеке никуда не ушло. |
| «Если я так не поступаю, то я не понимаю, как так могут поступать другие». | Люди разные. Кто-то действительно не видит, что делает нехорошо, а другие не хотят разбираться. В любом случае не стоит входить в эмоции — у людей такой выбор. Возможно, они пока не могут поступать по-другому. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Задуматься: «Почему я оказался в неприятной ситуации?» Если я испытываю неудобства, находясь в таких условиях, значит, мне нужно что-то пересмотреть в себе. Самое первое, с чего нужно начать, это обратить внимание на своё состояние, задав себе вопрос: «Что заставляет меня судить?» Возможно, уверенность в том, что я лучше других? Иногда человек говорит: «Не хочу, но осуждаю». Возможно, недостаточно осознания вреда от осуждения, понимания плюсов другого отношения. Находясь в спокойном состоянии, можно трезво оценить ситуацию и своевременно оказать помощь тем, кто в ней нуждается. «Если вы не поняли человека, вы не имеете права осуждать его, а если поняли, то, вполне возможно, не пожелаете этого делать» (Г. Честертон). Если воспринимать окружающих такими, какие они есть — с их плюсами и минусами, то легче найти взаимопонимание, поддержку, увидеть, как помочь себе и другим избавиться от недостатков. Если не акцентировать своё внимание на недостатках в людях, можно увидеть в них многое, что достойно уважения и понимания. «Ищи в других людях всегда хорошую сторону, а не дурную» (Л. Толстой). «Попробуйте перестать осуждать людей, и вы испытаете чувство, подобное тому, которое испытывает пьяница, оставивший вино, или курильщик — табак — особенно приятное ощущение чистоты» (неизвестный автор).

### Другая крайность

Безразличие к происходящему, попустительство.

### Положительные качества

Доброжелательность

### Положительные качества, принимаемые за осуждение

Открытость, констатация фактов.

# 124. Вмешательство

### Определение ошибки

Вмешательство — участие в разговорах, делах других людей без их согласия.

### Близкие по значению слова

Вторжение, ввязывание, встревание.

### Словесные выражения ошибки

«Без меня не разберутся». «Надо вмешаться…» «Сейчас я им объясню, как надо правильно рассказать». «Сними это с себя. Не позорься — это тебе не идет». «Ты почему меня не слушаешь? Он тебе не пара». «Они делают неправильно. Сейчас я сам все исправлю». «Зачем ты так делаешь? Надо делать по-другому». «Ты делаешь не так. Дай я сделаю», и другие.

### Формы проявления

Обдумывание личной жизни другого, его дел. «Как он там?» «Почему делает так, а не иначе?» «А как он справится?» «А что он будет делать, если случится то-то и то-то?» и т.д. Из-за беспокойства о другом человеке, желания «все знать», желанием быть частью его жизни (например, постоянно думая о безответно любимом человеке). Высказывать свое мнение или давать совет, когда его не спрашивают. Встревание в разговор других с пояснениями, с комментариями. «Без меня не обойдутся». «Мне тоже необходимо быть в курсе дел других». Например, кто-то из близких говорит по телефону, а человек начинает «комментировать» его ответы, говорить ему, что надо сказать. Постоянные вопросы и указания близким, живущим самостоятельной жизнью, напрямую или по телефону: «Как дела? Поели? Что ели? Тепло ли оделись?», «А вы сделайте, как я вам говорю», считая это проявлением заботы. Постоянные поправки, встревания в дела другого человека, чтобы направить его в «нужное русло». Сделать за человека порученное ему дело из-за опасения, что он не сможет, сломает, испортит — «Надо обязательно ему «помочь» — вмешаться». Исправить кем-то выполненное дело (поручение) по-своему, чтобы было все правильно. «Не могу мириться, когда сделано не так, не по уму!» Не узнав согласия и желания, самому принять решение за другого из-за мнения, что «Я должен поучаствовать в его судьбе». Например, родители решают за ребенка, который сам может за себя решить, или не учитывают желания, предпочтения маленького ребенка. Выбросить ненужные на свой взгляд для другого человека вещи, убрать в его комнате по своему усмотрению («Я лучше знаю, что и как ему надо»). Ожидание (требование) от людей, чтобы они были более совершенными, быстро менялись в лучшую сторону, вели себя определенным образом и другие.

### Механизм ошибки

Человек, посчитав, что имеет право вмешиваться, так как без него не обойдутся (не обойтись), начинает встревать в разговоры и дела других. Человек, не разбираясь какая его задача, роль на данный момент в естественном ходе событий, пытается «перекроить» все по-своему. Человек не дает выбора другим — по сути возвышается. Он не доверяет, что людям могут прийти разумные мысли. Не желая думать, как вести себя в ситуации (без вмешательства), если надо кому-то помочь, человек вторгается в жизнь другого, навязывая свою помощь, хотя его не просили. Человек считает это нормальным. Если лень терпеливо отнестись к особенностям и недостаткам других, дать им время самим сделать или найти выход, принять решение, человек начинает торопить другого или делать за него. Человек, желая, как он считает, оказать помощь другому, вмешивается, так как на самом деле им движет корысть. Если у других все будет хорошо, то ему будет лучше, спокойнее, выгоднее, удобнее. Например, чтобы оградить своих детей от неприятностей, родители перестраховываются и вмешиваются в их дела — в выбор учебного заведения, супруга и т.п. Считая свое мнение, взгляд на вещи самым верным, человек стремится донести ею до окружающих: поправляет в беседе, поучает в делах, комментирует действия, внутренне неспокоен, если чье-то мнение не совпадает с его. К вмешательству ведет любопытство. Человеку кажется очень важным обязательно узнать, как дела у других, чтобы быть в курсе событий или убедиться, что «все идет как надо»: у родственников, друзей или вообще незнакомых ему людей.

### Вред

Про человека говорят: «Каждой бочке — затычка». Назойливое участие в чьей-то жизни вызывает желание не только отмахнуться … На человека начинают раздражаться, избегают, не берут телефон. Даже если потом человек говорит что-то по делу, его не хотят слушать, думая, что он опять хочет вмешаться. Окружающие, идя на поводу у человека, который вмешивается в их жизнь, начинают его обвинять во всех своих бедах, если у них что-то не получается. Человек хотел как лучше, а остается крайним. Вмешиваясь в дела близких, человек может взрастить потребителей с позицией: «Я не буду делать сам — все равно сделаю не так. Они потом все равно переделают за меня». Так и придется всю жизнь делать за них. Человек препятствует людям получить свой собственный опыт, научиться справляться самим. Человек не может спокойно жить своей жизнью. Ему везде надо встрять, все его касается. Он тратит силы, эмоции. Например, женщина не может расслабиться, отдохнуть, без напряжения выполнить домашнюю работу, потому что постоянно поправляет мужа во время его игры с ребенком. Вмешиваясь, человек нарушает естественный ход событий. Например, поменяв русло рек, люди сталкиваются потом с негативными последствиями от этого. Вмешательство — нарушение право выбора другого человека, которое доходит до самоуправства.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если я сейчас не вмешаюсь, то будет попустительство». | Когда ситуация требует нашего участия, найти такую форму, в которой люди примут нашу помощь. |
| «Как не вмешаться, они молодые, неопытные (все испортят)», «Не хочу, чтобы были трудности у детей. Буду им всячески помогать, хотят они этого или нет». | Помощь можно не навязывать, а предложить, а выбор за ними. Возможно, их решение окажется более правильным для них, чем кажется нам. |
| «Чтобы было правильно, вмешаюсь и скажу, как надо делать». | «Хочешь помочь — не мешай!» (А. Насибов). Люди сами разберутся, как им лучше. Можно деликатно подсказать свой вариант, если они не против. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Не спешить с советами, выждать время, посмотреть — человек сам увидит свои ошибки и исправит их. Если он не будет против, то можно будет подсказать ему без вмешательства. Спрашивать разрешения, согласия другого. Не думать, что этого не требуется из того, что «я старше, умнее, я свой, руководитель, родитель» и т. Д Заняться своими делами — тем, что интересно и важно самому. У человека, который живет Интересной, активной жизнью, окружающие сами захотят поучиться или спросить совета, когда понадобится. Отпустить ситуацию, дать возможность идти жизни так, как она идет и людям быть такими, какие они есть. При этом важно видеть, когда и в какой форме можно оказать помощь. Разделить для себя понятия вмешательства и участия (помощь). Перед тем, чтобы высказать свое мнение, начать делать, например, «пройтись» по таблице: То, что я говорю, пытаюсь сделать Это вмешательство Это участие Согласие, мнение других Против Не против Есть ли возможность для людей справиться самостоятельно, но дольше, с небольшими ошибками, не так, как мне нравится и т.п. Да Нет Форма моей помощи Как обязательное указание, навязчивые и нудные повторения, уговоры, запугивания и др. Тактичная подсказка, предложение как один из вариантов. Мотив моей помощи Чтобы все сделали правильно, не дай бог не ошиблись, чтобы самому не переживать, чтобы было, по-моему. Чтобы поделиться опытом, подсказать один из вариантов, который, возможно, лучше. Помочь увидеть возможные ошибки, которые могут человеку помешать, если он не против и др.

### Другая крайность

Попустительство.

### Положительные качества

Невмешательство, наблюдательность, тактичность уважение выбора.

### Положительные качества, принимаемые за вмешательство

Забота, настойчивость.

# 125. Негостеприимность

### Определение ошибки

Негостеприимность — отсутствие радушия и внимания к гостю.

### Близкие по значению слова

Нерадушие.

### Словесные выражения ошибки

«Не вовремя пришли, некстати. Мне не до гостей». «Могли бы предупредить». «Надоели. Скорее бы ушли». «Мне нечем угощать их». «Ходят тут всякие». «Не те пришли». «Не приводи своих друзей к нам домой. Общайтесь где-нибудь в другом месте». «Понаедут, потом убирай за ними». «Я и так устала — не до гостей. У нас и угощать нечем.» и другие.

### Формы проявления

При ожидании гостей у человека «проскальзывает» мысль «хоть бы не пришли», нет настроя общаться, вроде бы и не против, а теплоты и радости нет. «Проигрывание» вариантов отказа гостям из-за нежелания их принимать — «Без них и так хлопот хватает, надо что-то придумать, чтобы не обиделись». Придумывание способов выпроводить гостей, «пока все не съели, не обнаглели», чувство неудобства в присутствии людей, желание побыстрей ощутить комфорт — остаться в привычной обстановке, в кругу своей семьи.

Проявление недовольства при общении с гостями:

* Односложные ответы на вопросы;
* Поглядывание на часы;
* Демонстрирование своими действиями и видом, что гостю пора уходить;
* Занятие своими делами;
* Недовольное выражение лица;
* Вздохи.

«Прятки» от гостей. Человек не открывает дверь, уходит из дома к приходу гостей, просит сказать, что его нет. «Я не хочу с ними общаться и не буду»). Человек закрывается в другой комнате. «Это пришли не ко мне пусть мать (жена, брат) с ними общаются, мне не до них. Они мне не интересны». «Я не знаю о чем с ними говорить». «Я сегодня выгляжу не очень, чтобы появляться перед людьми». При встрече знакомых человек отводит глаза, делает вид, что не заметил, а если начинает говорить, то «с натяжкой», придумывает, что спешит, переминается с ноги на ногу, чтобы быстрее распрощаться. Нерасположенность к чужим, незнакомым людям. «Они мне никто, я их не знаю». Унылая гримаса на лице, недовольный взгляд на прохожих, попутчиков в автобусе и т.д. Общение с людьми по привычке, по необходимости, без радушия. «Я нормально общаюсь. Не должен же я, видя их, «пищать» от радости и всячески угождать им».

### Механизм ошибки

В основе негостеприимности лежит убежденность, что гости — это пустая трата времени, что их приход нарушает порядок и внутренний комфорт, а радушие при общении с людьми излишне. Такое отношение к приходу гостей бывает из-за замкнутости, отсутствия интереса к общению, искренности и открытости. Человеку не хочется быть расположенным к другим, потому что ему кажется, что он растрачивает свои силы, теплоту, деньги и т.п. Впустую, обедняет себя. Не желая видеть в людях хорошее и радоваться им, человек делает для себя вывод, что ничего особенного в других нет, чтобы «так выкладываться» перед гостями, и поэтому не хочет быть открытым и радушным с ними. Человек, не имея навыков общительности, не уверен, что другим будет интересно с ним. Он боится показаться смешным, опозориться перед гостями незнанием интересных тем, своим угощением, обстановкой в квартире и др., поэтому ему спокойней и привычней обходиться без гостей. Проявлению негостеприимности способствует скупость, как нежелание делиться чем- либо: едой, временем, душевным теплом. Когда у человека есть лицеприятие, то одним гостям он рад, а другим — нет. Например, для близких старается, так как видит от них отдачу. Они ему родные, и он им искренне рад. А зашел сосед, и человек с ним говорит только ради приличия. Также приводит к негостеприимности высокомерие. Человек считает, что с «этим» гостем не о чем говорить, что он ему не интересен, поэтому хочет, чтобы тот скорее ушел. Постепенно у человека формируется стойкое желание оградить себя от нарушителей «комфорта».

### Вред

Негативное отношение к гостям ухудшает настроение, появляется раздражительность и злоба на людей из-за того, что они мешают заниматься своими делами (жить своей жизнью). Будучи нерадушен к гостям, человек и сам перестает принимать приглашения, считая, что помешает, что будет чувствовать себя «не в своей тарелке» или что это потеря времени. В свою очередь это приводит к разобщению с людьми. В семье могут возникнуть упреки, когда кто-то из членов семьи невнимателен к гостю, делит на «своих и чужих» или на «друзья жены-друзья мужа». Человек лишает себя поддержки в трудную минуту. Ему и обратиться за помощью не к кому, так как он ни с кем толком не общался. Наступает момент, когда негостеприимному человеку самому начинает не хватать общения, внимания других людей, и ему бывает очень трудно налаживать с другими дружеские, теплые отношения.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Мне от гостей никакой пользы», «Мне одному (в кругу своей семьи) хорошо. Мне никто не нужен». | Взаимодействуя с другими, человек получает информацию, знания, поддержку, а также. Возможность поделиться своим опытом. |
| «Гости не стоят моего внимания, у меня много своих дел». | Объяснить гостям, что есть неотложные дела так, чтобы они не обиделись. Если возможно, попросить помощи или предложить сделать их вместе. По ходу дел и общение интересно. |
| «Зачем они мне нужны? Я не знаю, как с ними общаться (боюсь)». | Главное — желание, тогда и придут мысли, что сказать, как себя вести. |
| «Я не приглашаю людей потому, что мне нечем их угостить, и я живу в стесненных обстоятельствах». | Поесть человек может и дома. Для гостя гораздо важнее внимание, участие, забота и помощь. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Стараться не воспринимать прием гостей как тяжкий труд, а увидеть, что главное — это общение. Гостеприимность раскрывает в человеке необходимые для жизни возможности и способности: дружелюбие, внимательность, желание отдать, поделиться, подарить тепло и участие. Быть естественным при гостях, не делать акцент на внешние атрибуты (идеальная чистота, сервировка стола и др.), предложить то, что есть, чем располагаешь без ужимок и стеснения, без страха, что отдаешь лишнее. Увидеть в разных людях, которые кажутся неинтересными или очень непохожими на нас самих, то положительное, от которого появляется расположенность к ним? Возможно, это будет только один момент. Например, коллега по работе, очень шумный и наглый, но зато аккуратен или никогда не подводит. Порадоваться этому и уже быть радушным при встрече с ним. Или сосед также любит домашних животных — вот и появилась тема для разговора, а казалось, что он какой- то «скучный». Приобретать опыт общительности там, где есть такая возможность, не отходить в сторонку, а разговаривать с людьми и участвовать в общем деле. Самому без веской причины не отказываться от приглашения в гости, искренне интересоваться жизнью других при встрече (не просто «здравствуйте — до свидания»). «Гость иногда за три дня увидит в доме больше, чем хозяин за целый год» (Юрий Крижанич). Расположение к новым людям дает возможность узнать их мнение — увидеть по-новому свой образ жизни, найти пути его улучшения. «Дворец без гостей — все равно что хижина. Хижина с гостями — все равно что дворец» (Бауржан Тойшибеков).

### Другая крайность

Чрезмерное внимание, навязчивость, угодничество.

### Положительные качества

Гостеприимность, радушие, доброжелательность, внимательность, открытость.

### Положительные качества, принимаемые за негостеприимность

Разборчивость.

# 126. Лицеприятие

В каждый момент нашей жизни мы должны стараться отыскивать Не то, что нас отделяет от других людей, а то, что у нас с ними общего. Д. Рескин

### Определение ошибки

Лицеприятие — предпочтение одних людей другим, пристрастное отношение к кому-либо, чему- либо.

### Близкие по значению слова

Пристрастие, избирательность, необъективность.

### Словесные выражения ошибки

«С определёнными людьми мне легко находить общий язык, а с другими и разговаривать не хочется». «Он невоспитанный (неинтересный), (несимпатичный), поэтому и общаться с ним не буду». «С такими людьми не хочу общаться». «Приглашаю в гости только своих». «Лучше друзьям помочь, чем таким родственникам». «С Мишей не дружи, он плохой. Дружи лучше с Ваней». «На работу надо брать молодых. Они быстрее соображают». «Завхоз никогда мне не возражает. Вот ему и выпишу премию». «Вставай мой мальчик, мой малышок! А ты что лежишь, на работу проспишь». «Кушай, доча, возьми пряничек. А ты чего накрошил, ешь нормально» и другие.

### Формы проявления

Мысленное оценивание людей по внешности, национальности, образованности, социальному происхождению и т. П Предпочтение одного человека другому по первому впечатлению при приёме на работу, распределении денежных выплат, нагрузки и др. Из-за манеры общения, внешности, образования и т.п. Пристрастное отношение в семье, например, бабушки к одному из внуков, потому что он очень похож на их родню. Выступление на стороне приятных себе лиц, не вдаваясь в подробности конкретной ситуации. Советы родителей своим детям общаться только с подходящими, на их взгляд, детьми (например, с отличниками), считая, что с другими «дружба до хорошего не доведёт». Лицеприятное решение руководителя по отношению к подчинённым, исходя из необъективного отношения к ним (нравится — не нравится). Выбирать для общения людей по какому-то признаку: по внешности, по статусу, месту работы, проживанию и пр. Приглашать в гости только определенных людей, потому что с ними комфортно (например, только родственников). Избирательность в помощи — только определённым людям (родственникам, единомышленникам и др.).

### Механизм ошибки

В основе лицеприятия лежит ошибочное мнение, что общаться с людьми нужно избирательно. Человек думает, что если в другом что-то не устраивает, то общение с ним будет неприятным. Поэтому его надо избегать, а общаться только с теми, кто нравится, с кем комфортно. Из-за нежелания что-то изменить в своём характере и видеть в людях положительные стороны (например, чтобы наладить с ними отношения), человек предпочитает общаться с теми, кто удобен. К избирательности в общении приводит корысть. Человек, чтобы получить выгоду (увеличение зарплаты, комфорт и т.д.), старается общаться только с нужными людьми, которым не надо помогать — у которых «всё хорошо», либо только с начальством («Ведь от него зависит моя зарплата»). К лицеприятию приводит неприязнь, когда к людям плохо относятся из-за их недостатков (толстые, рыжие, лысые и т.д.) Или каких-то черт характера (не нравятся люди, которые говорят правду в глаза). Лицеприятие появляется из-за доверчивости. Например, когда при поступлении на работу новичку рассказывают о сотрудниках, и он сразу без размышления делит людей на «плохих» и «хороших». Принижая других людей, указывая на их недостатки, человек общается только со «своими». «Мы¬то друг друга уже хорошо знаем. А это еще кто?»

### Вред

Общение только с приятными людьми приводит к обособленности, ухудшаются взаимоотношения с другими людьми, обстановка в коллективе становится недружелюбной, часто возникают ссоры, споры, конфликты, распри или травля кого-то из них. Лицеприятие ведёт к идеализации одних и игнорированию других людей — нет желания разбираться в людях, расширять круг общения. Ограничивая круг общения, человек не умеет общаться с разными людьми. Это мешает ему, например, сменить работу. Он неуютно чувствует себя в незнакомом обществе. Ему хочется уединиться. При избирательном отношении в семье теряется взаимопонимание, уважение друг к другу, происходят частые конфликты. Например, мама всегда поддерживает сына, а папа — дочь. Назидание и запрет родителей общаться своим детям с неугодными друзьями приводит к тому, что дети замыкаются или уходят из дома. Пристрастное отношение к человеку мешает вовремя оказать или принять помощь (люди часто проходят мимо лежащего человека, т. К. Он не знаком им). Общаясь с одними и теми же людьми, человек не может быстро найти выход из ситуаций, т. К. Он слушает только их, воспринимает только их советы, а они могут быть и ошибочными.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «С ними не о чем поговорить. У них же нет высшего образования». | Высшее образование — не показатель культуры и образованности. У каждого человека, независимо от образования, есть чему поучиться. У каждого есть положительный опыт. |
| «Этот человек мне не нравится, поэтому не буду с ним общаться», «С этим человеком дружить не буду из-за его манеры поведения (кругозора, примитивности, невежества и пр.)». | Особенности поведения есть у каждого. Нет человека без недостатков или без достоинств. Если строить отношения с людьми, опираясь на их Положительные качества, то с любым человеком общение будет полезным и интересным. Поиск индивидуальных подходов к людям с опорой на хорошее в них ведет к приобретению опыта общения с разным людьми. Друзей и единомышленников становится больше. |
| «Создавать семью надо с выходцем из своего круга», «Этот парень не твоего поля ягода». | Создание семьи — ответственный шаг. Но важно не из какого круга человек, а какие у него внутренние качества, есть ли понимание друг друга. |
| «Я помогаю только своим (или своим, а потом — остальным)». | Совесть всегда подсказывает, кому нужна сейчас наша помощь, стоит только к ней прислушаться. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Отсутствие лицеприятия ведет к равноправному взаимодействию. Если в коллективе внимательно можно научиться находить точки соприкосновения с разными людьми. Стремиться к объективности, а значит, видеть и ценить ### Положительные качества человека, а не только недостатки. Подумать, почему именно мне не нравится этот человек? Как я могу изменить к нему отношение, чтобы понять мотивы его поступков и принять его таким, какой он есть? Как я ему могу помочь (если это необходимо)? Признак мудрости — терпимое отношение к недостаткам других людей. Доброжелательный разговор с любым человеком (искренний, открытый диалог, называя вещи своими именами) поможет создать атмосферу сотрудничества и равноправия. «Научись слушать и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо». (Плутарх) «Море потому и такое большое, что не отвергает ни одну, даже самую скверную речку» (Лао Цзы).

### Другая крайность

Неразборчивость.

### Положительные качества

Доброжелательность, объективность, справедливость, гостеприимство, равноправие, сотрудничество.

### Положительные качества, принимаемые за лицеприятие

Умение общаться, строить взаимоотношения с разными людьми по-разному.

# 127. Злонамеренность

### Определение ошибки

Злонамеренность — умышленное причинение вреда кому-либо или чему-либо.

### Близкие по значению слова

Злодеяние, вредительство, преступление, злоумышленность.

### Словесные выражения ошибки

«Сделаю это, даже если пострадают другие». «Да я специально буду им вредить!» «Пойду на преступление, если это будет необходимо». «Раз не понимает по-доброму, значит надо по-плохому». «Насолю» так, чтобы всем стало плохо». «Подставлю любого другого, чтобы защитить своего». «Сломаю то, что он сделал, чтобы его не хвалили», и другие.

### Формы проявления

Обдумывание своих действий, которые навредят, принесут боль другим — «главное добиться своей цели, ну и пусть другим будет плохо, по-другому не получается, они это заслужили…» Вынашивание планов, как намеренно причинить вред другому — «в обязательном порядке», от злобы, обиды, чтобы отомстить и т.п., считая, что причинив другому вред, можно будет решить ситуацию. Вредительство, чтобы создать себе удобства. Например, вырывание листов из библиотечных книг, чтобы воспользоваться текстом в удобное для себя время, а книги вовремя вернуть; прокалывание колёс машин, чтобы их не оставляли во дворе, и его не загораживали. Или, например, сотрудница детского сада, чтобы ей было легче работать, намеренно открывает зимой окно в помещении, где играют дети, чтобы они заболели, и их приходило меньше. Человек идет на поводу у своих чувств, когда эмоции зашкаливают и требуют немедленных «вредительских решений»: ударить, сломать и т.п. Человек думает, что это внешние условия его довели (вынудили) так реагировать. Человек умышленно поступает с другими плохо ради «благой цели». Он считает, что результат это оправдывает. Например, родители, понимая, что ребенок будет плакать, все равно, на него кричат, его бьют, отбирают у него игрушки, лишают его чего-нибудь «ради его же блага» — в целях воспитания. Человек делает действия, которые внешне безобидные, даже кажутся другим полезными, но делает он их с расчетом, со злым умыслом, зная, к чему они могут привести. Любые намеренные действия, приносящие вред.

### Механизм ошибки

В основе злонамеренности лежит ошибочное мнение, что ради достижения результата, своих целей или справедливости вред допустим. Человек видит, знает, понимает, что от его действий другому человеку будет плохо, но все равно выбирает их. Он отказывается рассматривать или искать другие — положительные варианты. Человек считает, что ему так удобно, так он быстрее добьется цели. Одни из причин вредительства — эгоизм и корысть. Человек, думая в первую очередь о себе, чтобы ему было хорошо и удобно, сознательно поступает с другими плохо, так как не видит смысла для себя поступить иначе. Например, от участия человека зависит исход общего дела, а человек, понимая эго, отказывается, потому что ему удобнее заняться своими делами. Или человек стягивает все внимание коллектива на то, что ему не нравится (устраивает разборки, конфликтует, сеет раздор, сбивает людей с толку), надеясь, что так он добьется своего хода событий. В трудной ситуации, теряя мужество, человек допускает негативные мысли, например, «Хоть бы его не было», «Скорей бы умер», а потом может и способствовать тому, о чем думал. Например, не дать вовремя тяжелобольному лекарство; не предупредить другого об опасности и т.д. Неприязнь и злоба к людям ведут к намеренному причинению вреда. Например, злясь на соседей за то, что они не убирают в подъезде, женщина собирает мусор со всего подъезда и высыпает его перед их дверью. Или, например, злясь на уборщицу магазина, которая всегда делает замечания, специально пройти перед ней по свежевымытому полу, зная, что обувь оставит грязные следы. Чувство недовольства по поводу отсутствия того, что есть у других (зависть), может вынудить пойти на вредительство, чтобы и у них не было. Например, человек, завидуя тому, как хорошо относятся к коллеге в коллективе, специально начинает заводить разговоры о его недостатках, чтобы восстановить «справедливость» — испортить мнение людей о нем.

### Вред

Что посеешь, то и пожнешь. Вредительство убивает в человеке такие качества характера, как созидание, доброта и порядочность. Намеренно делая плохое, человек теряет грань дозволенного, постепенно утрачивает способность различать вред и пользу. В итоге в человеке может проявиться такое отрицательное, которое он от себя не ожидал. Умышленное причинение вреда не является выходом из ситуации, наоборот все только усложняет. Говорят, страшно, когда человек не ведает, что творит, но куда страшнее, когда это делает специально, с расчетом.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Я понимаю, что делаю плохо. Ну, я же не убиваю». | Человека определяют намерения, с которыми он действует. Даже если действия внешне безобидные, но сделаны со злым умыслом, они все равно принесут вред. |
| «Достичь своей цели, решить свои проблемы могу, только навредив другим». | Попробовать найти варианты, которые никому не принесут плохого. Возможно, нужно «потратить» время, чтобы найти общий язык с людьми, договориться с ними. Или нужны дополнительные усилия (собственный труд), чтобы добиться результата в работе, а значит и признания. |
| «Раз они не понимают по- хорошему, значит надо по- плохому». | Это не они не понимают, а просто закончилось терпение, прекратился поиск вариантов. Например, если человека увольняют с работы, он идет и ищет новую. Ищет через знакомых, газеты и другие источники, проявляя упорство и активность. То же самое необходимо проявлять и здесь. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Постараться разобраться, почему возникает стремление навредить. Если от досады или зависти, то поискать, что можно сделать, чтобы выйти из такого положения, которое не удовлетворяет. Это можно сделать собственными силами, с привлечением помощи. Не обязательно иметь «копию счастья» других — она со стороны может казаться привлекательной. Навряд ли принесет радость «успех» за счет унижения других, создания им проблем. Искать и учиться у тех людей, кто уже умеет выходить из подобных ситуаций, не причиняя никому вреда. Развивать самоконтроль. Быть сдержанным в любых ситуациях. Возможно, необходим предварительный анализ действий: «Для чего я это делаю? Что мной движет? Есть ли другие варианты?»

### Другая крайность

Боязливость, перестраховка.

### Положительные качества

Доброжелательность, миротворчество, порядочность, миролюбие, дружелюбие, помощь.

### Положительные качества, принимаемые за вредительство

Человек, предвидя возможные сложные ситуации, предпринимает решительные действия, в которых другие люди видят на данный момент вред.

# 128. Присваивание

### Определение ошибки

Присваивание — выдача за свое чего-либо чужого.

### Близкие по значению слова

Прикарманивание, завладение, плагиат.

### Словесные выражения ошибки

«Раз озвучил идею я — значит она моя». «Скажу, что будто это мое». «Приберу все к рукам». «Что упало — то пропало». «Кто успел, тот и съел». «Ничье — значит мое». «Если я принимал в этом участие, то могу считать успех дела полностью своей заслугой». «Такую ценную идею (вещь) не грех присвоить». «Подумаешь, списал — ведь все друг у друга списывают» и другие.

### Формы проявления

Убеждение человеком себя, что ничего страшного в прикарманивании нет, ссылаясь на подобные поступки других людей и отсутствия «особого» вреда. Рассказывание другим о завладении чем-либо как о само собой разумеющемся. «На работе «бесхозно» краска валялась — я ее притащил на дачу забор красить». Советы окружающим присвоить чужое для легкого и быстрого решения проблемы: «Чтоб не мучиться, спиши готовое и все». Присваивание человеком авторства чужих идей, произведений, проектов и др. «Приписывание» человеком себе заслуг, наград других людей, коллектива. Завладение и распоряжение чужими деньгами и материальными ценностями как своими по нерасторопности и бесхозяйственности владельце. Например, оформление наследства полностью в свою собственность, пока другие наследники не спохватились или по «праву» своей должности, социального положения, родства и др. Например, получение начальником премии, полагающейся подчиненному. Присваивание себе прав других людей. Например, выбор отцом работы для своих детей, т. К. Он глава семьи. Присваивание вещей (одежды, инструментов и т.п.) Своих близких и знакомых. Например, девушка забирает у сестры кофточку: «Ой, какая красивая, я возьму себе. Тебе все равно некуда в ней ходить!» Человек взял у соседа на время дрель, а потом посчитал, что можно оставить ее у себя: «Раз он не спрашивает, значит она ему не нужна».

### Механизм ошибки

Основанием для присваивания является позиция человека, что если очень нужно или просто хочется, то можно и чужое выдать за свое, раз это выгодно и удобно. Стремясь к личной выгоде (без особого труда получить большую зарплату, завести нужное знакомство, получить благодарность и др.), человек, чтобы достичь этого, преподносит окружающим информацию таким образом, что заслуги других людей выдает за свои (приписывает себе проведение кропотливой работы, авторство идеи, содействие в трудоустройстве родственника и др.). Соблазняясь на то, что очень нравится, человек позволяет себе прикарманить чужое. Например, взять на время у друга книгу и не отдать, считая, что «раз мне эта книга нравится — оставлю себе». Появлению присваивания способствует жадность и стремление иметь что-либо «на халяву». Человек не упускает возможности стащить то, что «плохо лежит»: на работе — «бесхозное» имущество предприятия, часть выпускаемой продукции фирмы; в доме — «брошенные» инструменты соседа, в транспорте — оставленный попутчиком кошелек и т.д. Не желая трудиться, тратить свое время и силы для достижения результата, человек идет по «легкому пути» — использует готовые разработки, результаты других людей (списывает у коллеги готовый план по работе, решение задачи у сокурсника, готовую курсовую с интернета и др.). Чтобы добиться признания и известности, человек присваивает чужие открытия, героические поступки и др., считая, что это быстрый путь к успеху, а «победителей» не судят. Например, человек совместно с коллегой сделал разработку, а под конец работы молчком запатентовал ее как свою. Чтобы расхвалить себя, свои достоинства, человек часто преувеличивает их, «приписывая» себе чужие заслуги, чтобы придать убедительности и яркости своим словам. Например, пытается всем доказать, что является вдохновителем и инициатором работы всего коллектива, и без его непосредственного участия ничего бы не получилось. Хвастаясь своим положением, возможностями, человек присваивает права и материальные ценности других для подтверждения своего бахвальства. Например, сотрудник, имея хорошие отношения с руководством (родственные или дружеские), берет с предприятия в личное пользование понравившееся оборудование, автомобиль и т.д. Ставя свое положение, личные интересы превыше всего, человек думает, что они дают ему право присвоить и распоряжаться чужими вещами и правами. Чем больше человек присваивает чужого, тем привычнее это для него становится и воспринимается им как норма.

### Вред

Присваивая чужое, человек часто попадает в неловкие ситуации, когда вынужден оправдаться перед окружающими, изворачиваясь и обманывая («так, мол, сложилась ситуация»; «другие поступили также», «он сам мне отдал»; «я не знал, что это чье-то»). Чтобы избавить себя от лишних вопросов, человек начинает тайно завладевать чужим — воровать. Используя результаты других людей вместо своих, человек не развивает собственные таланты и способности. Когда нет возможности чужое выдать за свое, человек попадает в сложную ситуацию. Например, не может сдать экзамен, так как не у кого списать ответ. При раскрытии плагиата человек лишается уважения окружающих. Его осуждают и в последующем относятся предвзято. При незаконном завладении человеком чего-либо, его могут обвинить в расхищение чужого имущества, уволить с работы, привлечь к административной и уголовной ответственности. Из-за присваивания в семье возникают конфликты и споры. Например, женщина принимает решения за своих членов семьи на правах хозяйки дома. Ее близкие недовольны происходящим, возникают ссоры в семье. В итоге члены семьи перестают прислушиваться к мнению хозяйки, поступая по своему усмотрению. Родители, «принося» с работы материалы, канцтовары, продукты и др., присваивая имущество родственников и т.п. Подают пример своим детям. Усвоив с детства, что такое поведение норма, дети не видят «постыдного» в завладении деньгами, вещами своих родителей.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Можно выдать это (работу, статью, решение и т.д.) За свое — все равно никто не узнает». | Все тайное рано или поздно становится явным. А что потом? Невозможно всю жизнь «прикрываться» заслугами других людей. |
| «Присваивай сколько хочешь, я от этого вреда не вижу». | Если мы не видим излучение радиации, это не значит, что ее нет. Вред может быть виден не сразу. |
| «Многие занимаются плагиатом и добиваются успеха, а я что хуже?». | Возможно, это легкий путь к успеху, который недолговечен. А восстановить свое «доброе имя» потом куда сложнее. |
| «Раз хозяин не следит за своим имуществом (добром), то его можно считать своим». | Пользоваться слабостью, бесхозяйственностью другого — большого ума не требуется. |
| «Я имею право это присвоить себе, т.к. Я старше по возрасту (руководитель, столько сил вложил в это дело и т.д.)» | Честность помогает сохранить доверие и уважение в коллективе. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Возможность завладеть чужим — это сиюминутная выгода и позор, который человек может испытать. Человек обычно остро реагирует на несправедливость к себе, а присваивая чужое — оправдывается, по сути становясь лицемером. Человек уважает себя и становится уверенным в своих силах, когда добивается своей цели сам. Грош цена «победам» за счет других, даже если его плагиат окружающие не замечают или не осуждают. Когда человек честно себе признается, что это ему не принадлежит, что другие люди вкладывали свой труд и что бессовестно отнимать чужие результаты — он избегает соблазна присвоить.

### Другая крайность

Расточительство, отречение.

### Положительные качества

Справедливость, честность, объективность, скромность.

### Положительные качества, принимаемые за присваивание

Восстановление справедливости: человек возвращает свое, а люди думают, что он отбирает.

# 129. Сочувствие

### Определение ошибки

Сочувствие — участие в негативных эмоциях, переживаниях других людей вместо реальной помощи.

### Близкие по значению слова

Сострадание, сопереживание.

### Словесные выражения ошибки

«Я вам сочувствую». «Какая же она несчастная». «Ой, бедный ты, бедный. Как я тебя понимаю!» «Какой я несчастный, как мне не везет». «Я здесь ничем не могу помочь, лишь только посочувствовать». ««Лучше бы я заболела вместо ребенка». «Да, уж, действительно тяжелая ситуация, как же так получилось!» «Вот уж не повезло, так не повезло» и другие.

### Формы проявления

Вхождение в те же чувства, в которых находятся на данный момент персонажи читаемой книги или просматриваемой телепередачи, фильма. Жалостливая мимика, вздохи, причитания, приговоры при разговоре, чтобы показать собеседнику, что ты не равнодушен, ты его поддерживаешь. Обида за человека, который расстроен, потому что ему не везет, его притеснили и т.д. «Как так могло быть?» Внутренний дискомфорт, сожаление, чувство вины при виде инвалида, сироты, бездомного и др. Человек принимает так близко к сердцу беду другого человека, что сразу же входит в чувства: плачет, не может успокоиться, паникует, не находит себе места и другие.

### Механизм ошибки

В основе сочувствия лежит ошибочное мнение: «Нельзя не посочувствовать человеку, если ему плохо; не могу же я быть безразличным». Под помощью человек понимает сочувствие и сострадание. Видя человека, находящегося в трудной жизненной ситуации, человек, не пытаясь выяснить причины происходящего, не пытаясь оказать действенную помощь ему или попросить помощи у других, идет самым легким путем — начинает сочувствовать. «Что я могу сделать, только пожалеть». Человек не хочет казаться черствым, а как по-другому проявить свое внимание и поддержку не ищет. Поэтому он сочувствует другому, считая: «Надо посочувствовать, а то сочтут безразличным» или испытывает чувство вины за то, что у него-то все хорошо — значит «надо разделить его чувство, показать, как я за него переживаю, чтобы не позавидовал, не упрекнул». Сравнивая себя и своих родных с окружающими, человек начинает сочувствовать своим близким, что они находятся не в лучшем положении, не такие обеспеченные или не обладают такими возможностями как кто-то. Слушая жалобы приятеля, человек впечатляется от чужой проблемы («Надо же, как у него все плохо!»), начинает сопереживать. Доверчиво относясь к тому, что ему говорят, человек не рассуждает: «Почему человек говорит ему об этом? Почему человек попал в эту ситуацию? Что человек думает делать дальше?» Он сочувствует и часто вместо помощи либо вмешивается в жизнь человека, либо бездействует.

### Вред

Положение человека, которому сочувствуют, становится только хуже, так как ему не оказывается реальной помощи. Сочувствующий человек ощущает себя бессильным, т. К. Постоянно сочувствуя, человек тратит время, силы, жизненную энергию, а положительного результата от этого нет. «Сочувствие выражается в том, что становишься несчастным из-за страданий других». (Б. Рассел) При сочувствии портится настроение, человек находится в негативных эмоциях, и он уже не может адекватно реагировать на происходящее. Ему не оказывают реальную помощь. Значительно ухудшаются взаимоотношения с теми людьми, кто причинил вред человеку, которому сочувствуешь. Часто жалея своего ребенка, близкого человека, друга, люди начинают видеть причину всех проблем в ком-то, винить в своих трудностях обстоятельства, жизнь, окружающих людей. Постоянное сочувствие, сопровождаемое ухудшением настроения, приводит к появлению болезней. Формируется неравноправное отношение к людям: внимание оказывается только обездоленным людям, а к обычным людям, у которых нет горя на данный момент времени, проявляется невнимательность и даже игнорирование.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Надо посочувствовать человеку, если ему плохо», «В такой ситуации можно только по сочувствовать ». | Необходимо вместе разобраться в ситуации и постараться оказать именно ту помощь, которая необходима. |
| «Посочувствую, а то сочтут безразличным», «Сочувствие — это и есть поддержка». | Поддержка предполагает реальное оказание помощи и совместные действия с тем, кому трудно. Поддержка — это когда после общения у человека появилась надежда и желание выйти из сложной ситуации. |
| «Родители всегда сочувствуют своим детям». | Постараться выяснить причину, из-за которой у детей что-то не складывается, и помочь им устранить ее или привлечь других людей для помощи. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Видя тяжёлую ситуацию у близкого человека, надо постараться сохранить спокойствие или восстановить его, если уже захлестнули эмоции. Именно в спокойном состоянии можно быстро и эффективно оказать помощь и разрешить ситуацию или, по крайней мере, начать решать её. Учиться анализировать ситуации, находить взаимосвязи между событиями: какие причины могли привести к тем или иным трудностям. Всегда существует несколько вариантов, как устранить или скорректировать эти причины, как быстро можно исправить ситуацию. Иногда необязательно много говорить. Достаточно доброго отношения, пожелания, чтобы у людей все разрешилось. Постараться вместе найти ключевые фразы, которые помогут обрести надежду на изменение к лучшему, выработать совместные шаги, как можно наладить положение, что можно предпринять.

### Другая крайность

Безразличие, холодность, игнорирование, черствость.

### Положительные качества

Помощь, поддержка, анализ.

### Положительные качества, принимаемые за сочувствие

Милосердие, отзывчивость.   # 130. Неряшливость

### Определение ошибки

Неряшливость — отсутствие опрятности, бережливости, аккуратности.

### Близкие по значению слова

Неопрятность, небрежность, неаккуратность.

### Словесные выражения ошибки

«Это мой творческий (рабочий) беспорядок!» «И так сойдёт!» «Для грязных работ пойдет и грязная одежда». «Это же рабочая одежда, что за ней следить». «Опрятность — это не главное, ею можно пренебречь». «Зачем следить за собой, если сейчас меня никто не видит». «Сделаю, как получится, лишь бы не доставали!» «Когда я не в настроении, мне не до порядка!» и другие.

### Формы проявления

Оборванные пуговицы, дыры и пятна (которые легко удалить) на одежде, в которой человек ходит. Грязные воротники, манжеты и т.п. Немытая и разорванная обувь. «Одежда — не главное». «Меня и так все устраивает». Неразборчивый почерк и помарки в документе, считая, что, например, самое главное побыстрее заполнить бумаги: «Кому надо — тот поймет». Беспорядок в доме, на рабочем месте, письменном столе: «Когда мне надо будет, тогда и приберу». Нежелание следить за своими словами: «Как хочу, так и говорю, кому не нравится, пусть не слушают». Неаккуратное выполнение работы: «Зато я все сделаю быстро». Небрежное отношение к вещам (например, к инструментам, бытовой технике: «Работает и ладно») и другие.

### Механизм ошибки

В основе неряшливости лежат ошибочные мнения человека: «аккуратность необязательна. От нее ничего не зависит», «можно обойтись без аккуратности, чтобы не напрягаться (силы не тратить)». Неряшливость формируется у человека под влиянием следующих причин: Лень. Человек видит изъян, у него есть время, чтобы его исправить, но у него на это нет желания. Обычно в этом случае неаккуратность прикрывается мнениями: «И так сойдёт» или «Мне и так удобно». Чрезмерность, азартность. Чрезмерно увлекаясь работой или чем-то ещё, человек перестает обращать внимание на «мелочи»: оторванные пуговицы, рваную обувь, порядок на столе или в квартире и т.п. Уныние, депрессия. Находясь в таком состоянии, человек думает лишь о том, какой он несчастный. Жизнь временно теряет для него смысл. Он становится безразличным ко всему и перестает следить за своим внешним видом и порядком. «Какой внешний вид, когда мне плохо». Спешка. Когда человек думает: «Надо быстрей, быстрей, а то все не успею сделать» — он гонится за количеством в ущерб качеству. При этом теряется нужная точность и аккуратность. Бесхозяйственность. Если человек не заботится ни о своем имуществе, ни об имуществе других, то он небрежно использует все, что ему попадается. Например, взял магнитофон у знакомого, поставил на стул, забросав одеждой. При одевании зацепил магнитофон свитером и уронил. Или девушка попросила светлое платье у подруги на вечер и не следила за ним. Оно стало грязным. Всем знакомо выражение «неряшливая работа». Это может быть небрежно сшитая одежда, неаккуратная кирпичная кладка, неразборчиво, с помарками заполненные (как черновики) рабочие бумаги и т.д. Привычка все делать «как-нибудь» становится чертой характера человека. Он уже не замечает небрежности. Его устраивает такое состояние беспорядка.

### Вред

Неразборчивый почерк затрудняет понимание у читателей. Небрежно оформленные документы (неразборчиво, с исправлениями и помарками) возвращают на переделку. Неаккуратное обращение с вещами, бытовыми приборами приводит к их быстрому износу или поломке. Это дополнительные расходы на ремонт или замену вещей, пришедших в негодность. Происходит потеря времени и материалов, т. К. Небрежно выполненную работу приходится переделывать. Неряшливость отталкивает людей. Например, в семье постепенно друг к другу теряется уважение (один из супругов перестает за собой следить — всегда ходит в вытянутой дырявой одежде или постоянно лохматый и т.п.). Если дома кавардак, то трудно отыскать необходимую вещь. Приходится перекладывать все, что разбросано. На это уходит много времени, тратятся силы. Постоянный беспорядок приводит к тому, что человек начинает его стыдиться, что мешает Гостеприимству. Из-за постоянной небрежности у человека могут появиться проблемы на работе, при устройстве на новое место.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «И так сойдет, здесь уж не до аккуратности». | Аккуратность помогает справиться с работой, так как человек старается последовательно и точно выполнить работу. |
| «Зачем следить за собой, если сейчас меня никто не видит». | Когда человек следит за собой даже тогда, когда его никто не видит — это говорит о том, что человек себя уважает. |
| «Здесь все свои, значит не надо стесняться своего неопрятного вида». | «Неряшливость в одежде — это, прежде всего, неуважение к окружающим вас людям, да и неуважение к самому себе» (Д. Лихачёв). |
| «Есть более важные дела, чем приводить в порядок вещи. Тем более можно все купить новое, более модное». | В любую вещь вкладывался труд людей. Если вовремя ремонтировать и содержать в порядке вещи, то не придется тратить время и средства на приобретение другого. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Опрятность относительно тела — то же, что благопристойность относительно нравов» (Ф. Бэкон). «Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически» (А. П. Чехов). Если неаккуратность появляется из-за спешки, суеты, то постараться делать работу постепенно, заранее, не откладывая ее «в долгий ящик». Регулярное поддержание порядка не требует много времени и сил. После выполненной работы убрать за собой рабочее место, инструменты. Бережливость — это уважительное отношение к труду и имуществу как к своему, так и к чужому. Внимательное отношение к своей работе, к вещам поможет вовремя увидеть изъяны, а трудолюбие поможет их вовремя исправить.

### Другая крайность

Щепетильность, дотошность, щегольство, мелочность.

### Положительные качества

Опрятность, аккуратность, бережливость.

### Положительные качества, принимаемые за неряшливость

Непритязательность.

# 131. Бесхозяйственность

Храни порядок, и порядок сохранит тебя. (Латинская формула)

### Определение ошибки

Бесхозяйственность — отсутствие необходимой заботы о своем или доверенном имуществе.

### Близкие по значению слова

Разгильдяйство.

### Толкование близких по значению слов

Разгильдяйство — беспорядочность, небрежность, нерадивость в делах.

### Словесные выражения ошибки

«И так сойдет — (не) мое же». «Это не мое, следить не собираюсь. Что, мне больше всех надо?» «Валяется и пусть. Это не я раскидывал(а)». «В мои обязанности не входит следить за порядком, за вещами». «Кто положил, пусть тот и убирает». «Зачем что-либо делать в квартире — все равно ее продавать». «Если не сохраним, то купим новое». «Зачем на место складывать вещи — все равно скоро понадобятся». «У меня не беспорядок, а творческая обстановка. Мне так удобно». «Где мне удобно, там и брошу. Время еще буду тратить на уборку!» «Все равно уже вещи старые, что за ними ухаживать!» «Как-нибудь разом все приберу, отремонтирую и т.п., еще терпит». «Немного подпортилось, ничего страшного, чужого не жалко» и другие.

### Формы проявления

Человек думает, как оградить себя от забот о своем или чужом доверенном имуществе, чтобы избежать лишних хлопот. Человек сам не бережет то, что ему доверили, и других призывает этого не делать. («Вам что больше всех надо? За своим надо следить, а о казенном пусть государство печется»), Человек не ухаживает за своими вещами (например, не чистит обувь, подолгу не стирает грязную одежду, годами не пылесосит палас, не выводит пятна с мягкой мебели и т.д.), считая этой пустой тратой времени, и что лучше купить новое. Человек перекладывает на окружающих заботы о порядке в доме (капающие краны, оторванные клочками обои, не прибитая гардина и т.д.) Считая это обязанностью других членов семьи, так как он и так делает достаточно («И так сойдет. Когда совсем оторвется, тогда починю»). Халатное отношение к имуществу на работе (не проводится своевременный ремонт техники, остаётся не убранным урожай, товар хранится в неподходящих условиях («Когда начальник скажет, тогда и сделаю»), несоблюдение техники безопасности. Например, невыключение электроприборов, света («Для этого есть ответственный, пусть и следит, а мне своих забот хватает» т.д.). Неумение сохранить имущество, одежду, продукты. «А зачем мне это в голову брать?» (например, остался суп в кастрюле, а в холодильник — не поставил; поработал на огороде лопатой — и оставил в грязи на грядках, вместо того, чтобы почистить и убрать; заготовки наделал, а сохранить и применить не смог (сделал слишком много заготовок, то, что не съел, то выбросил, вместо того, чтобы угостить кого-нибудь); знал, что возможно затопление — и не подготовился; грязная работа выполняется в выходной одежде. Человек не приступает к делам, так как не желает видеть и замечать то, что необходимо сделать. Например, печку подмазать, машину подкрасить, дверку у тумбочки подкрутить. «Эти мелочи не стоят моего внимания, я занят более важным делом.

### Механизм ошибки

В основе бесхозяйственности лежит ошибочное мнение, что заботиться о своих, а тем более о чужих вещах вовсе необязательно. И так сойдет. Это только лишние хлопоты. К бесхозяйственности приводит безответственность. Бесхозяйственное отношение к имуществу может наблюдаться в местах общего пользования, например на улице, работе, в транспорте, в общежитиях, так как бытует мнение, что «если общее, значит ничье, пусть кто-нибудь другой об этом позаботится». Причиной бесхозяйственности являются лень и непредусмотрительность. Человек, не желая прилагать усилия и надеясь на то, что ему еще представится для этого удобный случай, не заботится о плодах своего труда. Например, думая, что теплые дни еще будут, и не предполагая резкой смены погоды, он не хочет вовремя выкопать картошку и проявить заботу о выращенном урожае («Сейчас пока что-то не хочется»). Ещё одна причина бесхозяйственности — гордость, самодовольство, высокомерие. Считая себя специалистом высокого уровня в чём-либо человек (учёный, программист, изобретатель) пренебрегает порядком, считая хозяйственные заботы ниже своего достоинства. «Моё дело — думать, изобретать, а хозяйство — это для домохозяек». Разгильдяйство совершается из-за небрежности, расточительства. Например, человек считает, что незачем экономно и рационально использовать канцелярские товары, выданные ему на предприятии, полагая, что «это общее, и беречь ничего не нужно», а когда ему понадобится, ему все это обязаны предоставить. К бесхозяйственности также приводит потребительство. Человек, привыкший надеяться на чью- либо помощь и поддержку, не бережет то, что имеет, полагая, что ему, как всегда, кто-нибудь да поможет. Стремление быстро что-то сделать, лишь бы отвязаться, легкомысленность и неряшливость также приводят к бесхозяйственности. Например, желая как-нибудь быстрее сделать ремонт, человек не промывает после работы инструмент, вовремя не убирает рабочее место (шпатели в засохшем растворе, кисточки задубели, на полу пятна, которые уже не отмываются), считая, что «дело сделано, а остальное потом». Из-за невежества человек, не умеющий пользоваться каким-то прибором, или бытовой техникой, инструментами, берется ими поработать, не разобравшись в них, не прочитав инструкцию по эксплуатации (т.е. пользуется — но как попало) — «техника работает, и ладно». Привыкая не заботиться о своем или чужом имуществе, человек становится бесхозяйственным.

### Вред

«Горе тому, у кого беспорядки в дому» (пословица). «Беспорядок делает нас рабами. Сегодняшний беспорядок уменьшает свободу завтрашнего дня» (Анри Амьель). Отсутствие заботливого отношения к выращенному урожаю приводит к его потере и дополнительным материальным затратам, чтобы восполнить запасы. Бесхозяйственное использование инструментов и орудий труда приводит к их непригодности (прибор вышел из строя, бытовая техника испортилась, инструмент сломался), а затем потере сил и средств на их восстановление. Например, человек поленился убрать садовый инструмент, а он заржавел и оказался непригоден к работе, либо кисточки после покраски не замочил, и т.д. — потом придется все заново покупать. Разгильдяйство приводит к материальным потерям и недовольству. Например, из-за несвоевременного ремонта одежда, обувь, сантехника, бытовые приборы становятся еще более непригодными, приходится покупать новые. Человек находится в состоянии нервозности и расстройства, если такое происходит в неподходящий момент — надо идти на работу, а каблук отвалился. Бесхозяйственное содержание зданий, крыш, сооружений, проходов, переходов дорог способствует угрозе жизни человека (например — пожары), или его травматизму. Например, имея привычку подолгу оставлять купленные вещи у порога, человек, торопясь открыть дверь, запнулся о коробки, ушибся и вывихнул палец. Хозяин частного дома, не позаботившись об уборке подхода к дому (не почистил от снега — «скоро само растает»), на следующий день, когда образовался лед, поскользнулся и получил травму. Человек, разгильдяйски относящийся к технике, оборудованию на работе, теряет уважение и доверие коллектива, в его адрес звучат грубые и нецензурные слова. Разгильдяйство может привести к смертельному исходу. Хозяин не заменил деталь в газовой плите, а ночью все члены семьи умерли от утечки газа.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Общее — значит ничье. Кому надо, пусть следят». | Всё, чем мы пользуемся, требует заботы, чтобы и дальше иметь возможность этим воспользоваться. |
| «Мне своих забот хватает, еще о чужом думать». | Когда человек заботится и о чужом имуществе, а не только о своём, его уважают и ему доверяют. |
| «Зачем заботиться о чем-либо? Если оно пропадет, это все не жалко, можно и купить…», Глупо тратить деньги просто так, на устранение последствий своей бесхозяйственности. Всегда есть более важные покупки, на которые можно потратить эти средства, «Некогда заниматься порядком, главное дело сделать». «Это всё можно сделать и потом (помыть, зашить, постирать)». | «Порядок учит время сберегать» (И. Гете). «Порядок дела не портит» (пословица). Забота о порядке делает человека более внимательным и аккуратным. С такими чертами характера любое дело получается лучше. А если накопить беспорядок, то потом и вовсе не сможете ничего делать — трудно будет найти нужные вещи и инструменты. «Это же так тяжко жить, если всё время что-то делать по хозяйству!» Если вовремя или заранее делать, то потом не тяжелее, а легче — потому что нет запущенности. Появляется привычка к поддержанию хозяйства в хорошем состоянии. Это приносит радость. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Своевременное получение необходимых знаний (изучение инструкций и приобретение нужных навыков) приводит к умению заботливо, по-хозяйски относиться к своему и чужому имуществу. «От хозяйского глаза и конь добреет» (пословица). Не тянуть до последнего ремонт вещей — лучше сразу зашить порванную одежду, подклеить подошву, подкрутить болты у мебели. «Штопай дыру, пока невелика». (Пословица) Для этого не нужно много времени. Можно по пути в магазин отдать в ремонт обувь; слушая новости по телевизору, заштопать одежду и т.д. Заботливое отношение к имуществу дает возможность пользоваться им долгое время. «Береженая вещь два века живет» (поговорка). Экономятся деньги на другие важные покупки. А также экономятся силы — не приходится работать на двух-трех работах, чтобы поддерживать хозяйство. Если вам доверили вещь, подумать, на что именно надо обратить внимание, чтобы она не испортилась, какие у неё особенности (не класть под лучи солнца, не хранить в сыром месте, беречь от детей и т.д.). Человек, который приучает себя следить за собой, за порядком в доме, за доверенными ему вещами на работе, обретает свободу (от конфликтов, от чувства вины по поводу испорченных вещей, от необходимости устранять последствия своей бесхозяйственности). Он может спокойно делать свои дела, зная, что всё в порядке.

### Другая крайность

Щепетильность, скрупулёзность, дотошность, защищенность на порядке, педантизм.

### Положительные качества

Хозяйственность, ответственность, рачительносгь, бережливость, забота.

### Положительные качества, принимаемые за бесхозяйственность

Последовательность в делах — человек делает сначала то, что актуальнее, то, через что можно будет лучше заботиться и о другом имуществе.

# 132. Расточительство

Если присмотреться, то окажется, что наибольшая часть жизни Многих растрачивается на дурные дела, немалая часть — на безделья, А вся жизнь в целом — вообще не на то, что нужно. Сенека

### Определение ошибки

Расточительство — неразумная, нецелесообразная трата.

### Близкие по значению слова

Мотовство, растрата, растранжиривание, разбазаривание.

### Толкование близких по значению слов

Растранжиривание — легкомысленная трата. Разбазаривание — раздача, распродажа по мелочам, бесхозяйственная трата.

### Словесные выражения ошибки

«Мои деньги (вещи, время, здоровье и т.д.) — что хочу, то с ними и делаю». «Незачем беречь, новое купим». «Куплю, а если не подойдет — выброшу». «Деньги для того, чтобы их тратить». «Пока все не потрачу, не успокоюсь». «Гулять, так гулять!» «Время много — еще успею». «Зачем жалеть — один раз живем» и другие.

### Формы проявления

Убежденность, что надо жить на широкую ногу, планирование расходов, превышающих потребности. Трата мысленных ресурсов на переживания, сомнения. Трата слов на длительные объяснения, уговаривания кого-либо, бесцельные разговоры. Расточительство сил и времени: на пустые занятия, суету, развлечения, ничегонеделание, сомнительные предприятия. Растранжиривание денег: На дорогие подарки, чтобы удивить, поразить гостей, «купить» внимание нужного человека. На взятки — в «поисках» легкого пути. Через щедрые жесты: «бери, пока я добрый». На покупки по мелочам — пригодится на всякий случай. На азартные игры, «пышные» застолья и т.д. Бесхозяйственная, неэкономная трата, разбазаривание материальных средств организации (имущества, инструментов, канцелярских товаров и др.), природных ресурсов («страна богатая, всего много»). Растрачивание своего здоровья на удовольствия — через подверженность вредным привычкам (курение, пьянство, переедание и т.п.).

### Механизм ошибки

В основе расточительства лежит убежденность человека в том, что пока у него есть запас сил, времени, денег и др., можно всё это тратить, не думая о последствиях и не ограничивая себя рассуждениями о полезности трат; «жить на широкую ногу». К растранжириванию ведут непредусмотрительность, легкомыслие и безответственность человека. Не желая видеть последствия своего выбора, человек растрачивает то, что он имеет (неразумно тратит свои деньги на разные мелочи, бездумные покупки; проматывает полученное наследство; тратит время на пустые дела, развлечения, «бесконечные» выяснения отношений. Человек растрачивает свое здоровье, экспериментируя с ним: курит, пьет, употребляет наркотики, ради интереса повреждает органы своего тела: делает надрезы, проколы, поджигает себя и т.д.). Одной из причин расточительства является амбициозность. Претендуя на достойное положение в обществе и сопутствующие ему атрибуты, человек тратит денежные средства, время и силы на удовлетворение своих амбиций. Например, стремясь иметь положение успешного человека со всем необходимым (брендовая одежда, современное жилье, дорогая машина, роскошная женщина и др.), человек растрачивает немалые силы и время на достижение своей цели, транжиря большие суммы денег на поддержание имиджа. Другая причина расточительства — доверчивость и сочувствие: сопереживая людям, которые делают вид, что нуждаются (в деньгах, одежде, моральной поддержке). Человек может отдать им последнее, что было гораздо нужнее ему самому. Например, бабушка отдаёт всю пенсию взрослым детям, которые просто ленятся идти работать. Женщина отдаёт деньги попрошайкам, которые тут же тратят их на спиртное, а самой потом не хватает на автобус. К растратам ведут и переживания человека. Находясь в эмоциональном состоянии, вызванном впечатлением от событий, поступков, человек тратит свои силы, здоровье, время на прокручивание этих событий, переживания по поводу неудач. Например, сотрудница, допустив ошибку в расчетах, вместо быстрого ее исправления, часами переживает по поводу случившегося. В некоторых случаях неразумные траты происходят из-за гордости и тщеславия. Стараясь показать всем, какой он щедрый и заботливый, человек раздаёт все подряд направо и налево: одежду, деньги, предметы быта, говоря: «Мне это вовсе и не нужно!» Потом семья обнаруживает, что на кухне не хватает нужных вещей, ребёнок недосчитался нескольких машин, да и одежды поубавилось. Азартность и рискованность также приводят его к растранжириванию. Стремясь поймать удачу в необоснованном расчете на счастливый исход, человек теряет большие суммы денег через участие в лотереях, заключение денежного пари и сомнительные сделки. Таким образом, когда у человека отсутствует бережливость, расточительство становится нормой его жизни.

### Вред

Растрачивание человеком своих сил через физические и эмоциональные перегрузки (отсутствие смены видов деятельности, подъем непосильных тяжестей, «пребывание» в чувственных состояниях переживаний и стресса и др.) Ведет к ослаблению здоровья, появлению заболеваний (хронической усталости, депрессии, невроза). «Расточитель завтракает с Излишеством, обедает с Недостатком, ужинает с Нищетой и ложится спать с Позором» (Б. Франклин). «Прожигание», расточительство своей жизни на получение удовольствий через свои пристрастия (переедание, зависимость от сериалов, постоянное посещение увеселительных мероприятий, беспорядочные половые связи, курение, пьянство, употребление наркотических средств и др.) В одних случаях приводит к ожирению, нарушению обмена веществ, гиподинамии, в других — к более серьезным заболеваниям: венерическим, раковым, спиду, во всех случаях — к нравственной деградации. Расточительство времени и денег на пустоделие не позволяет человеку вовремя выполнить намеченные дела и завершить начатые (например, ремонт в квартире, покупка необходимой в быту вещи), что приводит в семье к накоплению домашних дел, «вечному» ремонту, недовольству и обвинениям со стороны близких, разногласиям, ссорам. Легкомысленная трата денег родителями на удовлетворение прихотей детей (покупка разрекламированных игрушек, приобретение «суперсовременного» компьютера, вещей не хуже, чем у одноклассников и т.д.) Ведет к избалованности детей, потребительскому отношению к родителям, отказу повзрослевших детей самостоятельно решать жизненные задачи. Родители вынуждены кормить детей до их пенсии. Привычка человека неразумно тратить что-либо (деньги, время) способствует возникновению сложных для него ситуаций (приходится «тянуть» до зарплаты, в «авральном» порядке завершать дела и др.). Растранжиривание работником организации ее материальных средств (денег, имущества) в личных целях ведет его к увольнению, привлечению к уголовной ответственности. Расточительство природных ресурсов для «сиюминутной» выгоды приводит к резкому сокращению запасов природных ископаемых, нарушению экологического баланса, необратимым изменениям в окружающей среде.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы показать человеку свое внимание и не выглядеть скупым, нужно раскошелиться». | Внимание к человеку выражается в отношении к нему, а не в «широких жестах». |
| «Здоровья и сил много — могу себе позволить («находиться в чувствах», ругаться, пить, курить и др.)». | Здоровье и силы растратить легко, а восстановить сложнее. Свой потенциал лучше направить на полезные дела. |
| «Жизнь долгая — времени на все хватит». | К концу жизни люди понимают, что на главное так и не хватило времени. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Пока молодой, кажется, что сил, здоровья и времени много, поэтому можешь позволить себе использовать их «на всю катушку». С годами сил может не хватать даже на необходимое, и время уже не вернешь. «Расточительность времени худшая из всех» (Ч. Канту). Многие проблемы и ситуации решаются только при своевременном выполнении необходимых и актуальных дел. Стоит ли терять время, а также и силы впустую? Прежде чем тратить деньги, подумать о труде и силах (своих и близких), вложенных в них. «Мудрость состоит не столько в том, чтобы давать много, сколько в том, чтобы давать своевременно» (Лабрюйер). «Не быть жадным — уже богатство, не быть расточительным — доход» (Сенека). «Сбереженная копейка — копейка заработанная» (пословица). «Кто не умеет беречь малого, тот не сохранит и большого» (П. Сир). «Бережливость может считаться дочерью благоразумия, сестрою умеренности и матерью свободы» (С. Смайле).

### Другая крайность

Скупость, аскетизм, щепетильность, накопительство.

### Положительные качества

Бережливость, рассудительность, умеренность, экономность.

### Положительные качества, принимаемые за расточительство

Щедрость, активность (принимается за расточительство сил.

# 133. Пустословие

Где много слов, там мало дела. Где больше слов, там мало правды. Пословицы

### Определение ошибки

Пустословие — бесцельные бесплодные разговоры, подменяющие общение.

### Близкие по значению слова

Празднословие, суесловие, пусторечие.

### Толкование близких по значению слов

Празднословие — пустая речь, где нет дельного, полезного. Суесловие — пустословие, пустые речи, без пользы и толку.

### Словесные выражения ошибки

«Выйду на улицу — хоть с соседями наговорюсь». «Люблю поговорить о том, о сём». «Скучно, когда не о чем поговорить». «Лишь бы что-нибудь говорить». «Говорить, лишь бы не молчать». «Надо заполнить паузу». «Я должен рассказать во всех мельчайших подробностях» и другие.

### Формы проявления

Человек думает: «Что бы такое сказать?» — лишь бы заполнить паузу в общении с людьми. Стремление поддержать любой разговор («Сейчас что-нибудь скажу»), чтобы создать о себе хорошее впечатление, выразить общительность и единство с коллективом. При рассказе о чем-либо человек говорит лишние, не содержащие полезной информации подробности из-за мнения, что «чем больше скажу, тем понятней будет». Бесцельные, праздные разговоры ни о чем, чтобы скоротать время. Пустые разговоры людей (например, анекдоты) при выполнении какого-либо дела, «чтобы работа кипела и усталость «не брала». Разговоры в чатах «ни о чем», «телефонная болтовня». «Хоть чем-то заняться».

### Механизм ошибки

В основе пустословия лежит ошибочное мнение человека, который считает, что общение и состоит в том, чтобы как можно больше поговорить, «наговориться». Человек, так понимающий общение, старается, как можно больше сообщить информации, не задумываясь, нужна ли она собеседнику. Он всегда найдет желающих его слушать и принимать участие в разговоре. О таком человеке говорят: «он ищет свободные уши», зачастую без какой-либо цели. Одной из причин пусторечия является болтливость человека, неудержимая говорливость которого превращается в долгие бесплодные разговоры (о жизни, о ценах, кто женился, кто развелся, о здоровье и т.д.). К празднословию приводит безделье и праздность человека. Он старается заполнить время пустыми разговорами для бессмысленного сравнения («у меня то-то, а у него вот то-то»), ради пустого необоснованного интереса («полюбопытствовать, а как у них?»), еще и для того, чтобы пожаловаться (перечислить свои проблемы, негативные моменты). К суесловию ведет также суета человека. Чем больше тщетных действий, тем больше человек говорит. Каждое свое суетливое действие он «подпитывает» говорливостью, считая, что с «нею и дело спорится». Также в суете человек ищет выход из создавшейся ситуации путем бесконечных разговоров (в доказывании, осуждении, обвинении, оправдании и др.), считая, что так легче справиться с создавшимися трудностями. Находясь в состоянии лени, человек удовлетворяет свою «занятость» длительным бесцельным общением. Например, ведя долгие телефонные разговоры, «общение» с соседкой о том — о сём и т.д. — лишь бы не делать то, что необходимо. Таким образом, привыкнув много говорить по любому поводу и без повода, человек приобретает черту характера — пустословие.

### Вред

От пустых речей, в которых нет дельного и полезного, человек ощущает усталость, тяжесть. Он раздражается и злится как на себя, так и на «соучастника» разговора, что время потрачено впустую, нужные дела не сделаны, и нет сил что-либо уже делать. Тяга человека к длительным, бесцельным разговорам подстрекает других к нежеланию с ним общаться. Люди «обходят его стороной». С говорливым человеком избегают встреч, говоря: «От него ничего хорошего не услышишь». В рабочих коллективах бесплодные разговоры человека приводят к потере производительности как своей, так и коллектива, к возникновению брака, к некачественной продукции. Такого сотрудника лишают премий, снижают квалификацию, сокращают, а иногда и увольняют. Пустословие в семьях способствует возникновению ссор, раздоров, так, как человек отвлекается от совместных запланированных дел. «Подождите, мне подруга позвонила, нужно переговорить». Соседка зашла за солью и проговорила два часа. В результате у самой «и суп выкипел, и муж выбежал». Если родители говорят долго по телефону «о разном», дети остаются без внимания, достают из шкафов опасные предметы, портят вещи, могут травмироваться. Пустые разговоры идущих по улице людей, в транспорте и др. Влекут за собой возникновение опасных ситуаций. Например, они не внимательны при переходе дороги; увлекшись разговором — потеряли ребенка (убежал поиграть); отвлекли разговором водителя — поспособствовали возникновению аварийной ситуации и т.д.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Разговорчивому человеку легче пробиваться в жизни». | Главное, не сколько сказать, а что сказать. В жизни помогает коммуникабельность. |
| «Если заняться нечем, хоть о чем- нибудь поговорю». | Пустые разговоры заполняют время, создавая видимость занятости. Создавшуюся паузу в работе можно использовать по-другому: подумать, что улучшить в своих делах, а может просто необходимо что-то переосмыслить (подход к работе, отношения с людьми и др.). |
| «Чтобы меня поняли и помогли, нужно много рассказать о себе». | Чтобы помогли, достаточно сказать, в чем именно нуждаетесь. |
| «Моя речь мне нужна, чтобы привлечь к себе внимание, затмить всех своей осведомленностью». | Пустая речь привлекает внимание людей только на время, потом такой человек становится им не интересен. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Говорить не думая — все равно, что стрелять без цели» (М. Де Сервантес). Если создается пауза в общении с людьми, то искусственное ее заполнение часто смотрится глупо. Иногда и «молчание — золото». Когда приходит понимание, что, по сути, уже не о чем говорить, то лучший выход — остановиться. «Говорит до вечера, а слушать нечего». Общение — обмен мнениями по существу дела. Помогает избежать пустых слов краткость. «Чем больше вы скажете, тем меньше люди запомнят. Чем меньше слов, тем больше пользы» (Ф. Фенелон). «Где мало слов, там вес они имеют» (У. Шекспир).

### Другая крайность

Молчаливость.

### Положительные качества

Общительность, сдержанность, краткость, рассудительность, содержательность.

### Положительные качества, принимаемые за пустословие

Общительность.

# 134. Карьеризм

Карьеризм — это всегда начало при чьём-то конце. М. Витезович

### Определение ошибки

Карьеризм — стремление добиться выгодного положения, пренебрегая выбором средств.

### Близкие по значению слова

Продвиженчество.

### Словесные выражения ошибки

«Стану начальником — заживу по-царски». «Какой солдат не мечтает стать генералом?» «Во что бы то ни стало я буду начальником». «Всё сделаю, а своего добьюсь». «Надо любой ценой пробиться в «люди». «Добьюсь любыми средствами». «Карьера — главная задача в жизни» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание вариантов карьерного роста: что сделать, как с кем обращаться, что кому говорить, чтобы «подняться побыстрей и повыше». Использование своих знаний, способностей только для карьеры, чтобы с их помощью «проложить себе дорогу». Стремление занять выгодное положение в любом коллективе (семья, друзья, родственники и т.п.), чтобы уважали, ценили, любили, боялись («сделаю так, чтобы меня слушали»). Продвижение по службе через применение различных способов доносительства, вымогательства, хвастовства с использованием угодничества, заискивания, красования, интриганства, плагиата и др. Для того, чтобы занять выгодную должность в хорошем месте «Способ не важен, главное — результат».

### Механизм ошибки

В основе карьеризма лежит ошибочное мнение человека: «Только выгодное положение в коллективе дает успех, материальное благополучие, власть, а способы и средства не имеют значения». Для достижения своих целей карьерист использует любые удобные для него формы. Предпочитая свои личные интересы, он пренебрегает интересами других. Корысть закрывает глаза человека на многое: то, что было раньше недопустимым, теперь позволительно — ведь «цель оправдывает средства». Страх потеряться в этой жизни, жадность — стремление иметь как можно больше (денег и других материальных ценностей) толкает человека любыми средствами добиться выгодного положения. Человек готов льстить, угождать, подсиживать, доносить на тех, кто является помехой, лишь бы занять «хлебное» место. «Чтобы добиться желаемого, нужно устранять любые помехи». Склонность командовать, руководить, жажда власти, амбиции требуют от человека и определенного положения, чтобы эти намерения реализовать. Человек, считая, что по-другому его не услышат, не оценят, не поймут, не будут слушать, стремится любым способом занять выгодное положение в коллективе, чтобы проявить свои организаторские способности. Например, женщина в семье, желая, чтобы ее во всем слушали и в семье был порядок, путем капризов, скандалов, ультиматумов, запретов и др. Добивается нужного ей положения («Не мытьем, так катаньем добьюсь своего») — теперь она главная, и ей все должны подчиняться. Зависть к более успешным, богатым, счастливым толкает человека на то, чтобы пренебречь нравственными принципами, забыть о совести и «идти по головам» на вершину «сильных мира сего». Так, человек, сравнивая свое положение с положением других людей, занимающих высокие должности, тоже пытается «приобрести такую же жизнь», считая нормальным для этого приворовывать, давать взятки, писать поклепы на сотрудников («Хочется же, чтобы было как у людей — машина, квартира, счета в банке, уважение»). Лень трудиться на своем месте, желание получить многое без особых усилий ведет человека к нечистоплотным методам в продвижении по службе. Человек скрывает недоработки, подделывает документы, утаивает профессиональные ошибки, не исправляя их — все делает для того, чтобы выглядеть достойно и получить повышение в должности («Все люди так делают, нет честных, и я не хуже»). Таким образом, не разбираясь в средствах, стремясь к своей выгоде, человек принимает за норму карьеризм.

### Вред

Из-за карьеризма в характере человека появляется циничная расчетливость, холодность и жестокость к людям. Постепенно человек отдаляется от людей, а потом и вовсе теряет с ними искренние отношения. Он может остаться без семьи и друзей. Вкладывая все силы в карьеру, человек не обращает внимания на свое здоровье, подрывает его. А когда здоровья нет, тогда и карьера становится не нужна. Стремясь к удобному положению в семье, чтобы иметь привилегии, человек в одних случаях манипулирует близкими, обманывает их, шантажирует, в других — «зубами рвет», чтобы быть первым, подавляя волю близких, а потом возмущается, что «от них нет никакого толка» и «всё надо только ему одному». Добиваясь выгодного положения, человек старается для себя одного, поэтому он склонен действовать в одиночку. Таким образом, он теряет способность работать в команде, так как у него исчезает искренность во взаимоотношениях, появляется подозрительность, разобщенность, распри, соперничество. Отношение к людям как к «инструменту» для достижения корыстной цели приводит к отсутствию друзей, и в трудную минуту может никого не оказаться рядом. Когда человек преувеличивает значимость положения в обществе. Карьера становится смыслом его жизни. Со временем человек понимает и жалеет, что многое упустил: потерял отношения с близкими, радость общения с людьми, возможность заниматься любимым делом, возможность воплотить свои мечты.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Карьера и деньги сделают меня счастливым». | Может оказаться, что денег много, карьера сделана, а счастья нет. |
| «Надо быть «на виду» у начальства, чтобы добиться успеха, глядишь — и в должности повысят, и таким образом «в люди» выбьюсь». | На работе в первую очередь замечают деловые качества человека, его инициативность, умение самостоятельно действовать, радение за общее дело. |
| «Карьера — прежде всего, остальное второстепенно». | Радостнее жить, когда выполняешь задачи во всех сферах жизни, а не зацикливаешься на карьере. |
| «Не хочу быть обременённым семьёй и детьми. | Положение делового человека меня больше устраивает». Можно так жить какое-то время, а потом всё равно ощущается недостаток личных отношений. Хорошо иметь и семью, и работу — и в обеих этих сферах на первое место ставить добрые отношения с людьми, а не свои амбиции. |
| «Нужно добиться «положения», чтобы самоутвердиться в жизни». | Не положение в обществе придаёт человеку уверенность, а его способности в разных областях. Кто многое умеет, того и независимо от «положения в обществе» уважают люди. Ценят обычно честных, совестливых, дружелюбных. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Не место красит человека, а человек место. «Человек спускается ниже и ниже, поднимается выше и выше — одинаково своими делами» (Хитопадеша). Профессиональный рост происходит тогда, когда человек заинтересован в своем деле, повышает свою квалификацию, углубляет знания, расширяет свой опыт и делится им с другими. В этом случае естественным будет и изменение положения человека. Посмотрите, какие сферы жизни у вас есть на данный момент, кроме карьеры. От того, насколько успешно решаются задачи в разных областях жизни, зависит и состояние, и настроение, и отношения с людьми. Вовремя пересмотренные приоритеты помогают избежать упущений и проблем.

### Другая крайность

Безразличие к своему положению и развитию, пассивность, безволие, инфантильность.

### Положительные качества

Порядочность, открытость, целеустремленность, честность, коллективизм.

### Положительные качества, принимаемые за карьеризм

Инициативность, целеустремленность.

# 135. Внушение

### Определение ошибки

Внушение — донесение информации до кого-либо насильственным путём, посредством эмоционального воздействия.

### Близкие по значению слова

Запрограммированность, установка, кодирование, гипноз, программирование, зомбирование.

### Толкование близких по значению слов

Программирование — задание себе или другому человеку строгой последовательности действий, не подлежащей корректировке. Установка — руководство к действию без размышления. Гипноз — способ воздействия на сознание человека посредством внушения, сопровождающимся подчинением воли человека гипнотизёру. Кодирование — введение психологической программы, кода, которые накладывают запрет на нежелательное поведение («выпьешь — умрёшь»).

### Словесные выражения ошибки

«Ты неудачник и прими это как должное». «Ты сам не разберешься и не пробуй даже». «Выпей — и все пройдет». «Это вам обязательно поможет». «Это будет именно так, а не иначе». «Как я тебе сказал, так и будет» и другие.

### Формы проявления

Убежденность в том, что самовнушение является способом решения проблем. Мысленное убеждение себя в правильности чего-либо без достаточных на то аргументов. Поиск информации, которую можно было бы использовать для внушения другим своей точки зрения. Примеры людей, которым что-то якобы помогло, ссылки на известных людей, авторитетные источники. Например, желая внушить членам семьи о полезности какой-либо системы питания, человек подбирает и рассказывает им только такую информацию, которая подходит для доказательства его убеждений, а другие, «неподходящие» факты оставляет в стороне. Внушение людям посредством убеждения и рекламы о полезности, нужности, необходимости продукта питания, лекарств, чтобы быстро получить прибыль. Многократное эмоциональное высказывание человеку о его недостатках для того, чтобы он исправился и поступал так, как нам нужно. Эмоциональная оценка поступков человека (любых, не только ошибочных) — с целью повлиять на его выбор. Например, мать ругает дочь: «Ты зачем поступила в педагогический институт? Так ты престижную профессию не получишь. Ума нет — иди в пед…» Давление на чувства людей, на их известные «слабые места» с целью дать им понять, как нужно жить и действовать (по нашему мнению). Например, внушение молодым неопытным родителям, что именно с помощью определённой методики можно воспитать гениального ребёнка. Донесение насильственным путем своих взглядов и опыта окружающим из-за убеждения, что ты лучше их знаешь что-то, или что всегда прав. Например, настойчивые разговоры родителей с детьми о выборе профессии с целью склонить их к конкретному выбору. Применение методик нейролингвистического программирования (НЛП), гипноза с целью «лёгкого» освобождения от зависимостей или для манипулирования людьми в корыстных целях.

### Механизм ошибки

В основе внушения лежит ошибочное мнение человека: «Чтобы добиться своего, нужно внушить необходимость этого (себе, другому)». Корысть человека является одной из причин проявления внушения. Чтобы добиться своих целей, извлечь выгоду, человек насильственно доносит до других выгодную для него информацию. Например, он «убеждает» внушаемых людей в необходимости каких-либо действий по поводу осуществления выбора, покупки товаров, принятия советов, общения с людьми и т.д. В ход идут и приемы программирования, гипноза и кодирования («Надо же деньги зарабатывать»). К внушению также приводят вмешательство и самоуправство. Завышая значимость своей роли в «помощи» другим, пытаясь «вторгнуться» в чужую жизнь, человек использует эмоциональное давление. Например, родители, считая свою помощь неоценимой, вмешиваются в дела взрослого сына, насильственно убеждая его поступать определенным образом. «Зачем женился на этой выдре? Жизнь у вас все равно не сложится. Еще помянешь наше слово!» «Что ты сидишь на этой работе? Ничего не высидишь. Так и помрешь с грошом в кармане!» Применению внушения способствует лень и безответственность. Не желая искать выходы из ситуаций, стремясь переложить ответственность за это на окружающих, человек решает возникающие вопросы путём эмоционального воздействия на других, полагая, что так проще. Например, не желая найти подход к неусидчивому внуку, бабушка внушает родителям, что это они так плохо воспитали ребенка, что из него ничего хорошего не выйдет. Не желая разбираться в причинах своих проблем и предпринимать нужные действия, человек прибегает к самовнушению, как к быстрому способу достичь желаемого. Например, чтобы заглушить зубную боль, женщина внушила себе, что водка ей поможет. Таким образом, чтобы достичь своего, человек привыкает использовать внушение, которое становится чертой его характера.

### Вред

Самовнушение дает кратковременный эффект, иллюзию, что все хорошо и проблема решена. Возвращаясь в реальность, человек все равно сталкивается с проблемами, своевременное решение которых он упустил. Прибегая к насильственному донесению информации до людей, человек вызывает раздражение окружающих, разрушает доверие к себе, что приводит к отказу людей от общения с ним. Общение родителей с детьми посредством внушения им своих взглядов ведет к подавлению воли ребёнка, а в дальнейшем, к игнорированию детьми мнения родителей. Привыкая получать сиюминутный результат путём эмоционального воздействия (внушения), человек вмешивается в чужую жизнь и в случае неудачи рискует быть обвинённым во всех бедах.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если человек сам не понимает, что надо меняться, то ему нужно это внушить». | Помощь, оказываемая насильственным путем, никогда не приносит пользу. Польза человеку будет только тогда, когда он сам увидит необходимость этого. Лучше найти аргументы, чтобы объяснить, почему человеку необходимо меняться. А решение об изменении человек примет сам. |
| «Я знаю, что для тебя лучше, поэтому буду тебе это внушать, пока не будешь делать по-моему». | Есть риск потерять доверие и дружбу человека. Мы не знаем наверняка, как должен жить каждый конкретный человек, и что для него лучше. А если что-то действительно лучше, то это можно объяснить и без внушения. К тому же всему своё время: то, что безуспешно пытались внушить ему сегодня, он, возможно, самостоятельно поймёт несколько позже. |
| «Надо дать себе установку на положительный исход, чтобы не волноваться». | Желание разобраться в причинах своих тревог поможет увидеть, что нужно предпринять для положительного исхода. Тогда появится уверенность и спокойствие. |
| «Чтобы добиться своей цели, достаточно нажать на чувства внушаемых людей». | Взаимодействие с людьми (открытость, совместное обсуждение своих намерений) даст надежный результат, так как выбор людей будет осмысленным. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Внушение применяется тогда, когда не хватает аргументов для убеждения людей. В этом случае поможет поиск недостающей информации, обращение к другим людям, желание вникнуть в суть вопроса. Возможно, собрав всю информацию и посмотрев на вопрос объективно, вы обнаружите, что были сами неправы, и можете вовремя остановиться от внушения другим своей точки зрения. Если учитывать индивидуальность каждого человека, то легче найти нестандартное решение в любой ситуации без применения эмоционального воздействия. Причины проблем — в самом человеке. Поэтому и в силах самого человека устранить их. Вместо самовнушения попробовать увидеть, что зависит от собственных конкретных действий. Если ставить перед собой посильные задачи, то они приведут к желаемому результату

### Другая крайность

Безразличие.

### Положительные качества

Убедительность, корректность, уважение, объяснение, обоснование.

### Положительные качества, принимаемые за внушение

Убеждение, вразумление, наставление, помощь.

# 136. Цинизм

Циник — это человек, знающий всему цену, но не знающий ценности. О. Уальд

### Определение ошибки

Цинизм — пренебрежительное отношение к ценностям других людей, попрание нравственных норм.

### Близкие по значению слова

Кощунство, вандализм.

### Толкование близких по значению слов

Кощунство — надругательство над чем-либо почитаемым.

### Словесные выражения ошибки

«Все женщины продажны. Одни это скрывают, другие — нет». «Да это не люди, а …» «В этом месте нормальных людей вообще нет». «Мораль и нравственность — это ширма. Ими прикрываются». «Добра и любви не существует. Это способ добиться своего». «Не вижу смысла лечить стариков». «Детей — инвалидов надо сдавать в интернат». «Похороны близких родственников не являются поводом для отсутствия на работе». «Быстрей бы умер, никого бы не мучил». «Жена должна быть сиротой». «Ты наивная. Какая может быть любовь в наше время?» «Ты ерундой занимаешься!» «Эти твои ценности — просто мусор». «Да кому нужна твоя диссертация!» и другие.

### Формы проявления

Циничные мысли о других людях. Например, думать о том, чтобы родители жены скорее бы умерли. Презрительное отношение к больным людям. «Чем тратить столько денег на выхаживание больных детей, лучше бы наше государство здоровым помогало». Требование к человеку выполнить что-либо без учета сложившихся обстоятельств, считая их несущественными. «Отчет важнее, чем похороны твоего родственника». Высказывания по поводу «неразумного» образа жизни других, чтобы показать свою неприязнь к ним. «Зачем рожают — плодят нищету». Пренебрежительное отношение к взглядам и выбору другого человека. «Ну и «красавицу» ты себе нашел». Перечеркивание общечеловеческих ценностей между людьми, пренебрежение ими из-за мнения, что все ценности — это условность. «Какая любовь? Выходи по расчету! «Друзей не бывает, просто ты им для чего-то нужен». Ожидание от других соответствующего циничного отношения к себе (раз это считается для человека нормой). Например, жена думает, что мужу она нужна только для того, чтобы еду готовить и за квартирой смотреть. В общении с людьми, на какую бы тему не зашёл разговор, человек всё переводит на то, какие недостатки есть у того или иного человека, у обсуждаемой вещи — как будто хочет доказать, что всё это ничего не стоит. Пренебрежительное отношение к домашним животным, которые дороги их владельцам («их не кормить, а отстреливать надо», «зачем вы держите эту никчемную собачонку»), Распоряжение личными ценностями без разрешения человека, для которого они дороги (выбросить коллекцию марок или его старый любимый свитер и др.). Родители без разрешения ребёнка могут отдать или выбросить его игрушки, пренебрежительно высказываться о его детских играх, рисунках, поделках и др.: «Глупости», «Намалевал тут», «Наляпал», «Не пой, у тебя ни голоса, ни слуха», «Зачем тебе этот старый медведь, купим нового». В семье — высказывания по поводу родственников супруга (сравнивая их со своими): «У нас все культурные люди, а у вас — одни пьющие». «Твои родственники все как один никчёмные люди, даже в институте не учились». «У тебя мать всю жизни техничкой проработала, двух слов связать не может». Дележка наследства у постели умирающего. Он все равно одной ногой уже там, а нам еще жить, и деньги нужны». Варварское отношение к памятникам архитектуры для реализации своих нужд и планов. «Пусть горит-полыхает, нужною сегодняшнем дне думать». Непочтительное отношение к героям войны и памяти народа («Нацепили свои ордена и ходят как попугаи»). Надругательство над захоронениями, порча могил. Например, на месте мемориала павшим воинам построить кооперативный гараж.

### Механизм ошибки

В основе цинизма лежит эгоистическая позиция человека, выражающаяся в убеждении: «Если лично для меня это не важно и не ценно, то это не достойно моего уважения». Думая лишь о своих потребностях, чтобы самому хорошо и удобно было, и проявляя наглость, человек не видит ценности чужого труда, который для него ничего не значит («Ерундой занимаются», «Мне плевать на это»). Например, человек, считая, что «нечего во дворе разводить палисадники, для машин места мало», выламывает саженцы, чтобы поставить свою машину. При этом цинично с издевкой отзывается о тех, кто их посадил. Наглость по отношению к близким («Подумаешь, какая важность!») приводит к тому, что человек, например, вытирает мокрые руки об одежду кого-либо из членов семьи («Полотенце далеко, а ты рядом»), проходит в обуви по только что вымытому полу («Жена еще помоет»). Из-за вседозволенности человек попирает нравственные ценности, считая что «ему это позволено». Например, муж считает нормальным обругать родителей жены, напиться, когда жена в больнице («Что расстроилась из-за этого, привыкай, я такой»). К цинизму приводит высокомерие. Надменно относясь к другим людям, человек игнорирует их интересы, считая, что таким образом надо показывать свое превосходство. Например, жена говорит мужу: «Твоя коллекция — это хлам. Нашел чем заняться». Молодежь говорит своим родителям: «Кому нужны ваши книги? Старье только дураки читают, а продвинутые в Интернете сидят». Муж нападает на жену: «Чего по телефону трещишь, от твоих советов все равно им легче не станет». Во многих случаях к цинизму приводит невежество как отсутствие знаний или понимания вопроса. Люди часто просто не догадываются, насколько важна была для другого какая-то вещь, и поэтому небрежно обращаются с ней. Так, например, родители, цинично высказываясь о рисунках ребёнка или выбрасывая его игрушки, могут вовсе не догадываться, что этим причиняют ему боль. Из-за невежества и необразованности молодые люди могут порочить ценности старшего поколения, поскольку мало знают о той жизни, которую прожили их дедушки и бабушки. Невежество и дилетантство приводит и к высказываниям по поводу профессии или увлечений другого. «Ты не тем занимаешься». «Эта профессия сейчас никому не нужна». «Скорей бы сломалась вся твоя техника» и т.д. Человек так говорит потому, что сам в этой области ничего не знает, и для него это неважно. Желая повыше превознести свое, похвастаться, человек начинает цинично оговаривать чужое, стремясь контрастом подчеркнуть свое преимущество. «Мы вон какой костюм купили ребенку, а вы своему сшили ни то, ни сё». «Моя должность значима, а ваша — так себе». «Мой вон какой орел вырос, а твой никогда с инвалидной коляски не встанет, чего над ним трясётесь». Испытывая обиду на другого человека и стремясь «насолить» ему, человек начинает пренебрежительно высказываться о том, что дорого обидчику: «Хватит уже вылизывать свою машину. У тебя не автомобиль, а ржавое корыто». «Нашел на ком жениться, ни кожи, ни рожи, и ноги кривые». «Твоя работа — слов нет, одна нищенская зарплата». Черствость и холодность к людям («Они мне не родные»), эгоизм («Лишь бы самому хорошо было») ведет тому, что человек так и не может понять и оценить помощь и вклад людей, погибших в годы войны («Ну, бегали с автоматами, а мне-то что?»), может надругаться над могилами, пренебрежительно относится к памяти людей об умерших родственниках («Они же неживые, от них толку нет, что их вспоминать»). Чем больше человек действует в угоду своим интересам, тем меньшее значение для него имеют ценности окружающих. Оправдывая себя тем, что «с интересами других людей можно не считаться», человек привыкает цинично относиться ко всем, кроме себя.

### Вред

Уважение только своих интересов ограничивает человека, сужает его понимание. Из-за своей привычки пренебрегать интересами и временем близких и друзей, их взглядами, человек недополучает поддержку и помощь с их стороны, новые знания и опыт, и сам не может дать что- либо полезное людям. Дети, воспитываясь в семье, где пренебрегают человеческими ценностями, вырастают жестокими и циничными людьми. Впоследствии они обращаются так же со своими родителями. Человек в силу своего пренебрежительного отношения к ценностям других, отталкивает от себя окружающих. С ним не хотят ничем делиться: ни радостью, ни новостями. Он остается в изолированном положении, становится ненужным в коллективе. Человек, пренебрегающий интересами других людей и цинично о них высказывающийся, вызывает негодование в свой адрес (обиду, гнев, злобу со стороны людей). В итоге обидевшиеся люди могут годами не разговаривать с таким человеком и при удобном случае могут мстить за нанесенное оскорбление. Со временем у человека «не остается ничего святого — готов родную мать продать».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Соблюдение нравственных устоев — это пережиток, мешающий жить. Я буду общаться с людьми по своим правилам, без соблюдения норм». | Нормальное общение возможно только на нравственной основе, отсутствие которой мешает находить взаимопонимание с людьми. |
| «Высказываясь неодобрительно об интересах человека (они же такие пустые, ничего не стоящие, он же занимается бесполезными делами!), я подтолкну его к отказу от них». | Подобное поведение чаше всего вызывает протест. Если дело или увлечение несет вред благополучию человека, то объяснить ему об этом, аргументируя свою точку зрения, сохраняя при этом доброжелательность и уважение к его выбору. |
| «Чтобы навести порядок, нужно повыкинуть все твои рисунки и поделки, а то захламил всё». | Увлечения есть у всех людей. Если их уважать, то вам будет легче и интереснее жить друг с другом. Если насильно лишить человека его ценностей, то он обидится, обозлится, замкнётся (а может и уйти искать отдушину вне дома). Из-за этого с ним может стать невозможно общаться. |
| «То, что у меня — это действительно ценное (мои близкие люди, мои интересы, мои вещи…), а у других — так себе, ничего особенного, так что если и обругаю, то не из-за чего там переживать». | Хорошие отношения с людьми можно построить только в том случае, если вы понимаете, что его профессия, родители, дети, вещи для него так же ценны, как ваши для вас. А могут быть и ещё ценнее. Если кощунственно вести себя по отношению к ним (к отцу, матери, любимому растению, картине, книге и др.), добрых, доверительных отношений с человеком ждать не придётся. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Свою циничность можно увидеть по реакции людей. Внимательность к людям поможет избежать некорректных высказываний. Если непонятны интересы и взгляды других людей, то постараться вникнуть, разобраться, почему они важны для них, а может и поинтересоваться у них об этом. Если что-то не нравится в выборе человека, лучше воздержаться от оценок по поводу этого. То, что неважно для одного, для другого может быть на данный момент очень необходимо. Какой-либо интерес или увлечение человека, который вам на сегодняшний день кажется пустой тратой времени, в дальнейшем может стать профессией или способом самореализации человека. Не стоит торопиться отговаривать человека заниматься тем, что ему интересно. Если уважительно относиться к ценностям других, то и другие буду уважать ваши ценности. Деликатное и внимательное отношение к людям даст возможность по-другому взглянуть на людей и расширит круг знакомых и друзей.

### Другая крайность

Восторженность, восхищение, идеализация, наивность.

### Положительные качества

Уважение, чуткость, тактичность, справедливость.

### Положительные качества, принимаемые за цинизм

Трезвая оценка, критичность.

# 137. Доносительство

Где нет доносчиков — нет и ругани. Гагаузское изречение

### Определение ошибки

Доносительство — тайное сообщение о чьих-либо неугодных действиях.

### Близкие по значению слова

Наушничество, ябедничание, стукачество, кляузничество.

### Толкование близких по значению слов

Наушничество — мелкое доносительство, наговоры, клевета, передача злых сплетен. Ябедничание — кляуза, сутяжество, клевета, наушнические отношения, наговор. Кляузничество — сплетни, наговор на кого-нибудь, мелкое судебное дело, придирчивый иск. Стукачество — тайное обвинительное сообщение.

### Словесные выражения ошибки

«Не хочу разбираться с поведением соседей, а сразу напишу на них заявление». «Расскажу сыну о невестке, что знаю о ней плохого». «Сообщу в отдел кадров о постоянных опозданиях своего коллеги». «Шепну начальнику о том, кто из подчиненных о нем плохо отзывается» и другие.

### Формы проявления

Придумывание способов донесения нужным людям о неугодных действиях кого-либо (например, начальнику о действиях сотрудников с целью разоблачить их). Наушничество о том, кто не нравится, чтобы испортить отношения (например, мать сообщает сыну о плохом поведении невестки с целью их развести). Отправление заинтересованным людям сообщения с порочащими сведениями о ком-либо, например, письмо жене с фотографиями о «похождениях» мужа, или сообщение в организацию о неблаговидном поведении их сотрудника с целью опорочить его. Донос на человека в соответствующие организации о подозрительных фактах (в частности, о Сокрытии доходов) с целью отомстить, восстановить справедливость, навести порядок. Ябедничание родственникам или друзьям друг на друга с целью поставить «обнаглевших» на место. Жалобы на кого-то из родственников общим знакомым или друзьям, чтобы они при встрече «поучили его жить». Например, жена, не предпринимая сама ничего для улучшения семейной ситуации, жалуется на своего мужа их общему другу, чтобы он повлиял на него. Жалобы по любому поводу на обидчиков в поиске справедливости и самоутверждения. Например, мужчина в обиде на соседей («Намусорили в подъезде и не убирают») с «чувством гражданского долга» звонит в ЖЭУ.

### Механизм ошибки

В основе доносительства лежит ошибочное мнение: «Моё дело — сообщить о негативном поведении человека, а тот, кому я сообщу, обязательно найдет способ наказать или исправить «виновного». В первую очередь это происходит из-за лени человека и его желания решить проблему лёгким путём. «Мне проще, чтобы с виноватым разбирались другие, а меня бы не трогали». Именно поэтому он сообщает о неугодных действиях тайком, чтобы самому остаться в стороне, а всё бы решилось без него. Частой причиной доносительства являются обида и зависть. Чувствуя себя оскорбленным, завидуя тем, у кого все хорошо, человек при любой возможности ищет способ «настучать» на обидчиков, а тем, кто «в шоколаде», испортить жизнь доносами «куда надо», чтобы «не воровали и не жировали». Зависть способствует кляузничеству. Человек наговаривает на другого с целью лишить его каких-то преимуществ, которые, по его мнению, он не должен иметь (звание ветерана труда, льготы на квартиру и т.д.) «У меня этого нет, а почему другой это имеет?» К доносительству ведет злонамеренность человека. С целью навредить своему конкуренту, человек, считая, что «в таком деле все средства хороши», сообщает в необходимые инстанции (например, в санэпидемстанцию, в пожарную охрану, в администрацию района) о настоящих или мнимых нарушениях. Когда человек недоволен чем-то и не хочет мирным путем решать данный вопрос, то это приводит к ябедничанию. Например, недовольство беспорядком на соседнем садовом участке приводит человека к постоянному ябедничанию на нерадивого хозяина председателю садового общества. «Сообщу об этом. Пусть наведут порядок». К доносительству приводят боязливость и лень. Когда человек побаивается открыто говорить людям об их ошибках и не желает думать, как сделать это корректно, он склоняется к тому, чтобы сразу рассказать о недостатках тем, кто может повлиять на этих людей (например, начальнику). При этом человек искренне считает, что это нормально, и по-другому здесь нельзя. Ленясь устранять свои негативные проявления характера и отрицательные формы поведения, из-за которых попадает в конфликтные ситуации (на работе или с близкими), человек пытается исправить других людей, рассказывая кому-либо (авторитетному) об их плохом поведении. «Может бы, он с моим родственником (или коллегой) поговорит, и тот захочет исправиться». Например, сотрудник постоянно сам раздражал соседа по лаборатории своим ворчанием, а потом стал жаловаться на него начальнику, «чтобы этого ненормального перевели в другое место». Или жена постоянно пилит мужа, а потом жалуется на него свёкру, чтобы тот на него повлиял, потому что муж перестал приходить домой. Не находя других способов повлиять на ситуацию, человек все чаще прибегает к доносительству, которое становится нормой его поведения.

### Вред

Доносчику приходится хитрить и изворачиваться, чтобы скрыть, что донёс именно он. Он рискует, что с ним могут расправиться за донос, поэтому не чувствует себя в безопасности. В семье, где учат доносить («Скажи учителю, что Петя тебя обижает»), поощряется ябедничество детей. Это приводит к тому, что дети начинают искажать действительность, наговаривая уже и на своих родителей окружающим (в школе, во дворе), придумывая то, чего в семье не было. Человеку, привыкшему доносить, перестают доверять и уважать его. С ним бояться общаться открыто, относятся с подозрением. Люди, которые прибегают к кляузничеству, создают себе сложные ситуации, так как руководители отказываются брать их на работу из-за отсутствия хороших рекомендаций с предыдущего места работы. В коллективе с появлением такого человека возникают раздоры, ругань и неприязнь друг к другу, люди делятся на своих и «не наших». Нормальной работы не получается. Часть коллектива настраивается против доносчика, устраивая ему «проверки» и разборки, пытается подловить его на ошибках в работе. Считая, что своим наушничеством можно исправить ситуацию, например, в чьей-либо семье («Смотри, твой муж гуляет, негодяй какой»), человек может все только испортить, оставшись еще и виноватым. Пытаясь исправить родственников или друзей и для этого жалуясь на них кому-то авторитетному, человек нечестно поступает по отношению к ним и из-за этого теряет с ними контакт ещё больше (поскольку он скрывает сам факт доносительства). Стараясь решить проблему чужими руками, он продолжает совершать всё те же ошибки в общении с теми, кем он недоволен (друг, муж, жена дети, родители), поэтому отношения не улучшаются даже и при условии вмешательства «авторитета».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если человек имеет больше, чем положено, то надо сообщить в соответствующие инстанции чтоб отобрали лишнее». | «От зависти слепнет разум» (А. Джами). |
| «Если я донесу о нарушениях, то начальник наладит дисциплину». | Если в основе лежит желание помочь, то можно открыто обсудить эту тему в коллективе и обратиться за помощью к руководству. |
| «Я не хочу разбираться в данной ситуации, поэтому сообщу в вышестоящие органы. Пусть там разбираются». | Подумать, что можно предпринять со своей стороны, чтобы помочь решить ситуацию положительным способом. Этот опыт поможет сориентироваться в других сложных ситуациях. |
| «Надо обязательно сообщить подруге про измену ее мужа, чтобы разоблачить негодяя». | Люди в своих ситуациях разберутся самостоятельно. Можно вывести кого-либо «на чистую воду» и этим потерять дружеские отношения. |
| «Расскажу свекрови про ее непутевого сына. Глядишь — она ему мозги «промоет». | Решая таким образом семейные проблемы, вряд ли жена заслужит понимание и уважение мужа. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Через доносительство никогда не найдешь справедливости, ведь всегда есть тот, кто делает «не так». На весь мир не пожалуешься. Прежде, чем сделать выбор в пользу доносительства, стоит задуматься: «Какие будут последствия от моих действий например, от намерения донести на человека)?» «Как по-другому я могу помочь?» «Почему я боюсь открыто сказать людям о своем видении ситуации?» Открытое и честное обсуждение ситуации поможет не только найти выход, но и заслужить уважение других людей. Полезно также подумать, почему я столкнулся с таким человеком, на которого хочется только жаловаться. Всё ли я сделал для того, чтобы ему помочь вести себя лучше? Не раздражаю (или не огорчаю) ли я его чем-то, из-за чего он так ведёт себя по отношению ко мне? Чтобы различить донос и обращение за помощью к другим (когда уже просто не знаешь, что делать с плохим поведением кого-то), надо задать себе вопросы: «Признаю ли я, что эта ситуация произошла со мной не случайно?» «Готов ли я найти, признать и исправить свои ошибки по отношению к этому человеку?» «Могу ли я ему открыто признаться в том, что я про его поведение рассказал другим?»

### Другая крайность

Умолчание, сокрытие, попустительство.

### Положительные качества

Честность, доброжелательность, помощь, порядочность, открытость.

### Положительные качества, принимаемые за доносительство

Передача информации о человеке с целью помощи.

# 138. Непоследовательность

У некоторых все силы уходят на начало, Ничего не доводят до конца; Предпринимают, но не продолжают; Их характеру не хватает постоянства. Ничего не завершая, застревают на полпути. Б. Грасиан

### Определение ошибки

Непоследовательность — переменчивость в убеждениях, взглядах, планах.

### Близкие по значению слова

Непостоянство, переменчивость, нелогичность, неустойчивость, двойственность.

### Толкование близких по значению слов

Непостоянство — изменчивость, колебание, ненадежность. Неустойчивость — шаткость. Переменчивость — склонность к переменам. Двойственность — склонение то в одну, то в другую сторону, противоречивость. Нелогичность — непоследовательность, непонятность.

### Словесные выражения ошибки

«То вроде соберусь делать, а то передумаю и не делаю». «Возьмусь за другое дело, так как оно для меня интереснее». «Я слово дал, я его и забрал». «Мало ли, что мы говорили и планировали, сейчас я решил по-другому».

### Формы проявления

Переменчивость в планах, в исполнении задуманного. Человек планирует одно, а когда дело доходит до его выполнения, делает другое («Настроение сменилось»). Метания от одного дела к другому из-за того, что не получается определиться с приоритетами: одно начал (временно показалось важным) — бросил, за другое взялся — опять бросил, погнался за каким-то новым приоритетом. Одно дело перечёркивает другое или вступает в противоречие — сегодня делал одно, а завтра взялся за противоположное из-за того, что не знаешь, что и предпринять для достижения своей цели (вместо поиска происходят метания). Например, в семье проблемы, хочется их как-то решить, а плана последовательных действий пет. В итоге сегодня мы разводимся, завтра — не разводимся, на следующий день опять разводимся. Сегодня забочусь о муже и стараюсь его понять, завтра — пытаюсь воспитывать и кричу на него — по принципу: «Ну надо же что-то с таким мужем делать». Человек, обещая выполнить работу, согласовывает с людьми сроки, а через несколько дней без веских причин говорит, что все отменяется, так как у него изменились планы (например, «ударило в голову» съездить на рыбалку). Человек многократно меняет уже принятые решения, так как подстраивается под мнение других людей, не имея свой точки зрения («Не знаешь как лучше. Ай, сделаю вот так»). Перемена настроения человека, отсутствие постоянной линии поведения по отношению к людям, делам. Например, сегодня человек — «душа компании», а завтра — эти же люди его раздражают, и он стремится от них уединиться («Мне так хочется»). Непостоянство интересов: частая смена увлечений, мест работы, учебы, с целью поиска новых впечатлений, либо более выгодных для себя условий; переход от одного дела к другому, которое покажется более привлекательным, и т.д. Например, человек, развивая свое дело, привлекал родственников, знакомых, убеждая их в его прибыльности, а потом, когда нашел более выгодное, «помахал всем ручкой» и начал заниматься другим.

### Механизм ошибки

В основе непоследовательности лежит ошибочное мнение человека, считающего гибкостью и оперативностью в принятии решений свою переменчивость взглядов, планов, поведения, настроения. Он думает: «Что-нибудь да поможет, получится, сработает». «Некогда думать, надо пробовать. «Зачем строить планы заранее, связывать себя этим?» Поэтому вместо поиска оптимального решения человек мечется от одного действия к другому. Не проанализировав предыдущих действий и не построив конкретного плана, человек считает нормальным делать всё подряд, что на ум пришло, постоянно прыгая с одного на другое. Лень — также одна из причин непоследовательности. Ведь для того, чтобы построить план действий, согласовать его с другими и придерживаться его, нужны усилия. Когда не хочется утруждать себя, человек предпочитает действовать спонтанно, как в голову придёт. Также из-за лени, если человека постигает неудача в осуществлении намеченного, и нужно прикладывать усилия, он отступает, потому что всякие трудности — это скучно, неинтересно, не для него. Например, с вечера человек запланировал уборку в квартире, а когда дело дошло до выполнения, то из-за отсутствия желания убирать, поменял планы и пошел в кино. Слабость и боязливость перед трудностями заставляет человека менять однажды принятые решения, искать легкого пути. Человек, считая, что «в жизни должно быть все гладко, а трудности только мешают хорошо жить», «лучше поменять свое решение, а иначе с такими трудностями не справишься», уходит от сложностей, меняя планы, взгляды, намерения. Например, человек, испугавшись появившихся трудностей на работе, принимает решение уволиться, хотя изначально работа устраивала. «Такое не по мне — найду что-нибудь другое». При возникновении сложностей в семье (серьезная болезнь ребенка, материальные затруднения, конфликты на почве «не сошлись характерами» и т.п.) Человеку проще «пересмотреть» свои взгляды на свою роль в семье вплоть до ухода из нее. Соглашательство способствует тому, что человек, не имеющий твердого убеждения, своего мнения, и подстраивающийся к чужому, чтобы не брать на себя ответственность, склоняется к переменчивости во взглядах, в планах, убеждениях. «Им виднее — сделаю иначе. Хуже не будет». Причинами нелогичности являются соблазн и нерассудительность. Человек склоняется к неактуальным, ненужным на данный момент делам, оправдываясь тем, что если сейчас этого не сделать, то другой такой возможности не будет. Например, пошел в магазин за зимней обувью, но соблазнился на скидки и купил летнюю, а денег на зимнюю не осталось. Если человеку при выполнении работы не хватает знаний и нет желания их обретать, то он бросает это дело и берется за другое, более для него интересное или знакомое. «Где больше масла, там и каша вкуснее». Так невежество ведет к непостоянству в выполнении дел. Спешка, поверхностность приводят человека к переменчивости, когда он берется за любую работу, чтобы скорее ее сделать, но без предварительной подготовки и анализа не достигает результата. Чтобы скрыть свое дилетантство, он меняет планы, отступает от начатых дел, перекладывая их на других. «Раз не получается, пусть закончат другие. Главное начать». Еще одной причиной, приводящей человека к непостоянству, является корысть и ханжество. При появлении возможности обрести для себя любую выгоду, человек склоняется то в одну, то в другую сторону, противоречит своим же «твердым» словам, планам. «Ради выгоды можно изменить своему слову». Например, сотрудник перед коллегами говорил о том, что не будет делать работу, которая противоречит правилам, несет вред, а как только предложили за ее выполнение хорошую оплату, изменил своим убеждениям. «Для меня деньги важнее». Постоянная перемена своего мнения, поведения, планов в угоду обстоятельствам, своим прихотям со временем входит в привычку и становится чертой характера.

### Вред

«Утром я составляю планы, а днем делаю глупости» (Ф. Рузвельт). Непостоянный человек теряет основательность в деле и в отношениях с людьми, а также свою индивидуальность, так как нет постоянства в убеждениях. Переменчивость убеждений, планов из-за того, что человек постоянно ищет для себя более выгодное положение, отсутствие стабильности при выборе достижения цели приводит к неудовлетворенности, нервозности, озабоченности в том, что снова надо искать что-то более комфортное. Непостоянство человека в физической нагрузке тела (например, долго тренироваться, а потом резко прекращать занятия спортом; или почти не заниматься физической работой — и сразу же начать поднимать тяжести) ведет к ослаблению, либо перегрузке организма. Перемены настроения человека в отношениях с окружающими, эмоциональная неустойчивость затрудняют общение с людьми. Например, всякий раз не зная, чего от человека ожидать — расположенности или нетерпимости — люди начинают избегать встреч и разговоров с ним. Переменчивость человека в своих планах при выполнении дел ведет к их незавершённости. Например, если у человека «семь пятниц на неделе», тогда он берется то за одно дело, то за другое, не доводя ни одного до конца и не получая результата. Непостоянство человека в поведении по отношению к семье, проявляющееся в перекладывании проблем на других, самоустранении при возникновении сложных ситуаций, приводит к тому, что он остается без поддержки близких. Например, мужчина обещал быть верным супругом и заботливым отцом, но при кризисе в семейных отношениях бросал семью, менял жен, переставал принимать участие в воспитании детей. А когда у него возникли трудности, и нужна была помощь, то ему никто не помог. Если родители неоднократно меняют методы воспитания детей (например, после жесткого контроля совсем перестают обращать внимание на дела и поведение ребенка, а потом опять требуют и ругают), то дети, не воспринимая родителей, так как не понимают, чего они хотят, попадают под чужое отрицательное влияние. В итоге это приводит родителей к сложным ситуациям с детьми (дерзость, уходы из дома, и прочее). Непоследовательность человека в организации домашних дел приводит к ссорам в семье. Например, сначала человек начал делать ремонт в одной из комнат, а потом решил, что лучше ремонтировать другую. В результате в квартире развал, ремонтная грязь и недовольство родных. Или, когда в доме накапливаются бытовые приборы и вещи, которые начинали ремонтировать, но передумали, то они лежат в незавершенном виде, вызывая возмущение родственников. Кто постоянно меняет работу по принципу: «Надоело — бросил». «Не понравился начальник — ну и уволюсь» — тот постоянно сталкивается с одними и теми же проблемами на новых рабочих местах (занудные дела и начальники есть везде). В конце концов, посмотрев на его трудовую книжку, работодатели перестанут ему доверять. «Это что такое, четыре работы за год сменил!» Непостоянного, непоследовательного человека окружающие воспринимают как ненадежного друга, необязательного партнера, на которого нельзя положиться. На работе это мешает получать предложения к сотрудничеству, что отражается на заработке, в кругу знакомых — приводит к потере друзей.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если мне станет невыгодно, то я не стану делать то, о чем договаривались раньше». | В человеческих отношениях важными являются доверие, ответственность перед другими за свои обещания. |
| «Пока получается — делаю, а не получится — брошу и возьмусь за другое». | Завершенное дело дает удовлетворение и уверенность в своих силах. |
| «Чтобы не выделяться в коллективе, можно один раз и изменить своим принципам (не пью, но в хорошей компании — можно)». | «Обстоятельства переменчивы, принципы — никогда» (О. Бальзак). «Человек без принципов и без воли похож на корабль, у которого нет руля и компаса. Он меняет направление с каждой переменой ветра». (С. Смайле) |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Последовательность создает стиль, так же как постоянство создает силу» (Г. Флобер). Невозможно бесконечно менять решения, уходя от трудностей. Человек становится сильнее, когда их преодолевает. При выборе друга, партнера или спутника жизни преимущество за теми людьми, кто постоянен. «Постоянство внушает больше доверия, чем таланты и достижения» (Э. Уиппл). Попробовать составить план действий на день, неделю, год. Согласовать этот план с теми, кого эти дела касаются (например, члены семьи). Выполнив план на первый день, в конце дня разобрать, как оно получилось, что упущено. Написать все области жизни, которые у вас есть (друг, дети, муж, родители, работа, соседи…) И определить в каждой из этих областей свою задачу на ближайший период и также на более дальний. Например, моя сегодняшняя задача по отношению к родителям — научиться не спорить по каждому поводу. А более глобальная — помочь им не чувствовать себя одинокими. Исходя из этих задач уже можно продумывать конкретные дела: помогу родителям на даче, куплю им стиральную машину, пойдём вместе в кино в субботу и т.д. Если есть проблема непостоянства в отношениях («Не знаю, зачем мне вообще этот муж! Может, лучше было бы найти другого») и когда невозможно обсудить это, то постараться увидеть, что я могу сделать в этой ситуации, чтобы отношения наладились. Поможет видение своей задачи по отношению к человеку. Тогда действия будут четкие и последовательные. Например, задача для жены по отношению к мужу на выходных может быть, например, «своим примером показать ему, как с пониманием относиться к детям». При выполнении задачи обращать внимание на мелочи, из которых состоит её решение. Например, чтобы в одной семье был мир, оказалось, что нужно ежедневно мыть плиту, хорошо закручивать тюбик с зубной пастой, а собираясь в магазин, спрашивать у всех, что купить и т.д. Если есть затянувшаяся проблема в отношениях с конкретным человеком, от которой вы то убегаете, то возвращаетесь, пробуете предпринять то одно, то другое, и всё без толку («Я уже и не знаю, что мне с сыном (или с мужем, женой, начальником, родителями) делать!»), то нужно определить главное, в чём вам нужно измениться в первую очередь для того, чтобы проблема решилась. Например, у мужа проблема в отношениях с женой. Он то уходит от жены, то приходит обратно, а оказывается, чтобы эту проблему ему раз и навсегда решить, ему надо установить добрые отношения с тещей, которая с ними живет. Последовательность и постоянство — это не мученическое топтание на одном и том же месте, «лишь бы только остаться, не бросить». Это постоянный поиск актуальной задачи — по отношению к близким, к работе, к самому себе. Если начатое дело идёт не так, как хотелось бы, не обязательно его бросать и хвататься за другое. Можно добиться результата, корректируя свои взгляды и убеждения. «А вдруг я не всё здесь правильно понял? Может, действовать по-другому будет более результативно?» Когда есть понимание, что задачи выполнены, сделано все, что необходимо, тогда переход к другому будет естественным.

### Другая крайность

Косность, трафаретность, консерватизм.

### Положительные качества

Последовательность, целеустремленность твердость, ответственность. Постоянство.

### Положительные качества, принимаемые за непоследовательность

Гибкость, выполнение актуальных на данный момент дел.

# 139. Демонстративность

### Определение ошибки

Демонстративность — действия, рассчитанные на публику.

### Близкие по значению слова

Показушничество.

### Толкование близких по значению слов

Показушничество — расчёт на внешнее впечатление; желание стать доступным взору, как образец.

### Словесные выражения ошибки

«Сейчас всем покажу, как я это делаю!» «Я так скажу, что все ахнут!» «А я бы, уходя, хлопнула дверью!» «Смотрите, что у меня есть». «Обратите внимание на объем работ, который был мной сделан». «Подъеду к работе на машине так, чтобы все видели».

### Формы проявления

Человек продумывает, как прилюдно повести себя, подъехать куда-либо, эффектно выйти и т.д., чтобы показать свои способности, достоинства, чтобы его обязательно оценили, заметили. Общаясь с окружающими людьми, человек высказывается так, чтобы привлечь к себе особое внимание. Например: говорит на повышенных тонах, либо говорит не просто, а так, чтобы показать свою осведомленность, знания; старается интонацией, голосом подчеркнуть, что что-то не так и т.д. Рассчитывая на внешнее впечатление, человек совершает такие действия, которые не могут остаться незамеченными. Например: Демонстративно покидает собрание, уходит, хлопнув дверью, выражая протест против решения или обиженность. Достаёт большую пачку денег, которую при всех демонстративно, небрежно бросает на стол: «Пусть все видят, какой я богатый». Женщина наводит порядок в доме перед приходом гостей не для того, чтобы было чисто, а чтобы люди видели в ней трудолюбивую хозяйку. При появлении в кабинете начальника, сотрудник начинает изображать занятость, неустанно твердит о работе: «Покажу, какой я работник». Для привлечения внимания могут использоваться самые разные средства: кривлянье, сознательное нарушение правил поведения, подчеркнуто «идеальное» поведение и даже нарочитая застенчивость, когда человек как бы говорит: «Посмотрите, как я стесняюсь!». Человек специально одевается с расчетом на внешнее впечатление о себе, надеясь на успех у окружающих. «Надо выглядеть на все 100% и вести себя изысканно, чтоб завидовали и вслед оборачивались, иначе буду как серая мышь». Стремление человека в коллективе всегда быть в центре внимания, на виду (делать все напоказ, чтобы знали какой он хороший, нужный, ценный).

### Механизм ошибки

В основе демонстративности лежит ошибочное мнение человека: «Если не покажу себя (или на что я способен), то у людей сложится мнение обо мне, как о человеке, ничего не значащем в жизни». К демонстративности приводят тщеславие и хвастовство. Человеку недостаточно имеющегося внимания. Он хочет обязательно показать свои достижения людям. Например, женщина, выступая на родительском собрании, всячески пытается расхвалить своего ребенка и себя, получить лестную оценку, поэтому просит учительницу, чтобы га назвала отличников, в числе которых ее ребенок, вносит разные предложения, проявляет нарочитую активность, чтобы все увидели, что она хороший родитель. Одной из причин демонстративности является недовольство, злость, нетерпимость. Не зная, как повлиять на окружающих, выказать свое недовольство их поведением, человек начинает демонстративно хлопать дверьми, от всех отворачиваться, не разговаривать, разбрасывать вещи, бить посуду, считая, что таким образом он повлияет на ситуацию. Одной из причин показушничества может быть доказывание. Убедившись в своей правоте, человек старается всем продемонстрировать, что он был прав. Он специально при всех выводит кого- либо «на чистую воду», принародно, чтобы больше поддержало людей, закидывает своими аргументами, чтобы добиться своей цели. Человек, проявляя в чем-либо лень (например, не хочет выполнять неинтересное или сложное поручение) и хитрость, чтобы скрыть свою лень, при всех специально сильно кашляет («посмотрите, как я болен»), прикладывает руку ко лбу, к сердцу, охает, прихрамывает — демонстрирует то, что он болен, или усиленно начинает делать какую-то другую работу, показывая всем своим видом, что он слишком занят. Причиной, приводящей к демонстративности, может быть обидчивость. Тогда человек, чтобы всем показать «как могли обидеть меня, такого ценного человека», демонстративно «дует» губы на обидчиков, отворачивается от них, а с другими сразу ласково и по-доброму общается, как бы давая знать обидчику «посмотрите, какие у нас хорошие отношения, как меня любят». Так образ жизни напоказ вживается в человека и становится одной из черт в его характере.

### Вред

Некоторые молодые люди специально одеваются зимой не по сезону (например, девушки — в коротких юбках) для того, чтобы показать свою красоту ног, взрослость, независимость. Они не думают о том, к чему это приведёт позже (больничная кровать, воспаление почек, бесплодие). Демонстративные поступки (хлопанье дверьми, битьё посуды, разбрасывание вещей, повышенный тон при общении) вводят человека в эмоциональное возбуждение. Всё это приводит к непредсказуемым дальнейшим поступкам, ошибкам, высказываниям. Все это не помогает решить ситуацию, а усугубляет ее. Показывая свою реакцию своим видом и действиями (вытянуть губу, отбросить документ, специально встать и уйти, швырнуть положенную не на свое место вещь и т.п.), человек вызовет только неприязнь, может спровоцировать конфликт. Демонстрация себя как «главнокомандующего» и в семье, и на работе вызывает у людей неприязнь к человеку. Родители, понукая детей принародно («Ну-ка, иди вымой посуду и пол, вынеси мусор…»), чтобы показать окружающим, какие у них послушные дети, способствуют тем самым проявлению в детях агрессивности, замкнутости. Нарушаются взаимоотношения в семье. Родители, стараясь, чтобы их дети выглядели перед всеми «достойно», наряжают их в модную, часто дорогую одежду, заставляют вести себя «прилично». Такое показушничество приводит к тому, что дети лишаются естественности в поведении, становятся похожими на «разряженных кукол», которым нельзя в песочнице поиграть и в лужу залезть. В результате у детей развивается или скованность или наоборот манерность. А родителям потом приходится большую часть денег тратить на дорогую обновку детям, которые ее уже просто требуют, так как привыкли очень хорошо одеваться. Для того, чтобы поддерживать внешнее впечатление, человек приобретает дорогие бытовые приборы, машины (даже если не хватает средств, то в кредит), что надолго нарушает материальное благополучие в семье. Человек с высоким уровнем демонстративности готов затрачивать большие усилия на ту деятельность, которая приносит ему внимание окружающих и успех, а не на ту, которая действительна необходима. Например, чтобы показать себя с лучшей стороны перед коллегами, начальством, вместо выполнения необходимых дел на работе (например — отчет), человек ходит по кабинетам, демонстрируя занятость, в результате чего не укладывается в сроки, не справляется с порученной работой, приобретает репутацию безответственного сотрудника, что не может не отразиться на зарплате.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Надо так произвести впечатление, чтобы тебя заметили, а иначе ничего не добьешься, не будут уважать…». | Прежде всего человека ценят за искренность и доброжелательность. |
| «Мы живём только тогда, когда нас замечают». | Каждый человек живёт, выполняя свои задачи, не зависимо от того, замечают его или нет. |
| «Сделаю вот так, а потом это все увидят». | Важно, какой человек есть, а не каким кажется. Люди не глупы и всё понимают. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Демонстративные действия зачастую выглядят смешно. Анализ ответов на вопросы: «Зачем я хочу себя показать?» «Что мною движет? Корысть? Хвастовство?» «Какие цели преследую?» Это поможет понять себя и найти другой способ выражения. Демонстрация своих лучших качеств, чтобы скрыть недостатки, не помогает избавляться от комплексов. Не стоит бояться выглядеть таким, какой есть. Тогда и недостатки не будут «бросаться в глаза». Демонстративные эмоциональные действия от обиды, злости и др. Могут быть непонятны другим. Чтобы дать знать человеку, например, о своей обиде, нужно сначала успокоиться, а потом сказать об этом, объяснить свое отношение к происшедшему. Тогда больше шансов на взаимопонимание.

### Другая крайность

Скрытность, стеснительность.

### Положительные качества

Скромность, сдержанность.

### Положительные качества, принимаемые за демонстративность

Открытость.   # 140. Напыщенность

Под напыщенностью и неестественностью фразы скрывается пустота содержания. Л. Н. Толстой

### Определение ошибки

Напыщенность — преувеличенная важность, чрезмерная торжественность, высокопарность.

### Близкие по значению слова

Высокопарность, велеречивость, помпезность.

### Толкование близких по значению слов

Высокопарность — преувеличенно важная речь. Велеречивость — использование в речи «красивых» оборотов, чрезмерное красноречие. Помпезность — чрезмерная торжественность, показная пышность.

### Словесные выражения ошибки

«Всё должно быть на высшем уровне». «Все, что я делаю, важно и достойно внимания». «На свадьбе должно быть все очень торжественно». «Презентацию товара нужно организовать пышно и помпезно, чтобы произвести впечатление на покупателей». «Настоящий руководитель должен выглядеть важно, представительно». «Велеречивая речь в адрес начальства позволит продвинуться по службе». «На юбилее всегда говорятся высокопарные слова, чтобы было приятно юбиляру».

### Формы проявления

Обдумывание человеком вариантов своего поведения с целью выглядеть представительно, чтобы воспринимали всерьез. Использование в речи высокопарных слов из-за мнения, что это придаст большее значение говорящему. Человек высоко держит голову, «грудь вперед», «раздувается» от важности, вальяжен в движениях, чтобы придать значимость самому себе и ситуации. Стремление казаться важным, представительным посредством тщательного подбора одежды, аксессуаров, бытовой техники, автомобиля, чтобы придать себе значимость и повысить свою Ценность. Проведение помпезных празднеств (юбилеев, новоселий, презентаций и т.д.) Из-за мнения, что «у достойных людей должно быть все достойно, не хуже, чем у других».

### Механизм ошибки

В основе напыщенного поведения человека лежит ошибочное мнение: «Нужно придать значимость себе, происходящему событию, мероприятию, чтобы обеспечить должное внимание окружающих». Напыщенность возникает у человека из-за гордости — превознесения своих заслуг или присвоения заслуг других людей. Получая какой-то результат от выполненной работы, человек, гордясь этим, хочет показать важность и значимость того, что он сделал, принимает напыщенный вид, говорит торжественно, самодовольно, считая, что «он радуется успехам». Стремясь быстро построить карьеру, человек в неформальной обстановке (дни рождения, юбилеи, корпоративные вечеринки и т.д.) Начинает восхвалять начальство, произносить высокопарные речи, считая такой способ лучшим для того, чтобы «пробиться в люди». Желая похвастать чем-либо, например, своей высокой зарплатой, чтобы получить одобрение со стороны («Молодец! Сумел заработать!»), человек проводит праздники (дни рождения, свадьбу, юбилей и др.) С особым шиком, помпезностью. Желая похвалиться своим удачным местом работы, человек преувеличенно важно говорит о значении той организации, в которой он работает, чтобы все поняли, что он «не промах». Желая полюбоваться своими достижениями, покрасоваться перед другими, выгодно продать свой товар или услуги, человек устраивает презентации, выставки, вечера, на которых царит атмосфера помпезности, где произносятся велеречивые речи. Человек считает это хорошим способом утвердиться в обществе, добиться признания. Стремясь командовать людьми, «наводить порядки», человек ведет себя напыщенно, говорит медленно и важно («Вот здесь надо делать так …»), чтобы подчеркнуть свое положение. Считая такое поведение нормой, человек не замечает своего напыщенного характера.

### Вред

Придавая чрезмерное значение созданию торжественной обстановки, человек переживает, нервничает, что отрицательно сказывается на его здоровье. Устраивание торжеств приводит к неразумной трате времени, сил, денег (один раз «выпендрился» — потом месяц голодает). Важность и помпезность мешает человеку относиться к себе объективно. После таких торжественных мероприятий и льстивых речей человек часто становится заносчивым, себялюбивым и самодовольным. «Если пригласили — значит я успешный человек». Произнесение высокопарных слов формирует в человеке лесть, теряется истинный смысл сказанного. Речь становится неискренней, фальшивой. Вырабатывается привычка лгать и Заискивать. Человек оказывается в одиночестве, так как рядом с преувеличенно важным человеком люди ощущают себя неуютно. Напыщенный человек отталкивает, общение с ним затруднено. Он выглядит зачастую глупо, провоцируя окружающих людей на высмеивание. Человек привыкает выглядеть солидно и представительно, все праздники отмечать «с помпой», любые события превращать в суперважные за счет внешней атрибутики. Если он уже не может себе это позволить, у него возникают неудовлетворенность, депрессия, так как считает такую жизнь недостойной, неинтересной, бессмысленной. За помпезностью теряется смысл происходящего, так как для человека внешняя обстановка становится важнее, чем интересы близких людей. Возникает взаимное непонимание, отчужденность. Например, отец хотел порадовать дочку — устроил в честь ее дня рождения торжество, думая при этом: «Так, как хочет она — это скромно. Сделаю на свой вкус, лишь бы все выглядело достойно». Дочь вскоре покинула торжество. Ей было неуютно и одиноко. Их отношения испортились, а он так ее и не понял: «Что ей еще надо, с жиру бесится!»

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «На важных мероприятиях без высокопарных речей не обойтись». | Простая речь более искренна и близка пониманию людей. Высокопарность несет формальность, а значит не содержит смысла и никому неинтересна. |
| «В этом возрасте надо выглядеть представительно, чтобы заслужить уважение подрастающего поколения». | Человека уважают за его Положительные качества, а не за то, как он выглядит. |
| «Чем представительнее выглядит начальник, тем больше его уважают». | Уважение к руководителю зависит от его компетентности в профессиональных вопросах и объективного отношения к сотрудникам. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Выглядеть достойно можно без напыщенности. «Истинное достоинство подобно реке. Чем оно глубже, тем меньше издает шума» (М. Монтень). «Человек прост, если его главной заботой является желание быть тем, кем ему следует быть, то есть честным и естественным» (Ч. Вагнер). Помпезные, торжественные речи обычно не запоминаются, а значит, говорятся впустую. Если нужно обратить внимание людей на серьезность какого-то дела, мероприятия, события, то стоит говорить об их актуальности и пользе доступно, просто, «живо», используя яркие примеры. Такая речь воспринимается лучше, а значит достигает своей цели. Люди видят важность, ценность дел, событий тогда, когда видят суть и пользу от них.

### Другая крайность

Упрощенность, преуменьшение важности, самоунижение.

### Положительные качества

Простота, доступность, искренность, достоинство.

### Положительные качества, принимаемые за напыщенность

Серьезность во время ответственного дела, при обсуждении важных вопросов.

# 141. Мошенничество

### Определение ошибки

Мошенничество — корыстные, прикрытые благовидными предлогами действия, рассчитанные на доверчивость людей.

### Близкие по значению слова

Аферизм, махинация, жульничество, фабрикация, шарлатанство, подлог, подделка.

### Толкование близких по значению слов

Афера — сомнительное предприятие, дело, действие. Махинация — недобросовестный способ достижения цели. Подлог — составление ложного, фальшивого документа, записи. Подделка — изготовление фальшивой вещи, имитация.

### Словесные выражения ошибки

«Кругом столько «лохов», что можно жить припеваючи». «Чтобы выжить, приходится жульничать». «Сейчас обман на обмане, а я только по мелочи». «Нас поставили в такие условия, что не хочешь, а тебя вынуждают подделывать документы». «Зачем платить деньги, если можно получить бесплатно обманом». «Все друг друга дурят — значит и мне можно» и другие.

### Формы проявления

Придумывание различных способов обогащения, «обдирания» людей за счет их доверчивости. Например, как выдать дешевый товар за дорогой и продать его по высокой цене; или продать ненужные никому вещи за большие деньги, убеждая людей, как они им нужны. Подделка документов или их использование. Например, устройство на работу с «липовым» дипломом, проезд в транспорте по старому проездному. Использование своих умений, например, умения расположить к себе, показать себя знающим, чтобы «подкупить» людей и получить выгоду. Например, изображая гадалку или видящую, брать с людей деньги. Или человек изображает из себя «большую шишку», чтобы получить лучшее обслуживание, повышенное внимание к себе. Чтобы выйти сухим из воды или получить деньги, или выглядеть выгодно в глазах людей, человек прикидывается больным, несчастным, жертвой, рассчитывая на доверчивость людей. Например, здоровые молодые люди просят милостыню. Или, попав в аварию, человек изображает, что пострадал гораздо сильнее, чтобы получить большую компенсацию. Недобросовестные способы достижения цели: Человек хочет получить часть квартиры, деньги, престижную работу, попасть в нужный круг людей, заиметь ребенка «для себя», обманывая другого, с которым вступает в брак («Получу, что надо — разведусь»). Подделка результатов экзамена, входных или аттестационных тестов. Чтобы выиграть — сдвигание фигур в шахматах, срезание дистанции в лыжном заезде, и другие. Подтасовка фактов в свою пользу, прокручивание электросчетчика в обратную сторону, чтобы меньше платить, приписка количества отработанных часов — на мнении «для государства (организации) это копейки, а мне ощутимая выгода, и вообще они мне должны!»

### Механизм ошибки

В основе мошенничества лежит убеждение: «Раз есть возможность, надо пользоваться доверчивостью людей». Человек ищет «легкие» пути получения благ, так как не желает искать достойных способов зарабатывания средств для жизни. К мошенничеству приводят страх и неуверенность. Человек считает, что «обычным путем не найти хорошей работы», не «подсуетишься — останешься на бобах» и т.д. Таким образом, боязнь заставляет человека искать обходные пути через подделки, подлог и т.д. Отчаиваясь, человек считает, что он в безвыходном положении, поэтому «вынужден» недобросовестным способом «решать» свою проблему. Например, продавец, обнаружив недостачу, чтобы не вкладывать свои деньги, продает товар без чека и возмещает, не сообщив руководству. Или, считая, что иначе нельзя, что ей надо заботиться о детях, женщина хитростью заставляет мужа — алкоголика переписать квартиру на неё и выживает его из квартиры. Человек нагло пользуется наивностью и невежеством людей, «впаривает» им товар по завышенной цене («В магазине дороже»), часто поддельный. Или недобросовестным путем выгодно избавляется от ненужных ему вещей. Например, человек пытается избавиться от проблемной машины и сплавляет ее своему знакомому, который в них не разбирается. «Купи у меня, где ты возьмешь дешевле, а вдруг тебя еще обманут». Высокомерие, хвастовство (я умнее, более ловкий, знаю, кого и как обвести вокруг пальца), мнение, что «глупцов надо учить» — приводят к тому, что человек использует любую возможность поживиться за счет наивности и доверчивости других. Человек, распространяя различные лекарства «от всех болезней», «суперкосметику» и понимая, что его товар вовсе не такой («А деньги то нужны»), рассчитывает на то, что есть люди, которые «с руками и ногами» возьмут эти товары, если его хорошенько «расписать».

### Вред

Человек, используя доверчивость людей, теряет доверие окружающих и свою репутацию. Связываясь с сомнительными делами и людьми, человек сам может оказаться жертвой. Накапливание отрицательного опыта приводит к тому, что в ситуации, где можно обойтись без махинации, человек этого уже сделать не сможет, так как это становится образом жизни. Пытаясь нажиться на других, человек крадет сам у себя: возможность быть открытым и спокойным, полноценно общаться и трудиться, т.к. сам перестает доверять людям, становится подозрительным, мнительным, не может сотрудничать с людьми. Мошенник испытывает постоянное давление страха быть разоблаченным — это выматывает, истощает.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «За счет доверчивых людей можно хорошо пожить». | Если сиюминутно и будет выгода, то, чтобы хорошо жить и в будущем, полезные навыки и доброе мнение о себе нужно нарабатывать уже сейчас. |
| «Честным путем много не заработаешь. Где-то нужно и смухлевать». | Используя творческий подход, можно находить новые способы зарабатывать, принося пользу и получая удовлетворение от произведенного труда. «Люди сами дают себя обобрать». «Перехитрить можно одного, но нельзя перехитрить всех на свете» (Ф. Ларошфуко). Человек унижает себя, если пользуется слабостью другого. |
| «Подумаешь, навру! Я же с пользой! Они все равно мне поверят, а мне будет хорошо». | Людей обмануть можно, а совесть — никогда. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Стараться пресекать соблазн выгадывать что-то за счет других даже в самых малых проявлениях. Видя наивность, легкомыслие, доверчивость другого — воспринимать это как возможность помочь — мысленно или словом. Поразмышлять: «А что лично я могу сделать, чтобы ситуация в обществе улучшилась и мошенничества стало меньше (прежде всего, самому жить честно!)» Блага, добытые собственным трудом, могут обогатить не только материально, но и духовно за счет приобретения положительного опыта, в то время как блага, добытые обманным, может и наполнят «карман», но опустошат душу. Муки совести, страх разоблачения не дадут радоваться нечестно нажитым, в то время как удовлетворение от собственного труда — дает настоящую радость!

### Другая крайность

Наивность, доверчивость.

### Положительные качества

Честность, трудолюбие, бескорыстие.

### Положительные качества, принимаемые за мошенничество

Ловкость, сообразительность.

# 142. Соглашательство

### Определение ошибки

Соглашательство — уступки чьему-либо мнению из-за отсутствия твердых убеждений.

### Близкие по значению слова

Беспринципность, приспособленчество.

### Словесные выражения ошибки

«Мнение большинства важнее моего». «А что я? Я — как все!» «Легче кивнуть головой в знак согласия, чем объяснять, почему ты не согласен». «Мне бы хотелось сделать так, но откажусь, если товарищ предложит не делать». «Ну, если у них принято выпивать за обедом, то, наверное, так надо». «Наверное, они лучше знают, соглашусь с ними». «Может оно и так — приму это». «Зачем иметь свое мнение, если оно есть у других? С ними и соглашусь». «Куда ветер подует, туда и я». И другие.

### Формы проявления

Задумать сделать одно, но под давлением чьего-либо мнения (коллективного, общественного и т.п.) Передумать. Например, мужчина думал сходить с сыном после работы на футбол, но в коллективе было принято «обмывать» зарплату. Он поколебался и остался. Соглашательство человека с мнением другого, более опытного, как он считает, в тех сферах, где у него нет знаний и опыта. Например, родители, не выработав собственного мнения, как лучше одевать ребенка, соглашаются его кутать по совету бабушки, чтоб не простыл. «Бабушка лучше знает. Своих же детей воспитала — значит, разбирается, что в этих случаях делать». Следование советам «авторитетов». «Как с ним не согласишься? Вон, сколько знает (такой уважаемый человек; все с него пример берут; это же отец и др.)!» Отсутствие собственной позиции по Тем вопросам, которые лично человека не касаются. Например, из-за мнения: «Как коллектив, большинство решит, так и правильно» (или «есть начальники — пусть и думают»). При этом, даже если что-то не нравится, человек соглашается. Соглашаясь с теми правилами, которые «навязываются» обществом, коллективом, человек уступает своим убеждениям, пониманию. Например, на работе принято обсуждать коллег. Человек же к этому не склонен, но из-за страха быть отвергнутым, не понятым, начинает поддакивать. Или, например, человек видит, что надо доделать работу до конца, но все говорят о том, что «работа не убежит», и человек, сомневаясь («Может я чего-то не вижу, не понимаю? Они так в этом уверены, может это действительно лучше?»), соглашается с мнением большинства. Соглашательство с другими из-за боязни их расстроить, обидеть или вызвать недовольство. Например, в семье — жена ругает соседей, ЖЭК, правительство, а муж помалкивает и согласно кивает головой, опасаясь прерывать её тираду, чтобы не остаться «крайним», и чтобы возмущение супруги не было направлено на него. Соглашательство из желания понравиться, ощущать себя единомышленником. Например, общаясь с одним другом, человек поддерживает его позицию по какому-то вопросу, а, встречаясь с другим товарищем — может поддержать совершенно противоположную, чтобы оба считали его хорошим другом.

### Механизм ошибки

В основе соглашательства — мнение человека, что когда нет определенности, собственного мнения, то проще и лучше согласиться с другими. Отказываясь самостоятельно рассуждать, человек волей-неволей принимает чужое мнение, чтобы, например, быстро, без особых усилий решить свою проблему. «Чего самому кумекать? Вот сказали же — вроде нормально». Доверчивость и наивность приводят человека к соглашательству. Вместо размышления и анализа человек соглашается с любыми сведениями, если они исходят из авторитетных для него источников. Например, человек быстро меняет свое мнение, услышав что-то по телевизору или прочитав в газете. «Они-то обманывать не могут!» Также к соглашательству ведет неопределенность. Не желая прилагать усилий, чтобы самостоятельно определиться с выбором -проанализировать, собрать информацию — человек предпочитает соглашаться с тем, что скажут или посоветуют другие. «Трудно выбрать самому — пусть подскажут». Например, женщине нужна была работа, и ей предстоял выбор между работой в детском доме с небольшой зарплатой и работой в винном магазине с приличной зарплатой. Она согласилась с мнением знакомого, что деньги важнее. Причиной беспринципности является невежество и безответственность. Не имея достаточных знаний и не желая самостоятельно принимать решения, человек соглашается на те действия, которые предложили ему другие («Им же (со стороны) виднее»), даже если они явно неправильные. Человек беспринципен и тогда, когда ради выгоды отказывается от своего мнения. Например, студент считает свою тему оторванной от реальности, никак не применимой на практике, но не меняет её и дописывает дипломную работу, чтобы побыстрее защититься. Соглашательство может иметь место там, где есть лицеприятие. Человек считает, что ему следует предпочесть мнение того, с кем знаком, даже если тот неправ. Например, человек встает на сторону своего знакомого, конфликтующего с кем-либо, и поддерживает его в стремлении опорочить недруга.

### Вред

Уступки человека мнениям коллег, обладающих авторитетом в какой-либо области, показывают окружающим отсутствие у него знаний, опыта, значимости, и приводят людей к уверенности, что обращаться к нему не стоит, раз есть более компетентные. Соглашательство приводит человека к зависимости от чужого мнения, заниженной самооценке, когда собственные вкусы, интересы, мнения начинают казаться ничтожными. Человек постоянно выбирает не то, что он хочет, а то, что ему предложат. «Если все время прислушиваться к тому, что думают другие люди, то можно когда-нибудь проснуться «не собой» (неизвестный автор). Выслушивая прямо противоположные мнения от людей, и соглашаясь и с теми, и с другими, человек не формирует свое мнение. Человек не имеет своей позиции, внутреннего стержня. Уступки чужому мнению приводят к пассивности, когда пропадает желание что-то исследовать самому, узнавать новое и делиться этим с другими. Любое соглашательство — это сделка с совестью.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если у меня нет своей позиции, то соглашусь с мнением «авторитета», «Надо согласиться с мнением другого, если у самого по какому-то вопросу нет опыта». | Если анализировать ситуацию, искать информацию по конкретному вопросу, то найдутся аргументы, которые сформируют личное мнение. |
| «Лучше соглашусь с ними. Не хочу спорить, конфликтовать». | Можно доброжелательно сказать о своей позиции. Если люди готовы пересмотреть свои взгляды, можно привести аргументы, если нет, то не надо настаивать, они вправе остаться при своем мнении. Но это не повод самому соглашаться с ними. Можно найти что- то общее, в чем все согласны для взаимопонимания. |
| «Раз такую негативную характеристику этому человеку дал его знакомый, значит, придется с этим согласиться. Он его лучше знает». | Не спешить однозначно принимать субъективное мнение. Возможно, пообщавшись, обнаружите в человеке хорошие стороны. |
| «Чтобы понравиться человеку, нужно быть покладистым, милым, выражать согласие с его взглядами». | Каждый человек интересен именно своими особенностями, индивидуальностью, тогда возможен обмен разными мнениями. Проявляя терпимость к мнению, отличному от своего, можно расширить кругозор и составить более объективный взгляд на положение вещей. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Быть стойким в своих убеждениях поможет уверенность. Поэтому, если есть сомнения, лучше вовремя с ними разбираться, пересматривать, корректировать свои убеждения, чтобы не попадать врасплох — в неопределенность. Стараться твердо объяснять свою точку зрения окружающим, приводить доводы, аргументы (и для своей убежденности тоже), чтобы не изменять ее сразу же (из-за неуверенности), как только озвучат мнение «авторитета». Ваше предложение может оказаться правильным и необходимым. Чтобы не уступать чужому мнению, необходимо четко и ясно представлять то, что хочешь сам, понимать для чего это мне нужно, видеть значимость в собственном решении. Стараться прожить именно свою жизнь, а не чью-то, пусть она и кажется более правильной или яркой.

### Другая крайность

Нетерпимость к «неправильному» мнению, упрямство.

### Положительные качества

Твердость, принципиальность, аргументированность, уверенность, убежденность, гибкость.

### Положительные качества, принимаемые за соглашательство

Гибкость.

# 143. Обременение

### Определение ошибки

Обременение — возложение обязанностей на себя или других без учета реальных возможностей.

### Словесные выражения ошибки

«Мне это не под силу, а куда деваться — делать нужно». «Никто не захотел взяться за эту работу. Я не могу, а придётся мне». «Хоть он и устал, пусть все равно делает». «Вали на него работу, ничего, не загнется». «Ты сегодня за главного, и меня не волнует, можешь или нет». «Да чего он прибедняется, на нем пахать и пахать». «Вы обязаны сидеть с внуками, все равно не работаете». «Много работы, но мне неудобно кого-то просить. Придется остаться самой». «Пусть нам не хватает, но мы же родители. Значит, обязаны помогать деньгами детям и внукам». «Я зарабатываю и обеспечиваю её, поэтому она должна по дому делать всю работу» и другие.

### Формы проявления

Решение человека брать все на себя от безысходности. «Кроме меня некому делать эту работу, некому решать их проблемы». Обременение людей насилием, давлением, навязыванием себя, постоянными просьбами. «Вы обязаны меня взять с собой». «Ты должен мне это сделать». Обременение себя решением чужих проблем, задач и дел, которые необходимо решать совместно. Возложение непосильных обязанностей на человека (загрузка домашними делами, многочисленными поручениями. «Справляется же», назначение на должность — «А кого еще?!» Родители перегружают детей дополнительными занятиями по школьным предметам, занятием спортом, кружками, изучением языков и т.д. «Пусть растет умным». «Потом легче будет устроить свою жизнь». «Чтобы не болтался на улице» и др. Человек нагружает людей сверх меры, чтобы научить их самостоятельности. Человек берет на себя непосильные обязанности, дополнительные поручения, потому что он слабовольный и безотказный. Например, берется доставить вещи, груз, не имея достаточных физических сил. При переносе напрягается, надрывается, либо соглашается на сверхурочные работы на производстве, а затем недосып и переутомления

### Механизм ошибки

В основе обременения лежит убежденность человека в том, что возложение на себя непосильных обязанностей либо обременение (нагружение) обязанностями других людей — это единственный выход в сложившейся ситуации (в решении проблем, в выполнении дел, задач, в оказании помощи). Не рассуждая, на что должны быть направлены силы, как их правильно распределить, человек не может оценить свои или чужие возможности, поэтому берет на себя больше, чем может, или сверх меры нагружает другого. К обременению приводят безотказность, угождение и соглашательство. Он не может отказать людям, при этом выполняет за других работу в ущерб себе и семье или вынужден участвовать в обременительных для него мероприятиях, брать дополнительную работу, нагрузку. Недоверие человека к окружающим также ведет к обременению себя. Понимая, что ему не по силам, все равно старается брать все в свои руки, под свой контроль, потому что считает, что другие с таким делом не справятся. К обременению других людей ведет и предвзятость к ним. Не желая менять сложившееся мнение о людях («Они всегда такое выполняли и сейчас справятся»), человек относится необъективно к ним и возлагает на них обязанности не по силам, без учета изменившихся обстоятельств. Например, женщина постоянно оставляет маленькую дочку своей постаревшей матери, считая, что справлялась же та со старшей несколько лет назад, не учитывая, что прошло время и матери самой уже нужен уход. В состоянии азарта — «Сделать любой ценой» человек независимо от сложившихся обстоятельств, не учитывая возможности свои и других людей, начинает взваливать на себя и других непосильное дело или пытается все успеть в нереально короткие сроки. К обременению может привести страх потерять работу, быть невостребованным сотрудником. Человек начинает хвататься за любую работу, выполняет все поручения без исключения, только бы не услышать: «Вы плохой специалист», взваливает на себя непосильную ношу. Также максимализм, желание доказать всем, на что способен, толкает человека к чрезмерным нагрузкам. Например, молодой человек в целях самоутверждения начинает заниматься и карате, и плаванием, и тяжелой атлетикой и в итоге переутомляется, т. К. Организм не справляется с нагрузками.

### Вред

Обременение себя заботами своими или чужими, взваливание на себя обязанностей, не рассчитав свои силы, в семье или на работе, приводит человека к физическим и моральным перегрузкам, хронической усталости. Перегрузка не дает возможности осуществить дела в намеченный срок. При этом страдают и другие сферы жизни. Например, хронически уставая на работе, отец приходит домой раздраженный, срывается на жене и детях, не уделяет детям должного внимания, отдаляется. Возложение непосильных обязанностей на других ведет к непониманию, недовольству в семье, в коллективе. Обременяя себя не своими задачами, беря заботы других людей на себя (например, бабушка бегает с внуком по кружкам, по врачам), человек формирует у других безответственность и лень. При этом человек и сам не живет своей собственной жизнью. Соглашаясь со множеством поручений, человек начинает постоянно переживать, нервничать, становится неспокойным и неуравновешенным. Из-за сильной загруженности и усталости у человека пропадает интерес, появляется апатия ко всему происходящему, теряется радость в жизни.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Они такие неприспособленные в жизни, что я вынужден(а) большую часть их обязанностей взять на себя». | Чтобы помочь им научиться справляться с жизненными задачами, можно постепенно, проявляя терпение и такт, передать им ответственность за свои дела. |
| «Ты обязан(а) мне помогать, даже если не можешь». | Нужно самим учиться находить выходы из сложившейся ситуации, а не перекладывать её решение на других людей. Желательно также спрашивать, есть ли у человека возможность помочь. |
| «Я не могу отказать. Мое положение обязывает меня участвовать в этом». | Всегда есть возможность выбора — нужно посмотреть, принесет ли мое участие в этом пользу себе и другим. Если пользы нет или даже есть вред — найти разумные доводы, чтобы отказаться от участия. |
| «Мы, родители, до конца жизни обязаны помогать своим детям». | Важно увидеть, в какой форме в данный момент разумно оказать помощь детям: советом, своим присутствием или наоборот, дать им возможность самим справиться с делом, найти выход, чтобы стать более самостоятельными. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Бери всегда ношу по себе, чтобы не кряхтеть на ходьбе». Увидеть посильные задачи для себя в сложившейся обстановке. Прежде, чем взяться за дело, поразмышлять над следующим: Насколько его реально выполнить (достаточно ли у меня сил, времени и возможностей). Поискать различные варианты его выполнения. Например, есть ли возможность организовать других. Если необходима помощь, поинтересоваться заранее у людей, не затруднит ли их эта просьба, т.е. быть тактичным и внимательным по отношению к окружающим. Определить свою задачу в данной работе, есть ли возможность развития, чтобы не было механического выполнения, а присутствовал творческий подход. Давая поручение, учитывать состояние и нагрузку людей — спрашивать об их возможностях. Заметив в ходе выполнения дел, что они вызывают тяжесть, усталость, сопротивление — проанализировать, мешают ли какие-то свои внутренние причины, которые можно устранить или задача взята не по силам и нужно поискать возможности уменьшения нагрузки (попросить помощи, сократить объемы или дать себе больше времени для выполнения и т.п.).

### Другая крайность

Лень (как бы не переработать), боязнь (как бы себя или других не перегрузить).

### Положительные качества

Понимание меры, объективность, бережное отношение к себе и другим, предусмотрительность.

### Положительные качества, принимаемые за обременение

Отзывчивость, высокая работоспособность, трудолюбие; когда человек видит в другом потенциал — когда даются новые незнакомые дела как возможность для развития.

# 144. Шантаж

Если это не математика, то это шантаж. X. Ягодзиньский

### Определение ошибки

Шантаж — попытка добиться чего-либо от других, угрожая разоблачением.

### Словесные выражения ошибки

«Не будешь обеспечивать меня, расскажу знакомым и родственникам, какой ты жадный и что совсем мне не уделяешь внимания». «Если не будешь слушаться маму — то в школе узнают о твоем поведении и не возьмут тебя на каникулах в поездку». «Не будешь пить лекарство — скажу врачу, что нарушаешь режим». «Если не сделаешь так, как я сказал, то о твоих «делишках» узнают те, кому надо». «Не дашь денег за мое молчание, тогда передам документы о твоих махинациях куда следует». «Не будешь со мной жить — всем расскажу, как ты меня доводишь». «Если будешь плохо ко мне относиться, поговорю с твоей матерью, чтобы тебя «пропесочила» и другие.

### Формы проявления

Придумывание способов разоблачения человека, зная его слабости, ошибки, пороки. «Нажму на него — сделает все, как надо». Угроза человеку предать огласке сведения, порочащие его или его близких, если не будет выполнено требование. Держать окружающих (семью, коллег и т.д.) В страхе, угрожая рассказать об их неблаговидных поступках с целью манипулирования ими. Например, «Если не уберешься в квартире — расскажу твоим друзьям, какой ты неряха». «Если не поможете мне сделать отчет, расскажу начальнику о ваших опозданиях, прогулах». Человек ставит другого в такие условия, что, если тот их не выполнит, будет выглядеть неприглядно, нехорошо перед окружающими. Например, женщина, зная, что муж не хочет играть с ребенком, говорит при нем ребенку: «Иди к папе. Он тебя ждет, хочет с тобой поиграть». Женщина думает, что таким образом она заставит мужа заняться ребенком и другие.

### Механизм ошибки

В основе шантажа лежит убежденность человека: «Если мне надо чего-то добиться от человека, то можно припугнуть его, поставить в такие условия, что он все сделает как надо, все мне отдаст, исправится и т.п.». Человек, не желая находить подход к людям, чтобы они согласились на его предложения и просьбы, отказываясь пересматривать свои планы с учетом интересов других, угрожает им разоблачением того, что он про них знает нехорошего, заставляя их сделать так, как ему надо. Он считает, что у него нет друг ого выхода, как прибегнуть к шантажу. Тогда люди вынуждены будут согласиться. Когда человек убежден, что «у любого есть, что скрывать и можно этим воспользоваться». Он припугивает людей, чтобы они поступили так, как ему надо. Мнительность родителей, боязливость, что в дальнейшем ребенок вырастет непослушным, приводит к шантажу. Родители считают, что детей следует заставить выполнять требования любыми способами. Один из вариантов — припугнуть разоблачением его поведения перед сверстниками или общими знакомыми. Человек, находящийся в состоянии истерики, не умеющий договариваться по-другому, прибегает к шантажу, полагая, что иначе невозможно, его не услышат, не поймут, у него нет нужных средств воздействия.

### Вред

Высказывания угроз о разглашении недостатков и проступков человека и его близких провоцируют ответные угрозы, месть, конфликты. Шантажируя, человек унижает себя, т.к. считает, что он не умеет просить, его не послушают, поэтому постоянно старается всем доказать, что именно он управляет всеми процессами. Сделав что-то под воздействием угрозы, человек при первой же возможности все равно сделает по-своему, т.к. шантаж — это насилие над чужой волей. Использовать слабости другого — признак непорядочности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если он не сделает, как мне надо, то можно намекнуть ему, что знаю о его махинациях». | Чтобы договориться с человеком, существует множество «мирных» способов — разумные мысли и доводы рано или поздно будут услышаны. |
| «Чтобы ребенок слушался, надо пригрозить разоблачением его проказ, например, сказать, что отец об этом узнает, и не купит компьютер». | Когда ребенок чувствует, что к нему относятся с уважением, на равных, это формирует ответственность и способность слышать и уважать мнение другого. |
| «Чтобы он исправился, скажу, что об этом узнают его знакомые, родители и др., чтобы ему было стыдно». | Можно объяснить вред, предложить варианты, как поступать по-другому, быть самому примером. В любом случае выбор остается за человеком. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Каждый имеет право на ошибку и возможность самому ее исправить. Если найти аргументы, понятные собеседнику, по поводу необходимости выполнения какого- то дела, то легче достичь взаимопонимания и согласия. Чего можно достичь, угрожая лишить другого человека любви, денег, места работы? Почему, жестоко диктуя свои условия, мы подчеркиваем зависимое положение другого человека? Можем ли мы таким поведением расположить к себе кого-либо или достигнуть взаимности в любви, дружбе, уважении?

### Другая крайность

Умалчивание, попустительство, выгораживание.

### Положительные качества

Вразумление, аргументирование, порядочность.

### Положительные качества, принимаемые за шантаж

Предупреждение.

# 145. Интриганство

Кто измышляет козни против другого, Тот становится виновником собственных бед. Бабрий

### Определение ошибки

Интриганство — попытка достичь корыстной цели, манипулируя интересами и отношениями между людьми.

### Близкие по значению слова

Козни, происки, подсиживание, подвох, заговор, манипулирование.

### Толкование близких по значению слов

Происки — скрытые действия для достижения своего. Заговор — тайное соглашение о совместных действиях против кого-нибудь. Манипулирование — использование слабостей людей для достижения своих целей.

### Словесные выражения ошибки

«Найду на чем подловить его, чтобы своего добиться». «Настрою начальника против него, чтобы получить его место». «Сговоримся против него, и будет по-нашему». «Мне выгодна их ссора — порознь они слабее». «Надо уметь управлять (манипулировать) людьми, чтобы использовать это в своих целях». «Не буду с ними разговаривать — тогда они прочувствуют свою вину передо мной». «Надо вовремя указать на недостатки коллег, чтобы начальник лишний раз убедился, что они хуже меня». «Столкну их друг с другом, пусть разбираются, кто прав, кто виноват, а я пока урву хороший куш», и другие.

### Формы проявления

Обдумывание планов как ловко воспользоваться для своей выгоды отсутствием у человека определенных знаний, умений, воспользоваться наличием у него слабостей и др. Например, человек, желая выгодно избавиться от старой машины, расписывает неопытному в этом другу, какая это будет выгодная покупка, уговаривает купить, «предупреждая» его о том, что другие его могут обмануть. Создание интриги между людьми в корыстных целях путём умалчивания какой-либо информации. Например, мать, не одобряя выбор дочери, прячет письма жениха из армии, чтобы их рассорить. Или девушка, точно зная, что подруга не виновата перед своим парнем, не рассказывает тому правду, чтобы самой завоевать его внимание. Распространение человеком о ком-либо недостоверной информации или той, которая ему выгодна, для управления людьми (склонить людей к нужному мнению, вынудить человека на определенные поступки и т.д.). Использование негативного отношения людей к «неприятелю» для разжигания конфликта, чтобы ослабить другого человека, отомстить ему, насолить, выжить и т.д. Сговор с кем-либо для извлечения выгоды. Например, сестры договорились сказать брату о пожелании престарелого отца жить вместе с сыном (зная о привязанности брата к родителям), чтобы избавиться от лишних хлопот по уходу за больным человеком. Манипулирование людьми для материальной выгоды, достижения определенного положения — человек старается «подлить масло в огонь» там, где и так сложные отношения, чтобы воспользоваться случаем. Например, женщина «подливает масло в огонь» в отношения мужа с его родственниками, чтобы он не оказывал им материальную поддержку, а деньги тратил только на нее. Девушка, приглашает на мероприятие подруг, враждебно друг к другу настроенных и склонных к конфликтам, чтобы на фоне их понравиться молодому человеку. Человек умышленно искажает смысл сказанного коллегой, чтобы показать себя в глазах начальника с лучшей стороны с целью получить преимущество (благосклонность). Человек чужими руками прокладывает себе дорогу к своей цели (удобству, положению и др.) Например, молчит, где ему нужно, обходит «острые углы», остается в стороне, чтобы «ни во что не влезть», ждет, когда другие возьмут на себя смелость действовать. Потом, когда все утихает, беспрепятственно занимает выгодное положение. Выискивание негативных черт характера человека для того, чтобы в конфликтной ситуации указать на них, а самому выйти «сухим из воды».

### Механизм ошибки

В основе интриганства лежит убежденность человека: «Чтобы добиться своего, надо уметь управлять (манипулировать) людьми, т. К. Это более легкий и быстрый способ достижения цели. К манипулированию приводит лень. Человек, не желая прилагать физических и умственных усилий, ищет легкий способ для достижения цели. Например, «сыграть на чувствах», используя безотказность человека, чтобы пожалел — дал денег, взял на работу и т.д. От безделья человек распространяет слухи, сплетни, которые могут стать поводом для происков и подвохов. Часто причинами манипулирования являются эгоизм и корысть. Думая только о себе и своей выгоде, человек использует слабости окружающих людей. Например, чтобы склонить к своему мнению супругу, мужчина использует болезненную для нее тему (развод с первым мужем), при обсуждении которой она сникает и перестает ему возражать. Хитрость тоже является причиной интриганства. Человек, стараясь добиться своего обманным путем, извлекает выгоду, манипулируя отношениями других людей. Например, женщина, находясь в ссоре со свекровью, говорит детям о якобы плохом отношении к ним бабушки, чтобы не просились к ней в гости. Чтобы прекратить постоянные просьбы детей, мать, используя их чувства, ставит перед ними выбор: кого больше любите — с тем и живите. К проискам человека ведет карьеризм. Стремление занять выгодное положение, подталкивает человека на подвохи. Например, сотрудник, предлагает вышестоящему руководству рациональное предложение, минуя непосредственного начальника, намекает на некомпетентность последнего, с целью получить его должность. Чтобы не выполнять обещание, человек ищет способы, чтобы не сдерживать данное слово или оттянуть сроки. Например, пообещал отдать долг в срок, а рассчитываться не хочется, и он начинает плести интриги против товарища, обвиняя его во лжи. Завидуя материальному состоянию, должности, человек начинает плести интриги против того, кто более успешен, желая тем самым получить превосходство над ним. Обладая высокими амбициями, человек может манипулировать чувствами других, чтобы было все «по его» — ставит людей в такое положение, которое вынуждает их на определенные действия, например, рассказывает, якобы невзначай, о чувствах другого человека или поступках кого-либо.

### Вред

Интриганство формирует в характере человека расчетливость, неискренность, высокомерие и циничность. «Интрига рано или поздно губит того, кто ее начал». (П. Бомарше) Человек, «играя» другими людьми, добивается результата, который в поменявшейся ситуации, оборачивается против него (сам попал в свои сети) и приходится самому «расхлебывать кашу, которую заварил. «Человек, некоторое время занимавшийся интригами, уже не может без них обойтись: все остальное ему кажется скучным» (Ж.Лабрюйер). «Интрига составляет силу слабых. Даже у дурака хватает ума, чтобы вредить» (У. Шекспир). «Интриги и маневры, которые необходимо осуществить для того, чтобы добиться хорошей репутации, мешают нам ее заслужить» (К.Гельвеций). Устраивая заговоры, человек вводит в заблуждение людей, которые ему доверяли. Когда окружающие узнают правду, они теряют к нему доверие и перестают с ним общаться. Любая интрига рано или поздно раскрывается. После разоблачения подвоха, окружающие отворачиваются от интригана. Он наживает себе врагов, неприятности, проблемы. Интриги и манипуляции ведут к конфликтам в коллективе, в результате чего страдает и дело, и каждый отдельный член этого коллектива, т. К. Нет согласия, труднее становится договориться о чем-то. Склонный к манипуляциям, человек сам страдает от мнительности, что все вокруг что-то имеют против него, опасается, что и против него плетутся интриги, перестает доверять людям, обособляется.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Без интриг скучно жить». | Когда жизнь человека насыщена интересными делами и событиями, то не возникнет желания создать их искусственно через интриги. |
| «Воспользуюсь его слабостью, все равно он не узнает». | «Шило в мешке не утаишь». |
| «Манипулируя людьми, можно достигнуть многого». | Что посеешь, то и пожнешь. Меняя себя, свой характер к лучшему, можно достигнуть того, что действительно важно, что принесет радость и удовлетворение. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Успешно взаимодействовать с людьми поможет искренность: открытое и правдивое выражение подлинных намерений, которое приведет к доверию во взаимодействиях и взаимоотношениях. К открытому и честному человеку тянутся окружающие, расширяется круг общения, знакомств. Появляется больше возможностей для реализации намеченных планов. По-настоящему умный человек не будет опускаться до манипулирования и интриг. Быть честным (видеть слабости людей и не пользоваться этим) — в этом достоинство человека.

### Другая крайность

Наивность, несообразительность.

### Положительные качества

Порядочность, честность, искренность, гибкость, общительность.

### Положительные качества, принимаемые за интриганство

Беспристрастность, объективность, констатация фактов.

# 146. Мелочность

Подумать только, что из-за какой-то Вещи можно так уменьшиться, Что превратиться в ничто. Льюис Кэрролл

### Определение ошибки

Мелочность — придание значимости чему-то несущественному.

### Близкие по значению слова

Придирчивость, крохоборство, скрупулезность.

### Словесные выражения ошибки

«Ботинки должны строго стоять носками к выходу». «Не мни подушку, она выглядит некрасиво». «Ты не в том порядке начал белье стирать». «Как я буду с ним общаться, если он заикается (у нас разные интересы; одет не так, как принято)». «Как я пойду, ведь цвет этого платка не совсем гармонирует с цветом моего пальто». «Нужно было налить чай в желтую кружку, а не в горошек». «Не то молоко купил», и другие.

### Формы проявления

Акцентирование внимания на незначительных ошибках других людей, особенностях их поведения, словах, внешнем виде. Например, человек, придя домой, цепляется к каждой ничтожной оплошности домочадцев, так как убежден, что все должно быть прибрано так, как он привык видеть, как он считает правильным. Взаимоотношения в семье строятся только на обсуждении пустяков: по поводу лежащей в раковине одной невымытой ложки, сдвинутого на кресле покрывала. Человек в своей работе или работе другого стремится найти неточности, заставляет людей исправлять мелочи, не желая видеть, что работа выполнена в срок и с оптимальным качеством, что на данный момент выполнен необходимый объем, что люди научились новому делу и в следующий раз сделают его лучше и т.д. При встрече с кем-либо человек придает значение таким моментам, которые не решают или мало решают исход общения (внешнему виду, красивым словам, любезностям, разным формальностям). Зацикленность на незначительных деталях и тонкостях, на любом малозначащем факте («Делать из мухи слона»). Например, человек придает значимость капле дождя, попавшей на костюм, упавшей на пол крошке («Уже насорили!») и т.д. Раздел имущества до самых мелочей, дележка денег до копейки и т.п. Из-за мнения, что все должно быть по-честному. Не дай бог себя обделить, остаться в дураках. Потеря времени на выполнение мелких, маловажных дел в то время, как действительно важное стоит («размениваться по мелочам»), и другие.

### Механизм ошибки

В основе мелочности лежит ошибочное мнение человека, что нельзя упускать из внимания ни одной мелочи, иначе пойдет не так, как надо, будет все неправильно. Не умея и не желая видеть приоритеты, меру, достаточность, человек старается учесть все неважные тонкости, мелочи, считая, что без них дело пойдет не так хорошо. Например, желая купить дом, мужчина без конца все взвешивает, находит мельчайшие недостатки то в риэлторе, то в участке, то в продавце и не может сделать выбор. Когда человек недоволен тем, что происходящее расходится с его представлениями «как должно быть», он, не желая понимать причины этого, выискивает внешние несоответствия, считая, что, если их устранить, то он изменит ситуацию в лучшую сторону. Например, мать не одобряет то, как одевается дочь-подросток и часто делает ей замечания, пытаясь переделать её внешний вид, не понимая, что дочери не хватает внимания и поддержки близкого человека, и она вызывающе одевается, чтобы привлечь внимание. Причиной мелочности является скупость, расчетливость, когда человек во всем ищет даже крошечную выгоду. Например, человек может подсчитывать разницу между стоимостью взаимных подарков, а после ссоры требовать свои подарки обратно, считая, что его вклад дороже. Категоричность подталкивает человека к скрупулезному выискиванию малозначительных расхождений, например, с его мнением, чтобы было все по его «правильным» представлениям. Например, молодой человек хочет создать семью, но при знакомстве с девушками начинает остро реагировать на любое расхождение со своими взглядами и вскоре расстается с ними. Амбициозность приводит к тому, что человек не может принять малейшие несоответствия с его требованиями, так как дело касается лично его, а для него «любая мелочь важна». «У вас окна старые — а для меня важна эстетичность. Я в таких условиях работать не могу».

### Вред

Считая, что нарушение любой мелочи ведет к проблемам в жизни, человек подстрекается на нетерпимость, эмоциональность. Каждый чих портит ему настроение. Обращая внимание на второстепенное в ущерб главному, человек тратит массу сил и времени на проблему, которая «яйца выеденного не стоит». У человека, придирающегося к мелочам, любое дело занимает больше времени. Он нервничает, тратит больше сил и материальных средств. В итоге любое несоответствие в проделанной работе не удовлетворяет человека. Внимание к мелочам отвлекает от главного, человек не развивает широту видения, не может выполнить запланированное, от желаемого результата его всегда отделяет какая-нибудь мелочь. Мелочность в семье портит отношение между супругами, между родителями и детьми. Из-за придирок пропадает интерес к общим семейным делам. Вместо помощи друг другу появляется нетерпимость и указывание на недостатки. Так, свекровь может постоянно указывать молодой невестке, как она должна вести хозяйство, как и куда что складывать и готовить, не замечая, что вносит разлад в семью сына. Концентрация на мелочах убивает творчество. Развивается формализм, стремление действовать строго по шаблону. Так человек не может выразить свою мысль, боясь, что может допустить неточность в изложении. Придавая значение несущественному в поступках кого-либо, человек делает необъективные выводы, драматизирует ситуацию. Например, придирки к опоздавшим занимают больше времени, чем само опоздание. Мелочность ведет и к суете. Стремясь охватить своим вниманием все и сразу, порой человек может упустить главное. Например, собираясь в дорогу и боясь что-то забыть (вдруг в дороге какой-то мелочи не окажется под рукой), человек может забыть дома паспорт или билеты и вообще не попасть на рейс. Из-за мелочи люди могут разрушить добрые отношения. Например, женщина в гостях у подруги случайно разбила вазу и та, не сумев смириться с потерей, затаила обиду и постепенно перестала с ней общаться. Мелочность ведет к мнительности — «не то слово сказал», не тем тоном, не так посмотрел, странно себя повел — человек начинает додумывать и нагнетает конфликтную ситуацию.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы все было сделано, нужно учесть каждую мелочь». | В любом деле есть главное и второстепенное. Чтобы уложиться в нужные сроки, можно распределить время так, чтобы сделать основное и уже по мере сил и возможностей доделать детали. |
| «Если я ему не укажу на этот маленький нюанс, он обязательно все дело загубит». | Можно самому понять — существенный это «нюанс» или малозначимый, а также обратиться к опытным людям, вместе обсудить и сделать выводы. Важно отделить точность от мелочности, чтобы не упустить и не подавить инициативу и творчество. |
| «Вы почему положили неровно? Ведь так никакого порядка!» | Порядок важен, но он не первостепенен. Он нужен для дела. В погоне за каждой мелочью можно не заметить главного — уважительного отношения к людям и к работе в целом. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Развивая глубину мышления и широту взгляда, стараясь смотреть на вещи не поверхностно, а по сути, не торопясь с выводами, начинаешь понимать, что происходит на самом деле, что важно, а что не важно. Стараться проявлять чуткость и уважение к индивидуальности человека, тогда мелкие недостатки не будут бросаться в глаза. В каждом человеке постараться увидеть Положительные качества, понять, чему у него можно научиться или как помочь, тогда вместо придирок и претензий сложится полезное для обоих взаимодействие. Делая подарок, стараться делать его «от души», без формализма, и не ожидая чего-то взамен. Тратить при этом не обязательно большую сумму — подарок не должен «бить по кошельку». Применив творчество, можно и своими руками сделать что-то очень красивое и приятное, что запомнится надолго. Каждый раз, обратив внимание на детали, задуматься — действительно ли это сейчас важно? Зависит ли от этого исход дела? Говорят ли эти особенности обо всем человеке? Или это просто мелочи, которые можно видеть, но не придавать чрезмерной значимости!? В каждом человеке постараться увидеть Положительные качества, понять, чему у него можно научиться или как помочь, тогда вместо придирок и претензий сложится полезное для обоих взаимодействие.

### Другая крайность

Пренебрежение, небрежность.

### Положительные качества

Умение видеть приоритеты, точность, внимательность, понимание.

### Положительные качества, принимаемые за интриганство

Пунктуальность, внимательность, разборчивость, тщательность.

# 147. Рассеянность

### Определение ошибки

Рассеянность — состояние отвлечённости от того, что необходимо на данный момент.

### Близкие по значению слова

Несобранность, рассредоточенность, несконцентрированность, распылённость.

### Толкование близких по значению слов

Несобранность — неспособность сконцентрироваться на чём-либо. Рассредоточенность — отсутствие устремлений на что-то одно. Несконцентрированность — отсутствие сосредоточенности на чём-либо. Распылённость — разбросанность внимания по многим направлениям.

### Словесные выражения ошибки

«Подскажите, это я в какой автобус сел?» «Третий раз перечитываю — ни слова не отложилось». «Как, разве я это уже спрашивал?» «Снова куда-то ключи запропастились». «Опять вылетело из головы». «О чём это я вообще говорил?» «Извините, отвлекся, о чём это вы?» «А выключил ли я утюг?» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание нескольких тем одновременно, склонность человека в мыслях перескакивать от одной темы к другой. Состояние человека, когда он не слышит телефонных либо дверных звонков, непосредственного к себе обращения других людей из-за полного погружения в «себя». Повествование человека на все темы, кроме той, о которой спросили, стремления поделиться всей имеющейся информацией. Внутренняя несобранность, которая выражается, например, в перепутывании имён и отчеств, дней недели, в том, что человек кладет вещь не на то место и т.д. Человек отвлекается и забывает различные предметы (зонт, ключи и др.), а также забывает выключить кран, утюг, электропечь при уходе на работу. Человек не замечает, что делает что-то не так (надевает одежду на левую сторону; машинально покупает те продукты, которые уже есть дома; пересаливает блюдо, садится не на тот автобус, пропускает остановку и т.д.), так как думает «о чем-то своем».

### Механизм ошибки

В основе рассеянности лежит неумение придавать должного значения и внимания тому, что делаешь в данный момент. Человек, отказываясь определить важность, актуальность дел, которые надо выполнить, не может собраться и сосредоточить на этом свое внимание. Он объясняет свою рассеянность плохим самочувствием и загруженностью — «У меня сегодня плохое настроение, никак не могу сосредоточиться, чтобы написать письмо, все время думаю о другом», «Столько дел еще появилось, надо всему внимание уделить, так и упускаю из вида то, что запланировал», «Не буду загружать голову разными мелочами, т.к. Кто-нибудь да проконтролирует необходимое (начальник последний уходит — закроет и выключит все, что надо; дома тоже кто-нибудь проверит, все ли в порядке». К распыленности ведет чрезмерность. Желание сделать, как можно больше, формирует ошибочное убеждение: «Одновременное выполнение большого количества дел даёт скорейший результат». Отсюда перегрузка, распыление, и, как следствие, неспособность сосредоточиться на том, что важно на данный момент. Или суета, когда человек хочет сделать множество «попутных» дел из-за ошибочного мнения: «Невыполненной работы останется меньше, если я буду делать сразу несколько дел». К рассеянности также приводит: Озабоченность (зацикливаясь на каком-либо «болезненном» для себя вопросе, человек концентрирует на нём большую часть своего внимания, времени и сил, что влечёт за собой состояние несобранности по отношению к другим, не менее важным сферам его жизни); Безответственность (считая порученное ему дело не важным, человек позволяет себе при его выполнении расслабляться, отвлекаться); Мечтательность приводит к тому, что человек «витает в облаках», отвлекается от реальных дел. Причиной может быть и поверхностность человека, когда ему лень вникать в суть дела, лень приложить усилие, чтобы быть сосредоточеннее.

### Вред

Думая о чём-то отвлечённом и из-за этого теряя контроль над происходящим вокруг, человек, находясь за рулём, либо, будучи пешеходом, может стать участником ДТП, не заметить предупредительного заграждения («сброс снега»), попасть в открытый канализационный люк. Несобранность приводит к тому, что человек не слышит, что ему говорят, и выполняет поручения по-своему. Недовольство окружающих, постоянные переделки приводят человека в чувственное состояние, он утрачивает уверенность в своих знаниях и возможностях. Регулярные опоздания, многочисленные потери вещей вызывают внутреннее беспокойство, тревогу, растерянность. В семье рассеянного человека считают неспособным сделать что-либо качественно. Из-за этого возникают взаимные придирки, ссоры. Часто из-за рассеянности, не желая увидеть причину этого в себе, человек начинает обвинять близких, что это они куда-то перекладывают его вещи (очки, ручки, документы) или сбивают его с толку, отвлекают. Как следствие возникают взаимное недовольство, конфликты. На работе рассеянный человек бесконечно суетится, переделывает и доделывает какие-то дела, принимает и отменяет собственные решения. Из-за этого поручения, требующие тщательного исполнения, ему не доверяют. Несобранный человек рискует попасть в сложную ситуацию. Он может: Отстать от поезда, перепутать время вылета. Положить кошелёк мимо кармана. Поставить подпись на документе, который принесёт вред (выплата чужого долга). Устроить пожар, оставив включённым утюг прямо на одежде.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чем чаще я отвлекаюсь от этого сложного дела, тем больше отдыхаю, восстанавливаю силы». | Источником сил для дела любой сложности служат интерес и желание его выполнять. |
| «Если меня отвлекают, то я начинаю думать о других делах, а не об основном». | Каждый человек способен контролировать себя, выделяя для других возникающих дел отдельное время. |
| «При таком количестве заданий и дел невозможно на чём-либо толком сосредоточиться». | Избежать большой загруженности поможет составление плана с определением актуальности дел и последовательности их выполнения. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Для того, чтобы преодолеть состояние рассеянности, попробовать вести регулярное планирование всех своих дел, распределяя свои действия. Выделять наиболее актуальные дела, выстраивая их очередность. По возможности избегать перегрузок с помощью распределения обязанностей, дел между коллегами, членами семьи. Осознать вред автоматического, бездумного выполнения дел (повышенный травматизм и т.п.). Фиксировать в сознании свои действия, которые обычно человек делает «на автопилоте»: выключил плиту, воду, свет, закрыл окна, взял деньги, ключи, документы и т.д. Стараться сосредоточиться на том деле, которое выполняется в данный момент. Во избежание рассеянности и забывчивости стараться собирать свои вещи, документы заранее. Можно завести ежедневник, использовать записки самому себе. Так же желательно, чтобы каждая вещь находилась в определённом месте, тогда не нужно будет искать ключи, очки, ножницы и т.д.

### Другая крайность

Зацикленность, дотошность, гиперконтроль.

### Положительные качества

Сосредоточенность, собранность.

### Положительные качества, принимаемые за рассеянность

Широта, когда человек может сразу учитывать несколько моментов, держать в голове сразу несколько тем, контролировать несколько ситуаций, не теряя качества.

# 148. Браконьерство

### Определение ошибки

Браконьерство — варварское отношение к животному и растительному миру.

### Близкие по значению слова

Живодерство, варварство.

### Словесные выражения ошибки

«Лишь бы на мой век хватило, а после меня хоть потоп». «Глуши ее динамитом». «Пусть помучается, потом добью». «Надо добыть побольше и всё продать». «Чего зверьё жалеть, ещё наплодятся». «С ним надо пожёстче, на балконе запру — пусть там повоет», и другие.

### Формы проявления

Варварское отношение к природе, издевательство над птицами и животными (дают выпить алкоголь, пытают и т.п.). Ловля рыбы, отстрел животных и птиц, установка силков и капканов на птиц и зверей. Неконтролируемый варварский «туризм»: небрежное отношение к природе, запуск пала, замусоривание леса, поджоги деревьев, растений, нор животных и др. Рубка леса в неположенном месте. Заготовка растений, орехов, грибов варварскими методами. Например, бьют по кедру колотушками, чтобы шишки упали на землю. Разорение гнёзд, нор и другие нарушения правил охраны животного мира. Содержание и провоз животных в невыносимых для них условиях. Например, долгое невыгуливание собаки. Натравливание животных друг на друга ради развлечения (собачьи бои и т.п.) И другие.

### Механизм ошибки

В основе браконьерства лежит представление человека о том, что животные и растения — это же не люди. С ними можно поступать всяко — так, как хочешь и как выгодно. Отказываясь видеть ценность во всем живом, понимать его назначение, человек варварски относится к природе, считая, что он ее хозяин — как захочет, так и будет ею распоряжаться. Невежество и пренебрежение к природе и механизму восстановления разрушенного приводит к тому, что человек заготавливает лечебные травы и цветы, выдирая их с корнем, считая, что «в природе не убудет», разрушает грибницы, вырывая, а не срезая грибы; разоряет птичьи гнезда и муравейники. Также причиной варварства является безответственность, когда, выйдя отдыхать на природу, человек выжигает все вокруг, безжалостно рубит лес для шалашей и для костра, разбрасывает мусор, которые потом разлагается годами, вредя живому. Не задумываясь о последствиях своих поступков, человек придумывает себе новые развлечения. Охота на животных, ловля рыбы становится для него баловством. Бессмысленно стремясь приобретать, запасать, обогащаться, человек становится бездумным потребителем всего, что есть в природе. Он не созидает, не сохраняет, а разрушает то, что уже есть. Человек, склонный к тщеславию, невзирая на методы и средства, хочет достичь такого результата, с помощью которого можно было бы поднять свой статус. Он надеется, что люди о нем подумают: «Раз он так с ним круто обходится, значит, его нужно уважать.

### Вред

Неконтролируемый отлов рыб ценных пород привел к резкому их уменьшению. Для восстановления их популяции должно пройти около 10 лет. Процесс восстановления кедровников в южной тайге длится 100—120 лет. Вырубка лесов разрушает экосистемы и приводит к исчезновению многих видов животных и растений. Некоторые растения относятся к незаменимым видам, из которых получают лекарственные препараты. Леса — это «легкие планеты». Чем меньше деревьев, тем быстрее загрязняется воздух продуктами промышленной деятельности человека. «Жестокое обращение с животными есть только первый опыт для такого же обращения с людьми» (Ж. Бернарден). Человек привыкает не учитывать интересы зависимых от себя людей, если он точно также поступал, например, со своей собакой или котом. Мучительство и убийство животных может предшествовать убийству человека. Поступая варварски с животными, растениями и т.п. Человек опускает себя до уровня ограниченного человека. Ему кажется, что умение выгадать, урвать, добиться любой ценой — это есть проявления ума. Не уважая живое вокруг, он, прежде всего не уважает себя.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я с животными обращаюсь так, как мне удобно. Я же не должен под них подстраиваться». | Любое животное — тоже личность, как и человек. С ними так же нужно уметь выстраивать отношения - учитывать их потребности и интересы. |
| «Занимаюсь браконьерством, чтобы как- то выжить и прокормить семью, потому что ничего больше не умею делать». | Если будет желание и уверенность, то всегда можно научиться и найти источники заработка, которые не несут вреда. |
| «Да что с ними церемониться. Надо — вырвал, отломал, дернул, задушил и т.п.». | «Жестокость есть всегда результат страха, слабости и трусости» (Клод Адриан Гельвеций). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Все взаимосвязано. Человек — не отдельная единица, которая живет и развивается сама по себе, а часть природы, экосистемы, от действий которой зависит жизнь вокруг. И сам человек в итоге тоже зависит от состояния природы. Осознать важность утраченного в природе и попробовать привести ее в прежнее состояние (например, посадить саженцы деревьев). Знание процессов в природе, особенностей жизнедеятельности растений и животных помогает их понять. У человека даже без особых знаний, когда он представляет, что самому было бы больно, что это жестокость, отпадает желание это делать с растениями и животными. Находить варианты, как обойтись без браконьерства. Лучше приложить усилия и потратить время, чем потом (рано или поздно) мучиться от угрызений совести. Например, подумать, как можно пристроить котят, чтобы их не топить или выкидывать умирать на улицу. Дать объявления в газете, в Интернете, опросить знакомых и т.п.

### Другая крайность

Страх перед природой.

### Положительные качества

Уважение, бережность, предусмотрительность, грамотность, помощь животным и растениям.

### Положительные качества, принимаемые за браконьерство

Умение применять возможности природы для поддержания жизнедеятельности.

# 149. Угодничество

На всех угодить — себя истомить. Пословица

### Определение ошибки

Угодничество — угодливое удовлетворение чьих-либо прихотей.

### Близкие по значению слова

Лакейство, услужливость, потворствование, лизоблюдство, раболепие.

### Словесные выражения ошибки

«Давайте я за Вас это сделаю». «Для Вас — все что угодно. «Выполню любой Ваш каприз». «Клиента надо «умаслить». «Буду делать так, как он находит нужным, лишь бы не сердился». «Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало». «Что попросите, то и сделаю». «Выполню любую вашу просьбу — лишь бы вас не огорчать». «Как скажете, так и будет». «В лепешку разобьюсь, а для вас сделаю!» и другие.

### Формы проявления

Поддакивание, кивание головой в знак согласия в те моменты, когда другой человек (начальник, супруг, «важный» знакомый и др.) Что-то говорит, чтобы показать свое расположение, что со всем и на все согласен. Обдумывание человеком способов как угодить нужным людям для поддержания с ними хороших отношений. Предложения людям выполнить за них работу, оказать им услугу, считая это помощью. Услужливость. Например, человек с любезной почтительностью открывает перед другими двери, чтобы показать свою признательность и уважение. Человек поступает в угоду общественного и иного мнения, сложившихся стереотипов вместо того, чтобы искать свои варианты решения. Например, носит определенную одежду, общается с кем принято, ходит куда положено. Стремление человека предугадать чужие желания, всем угодить, чтобы не портить с ними отношения. Например, бабушка выполняет любой каприз внука, лишь бы он приходил в гости. Удовлетворение желаний начальника (ходить платить вместо него за квартиру, покупать для него билеты и т.д.). Услужливость жены перед мужем. Например, жена берет на себя все домашние заботы — лишь бы он не ворчал. Угождение себе — удовлетворение своих прихотей. Человек считает, что надо себя баловать, ни в чём себе не отказывать. Потакание капризам детей. Например, родители в магазине покупают ребенку все, что ему угодно — лишь бы не плакал, считая это своим долгом. При этом они полагают, что угождение всем желаниям ребенка делает его счастливым; либо разрешают детям смотреть допоздна телевизор, чтобы «не дергали» родителей и т.д. И другие.

### Механизм ошибки

В основе угодничества лежит ошибочное мнение человека, что угодить — значит оказать помощь другим, или что так можно быстро разрешить неприятную ситуацию. К услужливости приводит корысть. Например, жена, ожидая от мужа подарка или денег, угождает ему, собирая его на рыбалку. Чтобы добиться поблажек по работе, хорошего отношения к себе, человек угощает начальника, поливает цветы в его кабинете, дарит ему подарки, и пр. Или, например, работник предлагает подвезти вечером коллегу до дома, чтобы утром легче попросить у него взаймы, считая, что раз он оказал ему услугу, то и тот теперь ему как бы должен. Человек нерешительный, боящийся брать на себя ответственность, находится в зависимости от кого-либо (родителей, руководителя, специалиста). Вместо того, чтобы предлагать и искать свои варианты решения, он готов выполнять все, что скажут другие. Принятие стереотипов приводит к тому, что человек, поступает в угоду им. Например, женщина, соглашаясь с мнением, что жена должна быть покорной мужу, во избежание «острых углов» во всем его слушает и угождает, даже тогда, когда он неправ. Чувство вины, страх наказания, разоблачения также приводят человека к угодничеству. Например, супруг удовлетворяет любую блажь жены, чтобы она не заподозрила, что он ей изменил. К удовлетворению человеком чьих-либо прихотей приводит хитрость. Например, встречая проверяющих, работник готовит стол, предлагает увеселительные мероприятия, чтобы отвлечь внимание от недочетов в работе. Человек, не желая подумать, как установить дружеские отношения в новом коллективе, пытается всем угодить, делает все, чтобы его хвалили, хорошо относились коллеги. Мнительность (чтобы плохо не подумали, как бы чем не обидеть и др.) Заставляет человека во всем угодить кому-то. Например, для гостей человек «выворачивается наизнанку». Не желая противостоять общественному мнению, человек старается угодить, например, своим друзьям. «Не могу отметить день рождения без спиртного, ведь они меня не поймут». Идеализируя людей, человек считает, что «такие люди» не могут жить неправильно. Их действия и желания всегда разумны, поэтому он во всем их поддерживает, тем самым, угождая им.

### Вред

Поступая в угоду вредным привычкам людей, человек вредит себе, своему здоровью. Например, поддерживая члена семьи («Интересы должны быть общими») и просиживая с ним за просмотром фильма до ночи, человек не высыпается. Или жена может вечером согласиться выпить с мужем пива из соображений: «Пусть лучше дома со мной, чем где-то с друзьями». Человек, постоянно угождающий близким, в сложной ситуации (например, заболел) оказывается без поддержки и помощи, так как окружающие, привыкая к тому, что за них все время делают работу, неспособны брать ее на себя. Угождая прихотям кого-либо из близких, человек ущемляет других членов семьи (например, кому-то второе мороженое, а кому-то ничего), что приводит к конфликтам, претензиям (почему не мне?), к ревности. Угождая, человек становится зависимым от других, неспособным принимать собственные решения. Человек, путая помощь с угодничеством, берет на себя выполнение чужих обязанностей, в результате чего его планы рушатся, т. К. Он не успевает выполнять свои дела, решать поставленные перед ним задачи. Окружающие видят в угодливом человеке неискренность, перестают ему доверять, относиться к нему как равному. «Всем угодлив, так никому непригодлив» (пословица). Угождая всем, человек теряет свой внутренний «стержень». Ради других он готов поступиться и собственными принципами, убеждениями.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Угождать капризам любимой женщины — долг настоящего мужчины». | Настоящий мужчина постарается понять, что на самом деле необходимо женщине и по возможности поможет ей, либо спокойно аргументирует свой отказ. |
| «Если нужно, чего не выполнишь для человека. Лишь бы отношения с ним были хорошие». «Чтобы не конфликтовать, лучше сделать то, что тебя просят». | Хорошие отношения между людьми выстраиваются при обоюдном желании взаимодействовать. Не надо бояться конфликтных ситуаций. Важно извлекать из них уроки и делать то, что действительно полезно и разумно. |
| «Чтобы получить от человека желаемое, надо для него постараться и сделать то, чего он хочет». | Можно и так получить желаемое, но при этом потеряв уважение. А можно просто поговорить и объяснить человеку, для чего это «желаемое» необходимо. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Служить бы рад, прислуживаться тошно» (А. Грибоедов). «Не советуй угодное, советуй лучшее» (Соломон). «Рабство делает человека только несчастным, но не лишает его достоинства, лакейство же унижает» (Л. Берне). «На всех людей не угодишь. Ведь даже, если угодишь всем, то, скорее всего, сам останешься недовольным своим конформизмом» (Ю. Татаркин). «На всех людей не угодить — на всех и оглядываться не надо» (Нейах).

### Другая крайность

Игнорирование, холодность.

### Положительные качества

Уважение, внимательность к людям, заботливость, помощь, чуткость.

### Положительные качества, принимаемые угодничество

Когда человек пытается по- хорошему поговорить с человеком, поступающим непорядочно.

# 150. Заискивание

### Определение ошибки

Заискивание — попытка добиться расположения лестью и угодничеством.

### Близкие по значению слова

Слащавость, подобострастие, подлизывание.

### Словесные выражения ошибки

«Чего хотите? Я Вам все сделаю». «Что тебе угодно? Не съездить ли нам вместе на море?» «Вы у нас самая красивая и умная!» «Кроме Вас никто не сумеет это сделать!» «Я к Вам со всем своим расположением». «А может тебе вот это дать, или это, а лучше вот это…» и другие.

### Формы проявления

Состояние готовности сделать все для человека, чтобы получить его благосклонность или расположенность. Подчеркивание позой, словами, поведением с неприкрытой лестью своего зависимого положения от того, перед кем заискивают. Прислуживание, выполнение самых непрестижных заданий, просьб, работ для того, чтобы заметили и приблизили к себе. Человек делает то, что от него хотят, ожидают. Например, он принимает виноватый вид, изображает «глубокое раскаяние» перед теми людьми, кто может наказать, придраться за ошибки. Нарочито ласковый тон, комплименты, «расписывание» достоинств», преподнесение подарков только для того, чтобы расположить к себе. Изображение дружелюбия по отношению к людям или животным, чтобы расположить к себе и добиться своей цели. Например, секретарю сказать пару лестных слов, чтобы ей понравиться и быстрее попасть к начальнику. Лично поздороваться с врачом, назвав его по имени-отчеству, чтобы он обратил особое внимание (вспомнил все мои проблемы, как мне было тяжело болеть) и «по старой дружбе» («жалко же пациента, часто ко мне ходит») пригласил в кабинет без очереди; дать собаке колбасы и поиграть с ней лишь для того, чтобы признала своим и пропустила.

### Механизм ошибки

В основе заискивания — позиция человека: «Чтобы людей расположить к себе, надо угодить им». Чтобы понять механизм заискивания, посмотрим на четыре основных, самых распространенных типа этой ошибки: Заискивание перед теми, кто тебе что-то должен сделать или помочь. Заискивание, чтобы простили и не наказывали. Заискивание, чтобы понравиться кому-либо (девушке/парню, гостям, начальству и т.д.). Заискивание перед теми, кто может принести вред. Во всех проявлениях человек преследует корыстную цель: добиться нужного отношения от кого-либо без особого труда. Человек видит залог хорошего отношения к себе не в положительных чертах своего характера и в умении общаться с другими, а в умении всем угодить, быть со всеми ласковым, при возможности услужить. Отказываясь от нормальных уважительных отношений, не желая разбираться, чтобы видеть грань между учтивостью и заискиванием, думать, как общаться с разными людьми в различных ситуациях, человеку проще расположить людей лестью и угодничеством, потому что хочется быстро и наверняка добиться благосклонности от других. Не разобравшись, где уважительное отношение, а где заискивание, человек поступает, например, как принято в коллективе — проявляет лишнюю учтивость («Надо быть в хороших отношениях»). Одной из причин, приводящих к заискиванию, является неуверенность, опасения, что откажут. Поэтому человек применяет этот способ: сначала расположить к себе (подарками, услужливостью и т.д.), а потом просить о чем-либо.

### Вред

В коллективе к заискивающим людям относятся без уважения даже те, перед кем они заискивают. Заискивающим человеком могут манипулировать, использовать в своих целях, раз он сам готов во всем услужить. Происходит трата времени и сил, лишних денег на подарки для расположения к себе «нужного» человека. Благосклонность, которой добиваются заискиванием, недолговечна и ненадежна. Когда нужна будет помощь, а задобрить будет нечем (не до комплиментов и подарков), то по такой дружбе никто не поможет. Заискивание — верный способ самоунижения. Человек ставит себя в зависимое положение от другого человека вместо того, чтобы строить отношения на сотрудничестве. Заискивая, человек сам себя лишает права на свободное выражение собственного мнения, постепенно теряет свое «я», свое лицо.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Не похвалишь — не получишь». | Лестью и угодничеством получить можно, но удержать «полученное» можно только честным трудом и профессионализмом. |
| «Надо чем-то им угодить, чтобы они сделали то, что я прошу». | Можно поговорить, объяснив ситуацию, искреннее попросить помощи без предвзятости; найти аргументы, сходить к начальству, если необходимо его согласие. |
| «Надо изображать себя виноватым. Тогда быстро прощают и без последствий». | Важно то, как я могу исправить ситуацию и стараться не допускать её повторений в будущем, тогда людям будет гораздо проще понять и простить. |
| «Зачем трудиться, если можно один раз расположить, а потом все будет идти «как по маслу». | Обычно такое поведение люди не рассматривают всерьез. Да, кому-то приятно, они окажут один раз услугу взамен, но рассчитывать на них в дальнейшем не придется. Настоящая дружба держится на взаимном понимании, искренности и готовности поддержать в трудную минуту. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Кто сам себя не уважает, того и другие уважать не будут». (Н. Карамзин) В любых обстоятельствах (даже если люди негативно настроены, не понимают) стараться сохранить уважение и к себе, и к окружающим людям. Иерархия существует для того, чтобы обозначить для каждого человека круг задач и обязанностей для повышения эффективности совместного труда. Найти общий язык и понимание, при этом не прибегая к заискиванию, можно через уважение и доброжелательность к людям, умение аргументировать свое мнение. Умение видеть (предвидеть) желания и потребности человека, помогать ему, не думая, что это ляжет в копилку хороших отношений с ним — это проявление заботы, которая искренна и бескорыстна.

### Другая крайность

Грубость, бесцеремонность, хамство, неучтивость.

### Положительные качества

Деликатность, искренность, учтивость, доброжелательность, уважение.

### Положительные качества, принимаемые за заискивание

Учтивость, заботливость.

# 151. Переедание

Избыток пищи мешает тонкости ума. Сенека

### Определение ошибки

Переедание — излишнее употребление пищи.

### Близкие по значению слова

Обжорство.

### Словесные выражения ошибки

«Уже не хочу есть, но надо — продукты могут испортиться». «Пока есть возможность, нужно все блюда попробовать, даже если не могу». «Мне очень хочется побольше съесть». «Ешь больше — здоровым будешь». «Пока всё не съем, не встану». «Не могу отказаться от вкусного». «Лучше переесть, чем пропадет вкусная еда». «Не могу себе отказать в удовольствии, чтобы не съесть, сколько хочу». «Лучшее средство от стресса — плотно и вкусно поесть». «Заняться не чем — вот хожу и жую целый день». «Когда я переживаю, то все «сметаю» в холодильнике»; и другие.

### Формы проявления

Планирование и подготовка застолья с избыточным количеством пищи. «В праздник положено есть до отвала!» Ощущение удовольствия от переедания. «Одна радость в жизни — досыта поесть!» Частый приём большого количества пищи — «Не могу себе отказать — все время хочу есть!». Доедание пищи, даже «если не лезет», чтобы не выбрасывать (жалко) или не обидеть хозяйку (неприлично). Бесконтрольный приём пищи после употребления алкоголя. Переедание на «дармовщину». «Пока дают, надо есть. На халяву и уксус сладкий». «Заедание своих проблем» (при стрессах, переживаниях). «Поем -хоть на время станет легче». Бесконтрольное поедание пищи от безделья (перед телевизором, в гостях и т.д.). «А чем еще заниматься — сиди и жуй!» Нежелание себя ограничивать в употреблении вкусного, воспринимаемое как проявление «любви к себе». «Не могу себе ни в чем отказать!» Стремление попробовать все блюда на празднике и съесть побольше вкусного, так как «дома так не поешь».

### Механизм ошибки

В основе переедания лежит заблуждение, что если много съесть — появится радость, будешь доволен жизнью, тогда и дела легко будут делаться. Говорят и так: «Хороший работник должен есть много». Следуя ошибочному мнению, что у человека единственная радость — поесть («один раз живём», «ешь, пока естся»), люди на первое место ставят угождение своему обжорству. Одной из причин переедания является жадность — больше съесть, чем необходимо. В гостях человек выбирает место поближе к вкусным, богатым блюдам, чтобы побольше съесть. Частая причина переедания — лень. Когда человек занят полезным делом, которое ему искренне интересно, он не будет тратить время на излишнее поглощение пищи. А если делать какие- то дела неохота, то человек находит повод — пойти поесть. Другая причина переедания — эгоизм, когда человек не думает о других членах семьи, вперёд всех старается съесть побольше вкусного, что приготовлено для всех. Взрослые приучают детей к обильному приёму пищи, не думая о последствиях, так как привыкли переедать сами, или ради собственного спокойствия стараются накормить «про запас» — «чтобы дети не остались голодными». Угодничество также способствует чрезмерному употреблению пищи. Чтобы не обидеть хозяев, надо доставить им приятное (доесть, что положили, попробовать всё, что предложили). При переживаниях человек часто переедает, считая, что после приёма пищи ему станет «легче, думая, что раз ему так плохо, то пусть хоть еда ему принесет радость». Не умея планировать дела и рассчитывать свои силы, работая на износ в постоянных эмоциях, человек так «дико» устает, что в конце дня наедается «от пуза», создавая тем самым у себя ощущения облегчения, отдыха, «отрыва». Не желая придерживаться режима питания, человек, уходя на работу, не хочет заботиться о том, чтобы не остаться голодным в течение дня (например, купить в магазине и выпить кефир или взять из дома бутерброд, что не займет много времени). Человек считает, что ему всегда некогда (даже до столовой дойти) или что бутерброды ему не помогут, так как есть надо «нормально» — только дома. Поэтому, придя домой, человек «накидывается на еду», оправдывая поглощение большого количества пищи тем, что целый день не ел. В итоге переедание становится привычкой и нормой для человека.

### Вред

При постоянном переедании у человека возникают проблемы со здоровьем: нарушается обмен веществ, появляется лишний вес, сердечно-сосудистые заболевания, расстройства желудочно-кишечного тракта, ухудшается внешний вид человека. Переедание вызывает растяжение желудка, и каждый раз этот возросший объем требует все большего количества еды, из-за чего человек все больше втягивается в обжорство, так как ему все время кажется, что он недостаточно съел. Со временем у человека возникает зависимость от пищи, он получает радость только от еды. Родители, переедая, показывают отрицательный пример детям, приучая тем самым их к перееданию. Стараясь «впихнуть» в детей побольше еды, родители наносят им вред (в первую очередь детскому здоровью и развитию). А потом тратят свои время и нервы на лечение детей, помогают «бороться» им с их комплексами из-за лишнего веса. Переедание ведёт к возникновению ссор в семье. Например, муж склонен к перееданию, а жене приходится готовить для него столько, сколько она уже не в силах. Супруги ссорятся из-за еды. Бессмысленно растрачиваются деньги на питание — так как приобретаются лишние продукты. Пользы для здоровья нет от такого их количества. Людям, обладающим лишним весом, труднее устроиться на работу, так как работодатели не всегда предпочитают брать тучных, либо самому человеку трудно выполнять определенную работу, имея лишний вес. Часто переедая, человек склонен к малоподвижному образу жизни, из-за чего у него вырабатывается привычка лениться, быть пассивным, он откладывает важные дела, не выполняет планы, потому что ему трудно передвигаться, становится тяжело что-то делать в быстром темпе. После обильного ужина хочется только расслабиться и ничего не делать. Человек так наедается, что потом «туго соображает». Человек тратит много времени на заготовки, приготовление лишней пищи, а потом жалуется, что целый день провел у плиты и переживает, что другое сделать не успел. Привычка съесть «лишний кусок» или «перекусить» без надобности забирает у человека его драгоценное время, занимает его мысли («Что бы еще поесть вкусненького?»), что и некогда бывает задуматься о важном. Так как переедание влечёт к накоплению лишнего веса, у человека возникает комплекс неполноценности, неприязнь к себе. «Я слишком полная(ый)! «Какая я толстая, жирная!» Из-за этого человеку трудно бывает найти подходящую одежду, и поход по магазинам превращается для него в мучение. У него часто не получается устроить свою личную жизнь. Он начинает ощущать себя изгоем и от расстройства еще больше начинает есть.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Я такой голодный, что съем целого быка». | Желательно планировать употребление пищи. Чтобы быть сытым, необязательно много есть. |
| «Один раз в жизни живём — не стоит отказывать себе в удовольствие много и вкусно поесть». | Мы живём не ради того, чтобы есть. Пища необходима для поддержания организма, а не для замены смысла жизни. |
| «Если детей больше кормить, то они вырастут крепкими и здоровыми». | Крепкими и здоровыми дети становятся при правильном образе жизни, занимаясь физкультурой, закаляясь. Дети сами знают свою норму. Когда они сыты, они отказываются от еды. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Питание — непременное условие того, чтобы было в целости здоровье. «…В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок. Питайся, если голод ощутил, еда нужна для поддержанья сил» (Авиценна). Определите, в какой сфере вас что-то угнетает, тревожит, и наметьте конкретные шаги для исправления ситуации. Например, часто мы «заедаем» одиночество. Позвоните старым друзьям, с которыми долго не общались. Порой для возобновления отношений достаточно пары звонков и искреннего интереса к человеку. Для того, чтобы не возникли причины для переедания, необходимо помнить, что пища нужна для поддержания организма, а удовлетворение человек получает не только от еды, а и от возможности заниматься любимым делом, от оказания помощи другим, общения, интересных дел, достигнутых результатов и т.д. Быть внимательным к себе при приеме пищи. Положив в тарелку еду, «оценить» ее количество и лишнее отложить. Можно пользоваться маленькими тарелками. Обычно перед телевизором или во время развлечений съедается больше, тогда лучше уделить еде отдельное время. Не накладывать на стол лишней еды, не готовить большого количества пищи впрок. Занятие делами отводит человека от лишних «перекусов». Когда человек занят интересным делом, поглощен работой, то и голод он ощущает тогда, когда действительно хочет есть. Поэтому можно распланировать свой день так, чтобы не было «опасных промежутков для поедания» между основными приемами пищи. Придерживаясь распорядка дня и стараясь по возможности вовремя принимать пищу, и не доводя себя до сильного голода, человек «не срывается» вечером на еду. Увидеть плюсы в отказе от чрезмерного питания: улучшится здоровье, самочувствие, фигура, увеличится активность, общение, экономия денег и т.д. Можно выделить для себя приоритетные области жизни, те, где хочется что-то улучшить, что действительно важно и направить свои мысли в это русло. Чтобы не есть от недовольства собой и жизнью, можно наметить план того, что можно сделать на данный момент, чтобы хотелось видеть в своей жизни. Например, пусть в вашей жизни будет больше общения, не стоит пренебрегать «мелочами»: сходить с семьей в гости или выйти во двор на субботник и пообщаться с соседями. В случаях стресса и переживания, когда не видно решения ситуации, можно занять себя любой физической работой. Например, помыть пол, посуду, прополоть грядки, чтобы отвлечься от «дурных мыслей» и не сидеть просто так, заедая свои проблемы. Лучше недоесть, чем переесть.

### Другая крайность

Голодание, аскетизм, «изнурительная» диета.

### Положительные качества

Умеренность, рассудительность, внимательность.

### Положительные качества, принимаемые за переедание

Необходимость кушать определенное количество пищи (индивидуальная норма, восстановление после болезни, период роста, большие физические нагрузки и т.д.

# 152. Гадание

Астрология не умрет никогда, Ибо к ней всегда будут прибегать неуверенные, Сомневающиеся в себе, боящиеся за свое будущее люди. Астроном Д. Буовино (1981г)

Таинственное, в котором живет суеверие, Холодно и мертво: оно подавляет и душит, Потому что в нем отрицается всякая разумность, Всякий смысл. Вот источник всех нелепых Предрассудков, гаданий, примет. В. Г. Белинский

### Определение ошибки

Гадание — попытка узнать о чем-либо мистическими способами (по руке, на картах, по звездам и т.п.); предположения, догадки без оснований.

### Близкие по значению слова

Ворожба, предсказание, угадывание, шаманство, астрологический прогноз, спиритизм, хиромантия.

### Толкование близких по значению слов

Спиритизм — мистический подход к получению или передаче информации (общение с душами умерших). Астрология — учение о звездах, о связи судьбы человека с космическими светилами. Хиромантия — предсказание будущего и определение характера по линиям на ладонях рук.

### Словесные выражения ошибки

«Надо погадать на кофейной гуще». «Сижу, гадаю — что же будет?» «Что там у нас на эту неделю по гороскопу?» «То ли так, то ли этак…» «Раскинуть карты на будущее». «Нам остается только гадать»; и другие.

### Формы проявления

Мысленный «перебор» своих предположений о возможных будущих событиях: «то ли так будет, то ли этак», чтобы знать все заранее и быть спокойным. Перечисление своих догадок в разговоре. При обсуждении будущих или совершившихся событий (предположения относительно того, что произошло): «А вот может быть было (будет) так, а вот может быть ещё вот так…», чтобы удовлетворить свое любопытство. Обращение к предсказателям (астрологам, гадалкам, ворожеям, медиумам, шаманам, спиритам, экстрасенсам) в надежде получить от них «наиболее достоверную» информацию или поддержать себя и успокоить, узнав, что все сложится. Составление гороскопов, чтобы заранее знать свою судьбу, «расклад» на неделю (месяц, день) и быть готовым к этому. Участие в спиритических сеансах из-за жгучего любопытства узнать про свое будущее, проверить предсказания духов. «Интересно же!» Раскладывание карт как попытка понять, что происходит, разобраться в ситуации в надежде, что карты откроют истинное положение дел и подскажут, что можно предпринять. Гадание на ромашке «любит — не любит», на трамвайном билете, шуточное гадание» — позабавиться, от нечего делать, «убить» время. Получение информации с использованием аксессуаров (биолокационная рамка, маятник, система зеркал и свечей, блюдечко спиритов, сосуд с водой, книга, открытая на случайной странице и т.п.). Человек думает, что определенный ритуал и предметы обладают особой силой и помогут узнать то, что надо. Обращение к гороскопам, мистической литературе с целью найти для себя объяснение своих ситуаций, узнать свое будущее.

### Механизм ошибки

Всякое гадание предполагает неопределённый перебор всех подряд вариантов («будет — не будет», «а что же будет…») без логических обоснований, анализа, аргументов. Поэтому основное заблуждение, из-за которого это происходит — «Погадаю — и достаточно». Его варианты: «Поперебираешь, погадаешь — себя успокоишь», «Сижу-гадаю, вроде как чем-то важным занят», «Да это же я размышляю!». Гадающий человек не стремится к конкретным, логически обоснованным фактам. Ему достаточно безосновательно перебирать предположения («может — так, а может, и не так»). Поэтому гадание отличается от рассуждения. Это происходит в первую очередь из-за лени: человеку проще гадать, чем конкретное что-то предусмотреть, запланировать и делать. Он хочет быстро и без особых усилий решить свои проблемы. Ведь человека неопределённость «устраивает» именно потому, что не надо ничего конкретного предпринимать. Раз точно все равно ничего не известно, можно просто погадать и ждать, что будет. Суеверие тоже приводит к гаданиям. Суеверные люди думают, что, используя мистические способы (кофейная гуща, карты…), можно получить вполне достоверную информацию. «На жизнь человека влияют сверхъестественные силы, все предопределено». Обращаясь к гаданию, люди надеются облегчить свою жизнь и жизнь близких, предотвратить многие проблемы… В основе гадания мистическими способами о будущем — та же лень: желание облегчить свою жизнь, полагаясь на «указующий перст» судьбы. «Думать самому — это сложно; я хочу, чтобы мне заранее всё подсказали, и я буду действовать по готовому варианту». Прибегнуть к гаданию человека толкает любопытство: узнать свою судьбу, неизвестное, получить ответы на вопросы. Человека привлекает непонятное и таинственное, поэтому он начинает гадать — устраивает спиритические сеансы, обращается к хиромантам и т.д., чтобы удовлетворить свой интерес. Впечатляясь от того, что у других сбылось предсказанное, человек тоже хочет на себе испытать действие гадания, видя в нем возможность быть готовым к будущему. «У него всё так сложилось, ну прямо так, как предсказала гадалка, надо же! И я хочу, чтобы мне погадали!» Страх за своё будущее, сомнения или беспокойство о близких, толкают человека погадать. Он мысленно перебирает возможные варианты, чтобы успокоиться или раскладывает колоду карт, надеясь на помощь сверхъестественных сил. «Хочу точно знать, что всё будет хорошо». Доверчивость человека также приводит к гаданию. Чтобы найти лёгкий путь из проблемной ситуации, человек, не задумываясь, обращается к предсказателям. «Они знают, помогут». Если что- то совпадет, то он проявляет мнительность: «Все так плохо и будет так, как сказали». Человек ожидает совпадений с тем, что нагадали, считая, что уже невозможно изменить ситуацию самому. Например, гадалка предсказала человеку несчастливый брак. Он всё доверчиво воспринял и постоянно думал об этом. Ожидая плохого, он жил в состоянии страха за свою жизнь в браке. Думая, что он всё равно не в силах повлиять на будущее, он бездействовал, не строил доверительные отношения с супругой, а любой конфликт представлялся ему подтверждением предсказания. Таким образом, он настроился на отрицательный результат и практически сам его создал. Таким образом, когда человек не стремится к самостоятельному размышлению, определённости, к конкретным планам и действиям, гадание становится привычным способом решения жизненных ситуаций.

### Вред

Погадав, человек начинает себя программировать на определенный ход событий, внушать себе, например, что «у него все будет хорошо» — таким бездействием только усугубляет свою ситуацию, обостряет болезнь и т.д. Предсказатели подавляют волю человека и за счёт этого зарабатывают. А человек, им веря, теряет свои деньги (платит за сеансы), время (мог бы что-то сделать, что действительно помогло), силы (хватает только на разговоры об этом), здоровье (веря в плохие прогнозы, человек постоянно переживает, может так, например, «заработать» инсульт). Гадание, ворожба подменяют планирование и действие. Выбирая неопределенность, человек становится пассивным. «Нет смысла прилагать усилия — все произойдёт само собой». Он теряет способность управлять своей жизнью, плывет по течению, а потом недоволен, что «жизнь не сложилась». Ворожба приводит к уходу от реальности, нежеланию решать насущные обыденные вопросы, погружаясь в мистику. Человек начинает надеяться только на сверхъестественные силы, перестает самостоятельно думать, принимать решения. В итоге человек может проигнорировать дельный совет от знакомого, предпочитая мистику, и вовремя не заметить проблему. Веря в предсказания, астрологические прогнозы человек «не противится судьбе», перестает рассуждать, совершает необдуманные поступки — глупости (отказывается от важных встреч, от знакомства с нужным человеком, от актуальных покупок, от рождения детей и так далее). Человек становится зависимым от предсказаний (прогнозов). «Если не удалось прочитать гороскоп на сегодня — я уже и сам не свой».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Узнаю будущее — будет легче жить мне и моим близким (можно предотвратить проблемы)». | Если человек переосмысливает свое прошлое, анализирует свои действия в настоящем, то тем самым он улучшает свое будущее. |
| «От потусторонних сил во многом зависит наша жизнь. Человек, который общается с ними, всесилен. Он посоветует, как изменить мою жизнь». | Любой человек может ошибиться, имея свои представления о жизни. Лучше научиться размышлять самостоятельно и жить в объективной реальности, полагаясь на разум. |
| «Я не уверен и сомневаюсь в своём выборе. Гадалка поддержит меня и скажет, что делать». | Научиться самому выбирать, не перекладывая ответственность на других, чтобы ни от кого не зависеть. |
| «В знаке зодиака заложен мой характер. Его не изменить». | Можно отказаться от привычек, зависимостей, чтобы изменить характер. Главное — желание и интерес. Они составляющие воли человека. |
| «Сам я с этой ситуацией не справлюсь, обращусь к экстрасенсам. Они помогут». | В сложные моменты жизни лучше «взять себя в руки» и, используя свои возможности и помощь других, постараться понять, почему оказался в такой ситуации и предпринять конкретные шаги, чтобы выйти из неё. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Слабость всегда спасалась верой в чудеса» (К.Маркс). Сильный человек верит в причину и следствие. Точное будущее нельзя предсказать. Его можно создать сегодня своими собственными действиями. Необязательно «далеко ходить», чтобы понять, как улучшить свою жизнь. Если быть внимательным, то можно увидеть, что нам со всех сторон приходит множество подсказок на тему «как изменить жизнь». Например, близкие давно ворчат, что не помогаешь. Если не получается принять какое-то решение («то ли так, то ли этак…»), можно на листе расписать плюсы и минусы предполагаемого выбора. Этот список можно показать другу, супругу или ещё кому-то — могут дополнить. Подвергая себя соблазну и любопытству узнать свое будущее, человек отказывается объективно видеть то, что у него есть сейчас. Конечно, все трудно предусмотреть. В жизни случаются разные ситуации, но сложности лучше решать, самому в них разбираясь, используя положительный опыт людей, опираясь на свои способности, веря, что все разумное возможно. Чтобы не гадать (например, о чем другой думает), лучше прямо спросить у человека о том, что интересует либо непонятно. Чтобы не перебирать варианты (что с человеком и где он), можно по возможности позвонить. В любом случае успокоиться, не «накручивать себя», судорожно перебирая возможные варианты события, а подумать, что можно предпринять.

### Другая крайность

Самонадеянность, излишняя рациональность, категоричность и косность («будет только так, вариантов нет»).

### Положительные качества

Рассудительность, объективность, целеустремленность, уверенность, планирование.

### Положительные качества, принимаемые за гадание

Предусмотрительность.

# 153. Панибратство

### Определение ошибки

Панибратство — попытка сократить дистанцию в общении с кем-либо без его согласия.

### Близкие по значению слова

Фамильярность, развязность, фривольность.

### Толкование близких по значению слов

Фамильярность — неуместное, развязное обращение. Фривольность — не вполне пристойный жест, тон. Развязность — излишне свободное, непринуждённое поведение.

### Словесные выражения ошибки

«А я вообще с каждым на «ты»». «Условности разделяют людей». «Какой директор? Как Петькой был, так Петькой и остался!» «Давай бабулька, двигайся шустрее». «Родился котом — терпи, когда гладят». «Отчества нужны лишь руководителям». «Слышь ты, мужик». «Моя секретарша — могу и шлёпнуть». «Дай отхлебну твоего чая». «Я комфортно себя чувствую только с такими людьми, с которыми я могу себе все, что хочу, позволить, не стесняясь»; и другие.

### Формы проявления

Мысленное («про себя») использование сокращенных имен, кличек (например, про начальника — Витёк, Шурик), чтобы воспринимать человека равным себе. Обращение человека к руководству, к людям старше по возрасту только по имени («Саша») или только по отчеству («Василич»), либо на «ты», упрощая тем самым общение и создавая иллюзию близкой дружбы. Думая, что «с этим человеком все можно запросто», «он же всё понимает», человек пытается обсуждать с другим какие-то вопросы, которые лучше было бы не затрагивать из соображений этики, если другой не готов разумно и спокойно это обсуждать, или это «больная тема». При первом же знакомстве с людьми человек с целью сблизиться с ними задает им вопросы личного характера. Человек рассказывает другим подробности своей личной жизни, проблемы на работе и дома, чтобы «быть ближе к людям», не задумываясь о том, хотят ли люди это все знать. Высказывание человеком фривольных «комплиментов», оценок в адрес окружающих с целью продемонстрировать, что с этими людьми «на короткой ноге». Выдача человеком рекомендаций, советов другим людям без их согласия, чтобы показать свою причастность к их жизни. Человек специально искажает свою речь (пишет с ошибками или произносит искажённые слова) — чтобы казаться ближе и проще, «не заморачиваться правильностью выражений». Взрослые в общении с детьми стараются вести себя как равные детям — например, общаться на «дворовом» языке подростков — чтобы расположить к себе. Стремление создать более близкие и доверительные отношения с теми людьми, которые к этому не готовы и не хотят этого. Например, мужчина, придя жить в дом родителей жены, называет тёщу мамой, складывает свои вещи в их шкаф, берёт что-то без разрешения и т.д. По принципу «тут все свои» человек может в домашней одежде гулять во дворе или ходить в нижнем белье перед родственниками, у которых так делать не принято. В гостях человек без разрешения обрывает листики с цветов (чтобы посадить у себя), трогает вещи — шторы, одежду («А это из чего сделано?»), открывает кастрюли на плите («А что тут варится?»), включает телевизор или компьютер («Сейчас посмотрим, что тут у вас есть» или «А давайте посмотрим новости!»), считая такое поведение нормальным, непринужденным («Что зажиматься?»), показывая, что он «открыт общению». Человек привык находиться в коллективе, где отношения со всеми «на короткой ноге» (например, так было принято на его предыдущей работе), а попав в другую ситуацию (например, сменил работу), он продолжает пытаться строить такие же отношения — по привычке («Так многие люди делают, что тут такого, значит можно так и в другом месте»). Например, было принято постоянно пить чай в кабинете начальника, все приносили конфеты и печенье, каждый мог зайти туда в любое время. А на новой работе отношения другие. Использование человеком фривольных жестов (показать язык, подмигнуть, послать воздушный поцелуй, похлопать по плечу, пощекотать, взъерошить волосы) — как способ быть ближе к человеку. Тисканье человеком домашних животных, несмотря на их негативную реакцию — когда он считает, что с животными так себя вести позволительно («для того они и нужны»).

### Механизм ошибки

В основе панибратства лежит ошибочное мнение человека: «Если я могу вести себя с человеком как угодно — без всяких приличий, условностей, отчеств, официального языка — то это и есть нормальное настоящее общение, а всё остальное — зажимание себя в рамки официоза». Человек, увлечённый подобной идеей сближения, старается устанавливать такие «тесные» отношения как можно с большим числом окружающих. При этом ответная реакция, настроение, отношение других людей, как правило, игнорируется и не принимается во внимание. Панибратство начинается в первую очередь тогда, когда человеку неохота (лень) думать, как вести себя в разных сферах жизни с разными людьми. Проще не задумываться и вести себя со всеми одинаково, как с друзьями — так кажется удобнее и интереснее. К панибратству также приводит: Пьянство — употребление опьяняющих веществ вызывает искажение общения — ведь вокруг уже все «братья», и никакие условности теперь не нужны. Лицеприятие — стремление быть ближе к определенным людям зачастую формирует образ «своего парня», когда всё поведение направлено на сокращение дистанции. Высокомерие — надменное отношение к кому-либо вызывает ощущение превосходства и человек начинает считать себя в праве выбирать любую форму обращения (например, на «ты»). Продолжая вести себя фривольно, человек с течением времени (как правило, при молчаливом попустительстве окружающих, коллег) формирует в себе убеждение, что подобное «раскованное» общение приятно и понятно всем, в итоге панибратство становится для него нормой.

### Вред

Попытка поиграть или погладить животное без учёта его настроения приводит к тому, что животное проявляет агрессию: может покусать, порвать одежду. Непринуждённое развязное общение человека с окружающими приводит к такому же несерьёзному отношению к его идеям, предложениям, взглядам. Панибратство шокирует окружающих. Они могут подумать, что у человека «не всё в порядке с головой». Нарушение дистанции в общении вызывает у окружающих замкнутость, обиду, неприязнь или невоздержанность, мстительность, гнев. Из-за этого фамильярный человек оказывается или в изоляции, либо подвергается нападкам со стороны окружающих. Обращение с подчиненными «по-свойски» ведёт к тому, что распоряжения руководителя не хотят выполнять, теряется к нему уважение, падает его авторитет. Фамильярное отношение человека к руководству может привести его к увольнению, понижению в должности, снижению заработной платы. Фамильярный человек может не получить желаемое место работы, шокировав своим развязным поведением работодателя. В семье из-за панибратства с близкими (использование шуточных прозвищ, неделикатные высказывания и др.) Постепенно теряется уважение друг к другу. Люди перестают ценить и воспринимать своих близких — начинают пренебрегать ими, теряют к ним интерес, а близкие обижаются. Фривольностью можно настроить против себя родителей друга (подруги), сильно осложнив развитие дальнейших отношений.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Раскованное», «без комплексов» общение сближает людей». | Стать ближе к кому-либо возможно лишь при обоюдном согласии и проявлении понимания, уважения, такта. Неуместная раскованность создаёт лишь иллюзию сближения, препятствуя взаимодействию. «С определёнными людьми (подростками, подчинёнными, алкоголиками, гастарбайтерами) можно всегда общаться без условностей, «накоротке». Настоящая культура общения не зависит от внешних факторов (облика, национальности, социального положения), а исходит изнутри личности, являясь показателем нравственности человека. |
| «Я буду говорить «ты» нашему директору. Пусть все узнают о нашей старой дружбе». | Подобное поведение подрывает авторитет начальника и говорит не о дружбе, а скорее о непочтении к этому человеку. При любой степени знакомства необходимо соблюдать общепринятые нормы общения с руководством, а личные отношения, по возможности, вынести за стены предприятия. |
| «Кого стесняться, все свои — хожу, как хочу. Дома надо расслабляться». | Нужно учитывать обстоятельства и мнения других. Близким может быть неприятен откровенный вид одного из членов семьи (например, при детях, гостях и т.д.). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Различать сферы общения с людьми. В каждой сфере и с каждым человеком — разная дистанция. В желании быть проще с людьми, чтобы не опуститься до панибратских отношений, важна не внешняя форма (обращение на «ты», свободные жесты и т.д.), а умение ценить человека и учитывать его интересы. Постараться «очистить» свою речь от прозвищ, сокращений в именах, уменьшительно-ласкательных выражений. Для этого пересмотреть свое отношение к людям, подумать об уважении к ним. Проанализировать, всегда ли оправданно, общение на «ты» е коллегами, малознакомыми людьми, окружающими более старшего возраста. Подумать, всех ли это устраивает. В случае сомнений — уточнить у них самих. Расспросить по возможности окружающих, членов семьи, не задевало ли их в прошлом что- либо в общении с вами и при необходимости внести коррективы в своё поведение. Учиться внимательно оценивать реакцию человека на своё обращение к нему.

### Другая крайность

Чопорность, стеснительность, замкнутость, боязливость, зажатость, излишняя официальность, формализм.

### Положительные качества

Скромность, тактичность, деликатность.

### Положительные качества, принимаемые за панибратство

Доверие, простота и открытость в общении.

# 154. Рискованность

### Определение ошибки

Рискованность — это действия наудачу, в необоснованном расчёте на счастливый исход; пренебрежение опасностью.

### Близкие по значению слова

Лихачество, безрассудство, бесшабашность.

### Толкование близких по значению слов

Лихачество — опасная езда на средствах передвижения (автомобиль, мотоцикл, катер, самолёт). Безрассудство, бесшабашность — неразумное поведение, связанное с опасностью для жизни (прыгать через костёр, ходить по перилам моста, заплыть за буйки в нетрезвом виде).

### Словесные выражения ошибки

«Авось повезёт». «Проскочу на жёлтый свет». «Успею перебежать дорогу». «Всё обойдётся». «Надо рискнуть». «Все потеряю — ну и ладно!» «Или пан, или пропал!» «Всё поставлено на кон». «Риск — дело благородное». «Наберусь смелости и рискну»; и другие.

### Формы проявления

Согласие (в мыслях, словах) на действия, которые сопряжены с риском, в надежде, что «все пройдет удачно». Безрассудное поведение в общении с людьми: человек говорит все подряд, что в голову приходит, и рискует спровоцировать серьёзный конфликт — «А что мне терять?» Намеренное нарушение правил техники безопасности на производстве и в быту — «Авось ничего не случится!». Например, работать на непроверенном или неисправном оборудовании («Вчера же ничего не случилось, и сегодня прокатит»), заходить на опасную территорию, огороженную во время уборки снега, ходить около домов во время схода снега с крыши и т.д. Нарушение правил дорожного движения. Пешеход думает: «Тороплюсь же, дай-ка перебегу!» Водитель думает: «Ну, никто же не видит — проскочу». Занятие чем-либо опасным, экстремальным, травматичным (например, скалолазание без страховки), чтобы получить больше адреналина. Сдача экзаменов на «авось», без подготовки — «Повезёт — не повезет». Пренебрежение опасностью родителей с маленькими детьми. Например, родители оставляют их без присмотра одних в комнате, или не убирают из пределов досягаемости опасные вещества и предметы — ножи, уксус, растворитель, клеи, иголки. «Да он у нас никуда не лезет». Разрешают совсем маленьким детям играть с потенциально опасными вещами (ручки, палки, мелкие предметы). «Я же успею отобрать, если что». Человек рискует своими деньгами, имуществом, доходя до того, что «ставит все на кон», участвуя в финансовых авантюрах, пирамидах (сетевой маркетинг, игры на бирже, в казино, в игровых автоматах, в лотереи — «А вдруг мне крупно повезёт!» Риск своей репутацией ради выгодного дела (пойти на обман, скрыть свои намерения, вложить крупную сумму денег без согласования с их владельцами в надежде получить больше…), думая, что все останется незамеченным. «Ради дела можно». «Победителя не судят». Человек рискует отношениями, например, запугивая другого уходом из семьи, или ведет себя вызывающе, скандалит и др., рассчитывая на то, что это сработает только ему на пользу. Риск здоровьем, когда, надеясь на чудо, пьют разрекламированные «волшебные таблетки», ради внешнего вида идут на пластические операции, зная все противопоказания, и т.д. «Если не рискну — не вылечусь, не получу нужного результата». Человек рискует собой, когда выбирает заведомо неверные действия с целью быстро и проще чего-то добиться. Человек пренебрегает тем, что потом может втянуться, и будет тяжело отказываться от своих дурных привычек. «Ничего страшного, разок накричу, побью, сворую и т.д., зато поможет».

### Механизм ошибки

В основе рискованности лежит нежелание объективно оценивать ситуацию, рассчитывать свои силы, а есть стремление сделать так, как захотелось, кажется быстрее и проще, как в голову пришло. Обычно рискующие люди руководствуются заблуждением: «Ничего страшного не произойдёт, потому что я уже так делал (или другие делали), и ничего не случилось, а если и случилось, то со мной будет все хорошо». Человек недооценивает опасность, намеренно пренебрегает ей, надеется на «авось». При отсутствии отрицательных последствий одного такого поступка у человека укореняется убеждение, что «можно и дальше продолжать рисковать, и ничего плохого не случится». Но рано или поздно, «везение» заканчивается. Основные причины риска — лень и нерассудительность. Когда неохота думать, рассуждать, просматривать возможные последствия, усилием воли останавливать себя (например, прекратить азартную игру) — человек «отключает мозги» и выбирает действовать наудачу. Риск — это всегда отказ думать. От лени происходит легкомыслие и безответственность, которые уже непосредственно сами по себе толкают человека на рискованные поступки. Например, водитель превышает скорость или обгоняет с неположенном месте, думая: «Вчера со мной ничего не произошло, попробую и сегодня». Часто причиной риска становится азартность. Когда человек сильно увлечён чем-то, он зациклен на этом, и может чего-то добиваться до исступления (например, выигрыша в автомате). Он закрывает глаза на возможную опасность проиграть все или остаться в долгу. «Главное — играть, играть, а вдруг повезёт!» Находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, человек также склонен к риску, так как не отдаёт отчёта своим действиям и ведёт себя неадекватно ситуации, делает всё подряд, что приходит в голову. Рискованность может происходить и от любопытства: «Дай-ка попробую прыгнуть, нырнуть». Желание похвастаться, показаться перед другими ловким (умелым, удачливым) также толкает человека на риск. Из тщеславия он может пройти по краю крыши, залезть на опасную высоту без страховки и т.д. Стремление получить «острые» ощущения ведёт к тому, что человек рискует, осознанно подвергая себя опасности. «Так интереснее жить!» «Вот это и есть полноценная жизнь!» Рискованность происходит и от поспешности. Когда человек склонен к необдуманным решениям, он принимает то, что первое приходит ему в голову, и стремится скорее это реализовать, не рассуждая — лишь бы побыстрее было сделано. Человек рискует из-за того, что, зная свои силы, необоснованно преувеличивает свои возможности, стремясь показать себя с лучшей стороны или боясь осуждения и т.д. Например, мужчина рискует здоровьем, поднимая непосильные для себя тяжести, потому что перед женщинами будет неудобно. Зная об опасности и ничего не предпринимая, чтобы её избежать, человек рискует из-за безразличия к себе и близким. Например, знает о вреде курения, а все равно продолжает курить («Всю жизнь курил и ничего, и дальше буду»); знает, что ему нельзя переживать, а остановиться не хочет («А как иначе!»); знает, что своими придирками довел уже до «белого каления» домашних, а по-другому не желает («Им правда глаза колит. Терпели — еще потерпят. Пусть лучше исправляются»). Пренебрегая возможным вредом, человек соглашается на риск, считая такое поведение нормальным.

### Вред

Рискованность приводит к потере здоровья (переломы, ушибы, ранения, ожоги, поражение электрическим током, отравление токсическими веществами, венерические заболевания, СПИД), к утрате трудоспособности (инвалидность), а также к смертельному исходу. Когда человек идёт на риск, в этом случае он уже не управляет событиями, а попускает, чтобы его жизнью распоряжалось что-то извне (случай, везение, чья-то прихоть…). Привыкая рисковать, человек постепенно перестает обдумывать свои действия и рано или поздно попадает в сложную ситуацию. Рискованные поступки могут быть отрицательным примером для окружающих (например, повторить трюк на лошади, машине, перелезть через балкон). Кто-то может из-за этого потерять жизнь. Маленькие дети, оставшись без присмотра взрослых, в результате получают различные травмы опасными для них предметами (нож, ножницы, кипящая вода, горячий утюг). Ребёнок может погибнуть или остаться инвалидом. Рискованность приводит также и к потере имущества и семьи (проиграл все средства, заложил жильё, не на что стало содержать семью).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Риск — благородное дело. Настоящий мужчина должен рисковать, чтобы добиться успеха». | Добиваться успеха лучше положительными способами — знаниями, трудом. А в смерти, увечьях, нищете нет ничего благородного. Рискованность и смелость — разные понятия. |
| «Со мной никогда ничего плохого не случится. Я заговорённый». | Человеку помогает избежать опасности не суеверие в свою неуязвимость, а разумность, осмотрительность, рассудительность. |
| «Без «экстрима» жить скучно». | Существует множество полезных, интересных занятий, не связанных с риском. |
| «Главное — сделать быстро, а безопасностью можно и пренебречь». | Главное сделать не только быстро, но и качественно. Рискуя, торопясь, можно не достичь желаемого результата или получить обратный эффект (ущерб). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Соблюдать правила техники безопасности на рабочем месте. Поиск других, безопасных путей для достижения цели (хочешь заработать денег — трудись, успеть вовремя на работу — выезжай пораньше, планируй своё время и дела). Оставлять детей в таком помещении и с такими предметами, чтобы точно знали, чем дети будут там заниматься и не может ли быть опасности. Если не уверены — лучше не полениться и побыть С детьми самому. Не делать ничего «на горячую голову» — не предпринимать действий, если находитесь в сильном эмоциональном состоянии. Дать себе время подумать — хотя бы несколько минут. Если хочется выбрать один вариант действия, но связанный с риском, надо поискать другие, дополнительные варианты — возможно, их окажется много. Можно подумать, все ли предусмотрено, увидеть все возможные последствия от действий, «взвесить» свои силы и возможности, что поможет отказаться от риска их «испробовать».

### Другая крайность

Боязливость, перестраховка.

### Положительные качества

Благоразумие, аккуратность, осмотрительность, рассудительность, ответственность.

### Положительные качества, принимаемые за рискованность

Смелость, решительность, быстрая реакция.

# 155. Пособничество

Принимающий зло без сопротивления Становится его пособником. Мартин Лютер Кинг

Нет никакого извинения проступку, Даже если сделаешь его ради друга. Цицерон Марк Туллий

### Определение ошибки

Пособничество — содействие в дурных, преступных делах.

### Близкие по значению слова

Соучастие, укрывательство, покрывательство.

### Толкование близких по значению слов

Соучастие — умышленное совместное участие двух или более лиц в совершении проступка, преступления. Покрывательство — утаивание информации о плохих поступках других, способствование уклонению от ответственности. Укрывательство — умышленное сокрытие неблаговидного поступка, совершаемого кем-либо.

### Словесные выражения ошибки

«Своим надо помогать, даже если совершают зло». «Надо помочь ему скрыть следы, а то вместе попадемся». «Надо прикрыть, потому что иначе буду предателем». «Сейчас я его прикрою, потом он мне услугу окажет». «Услуга за услугу». «Нехорошее дело, но не могу ему отказать, он мой начальник». «Мне же хуже будет, если откажусь». «Каждый может ошибиться, что же теперь хорошему человеку пропадать?» «Надо помочь избежать ответственности». «Дело противозаконное, но очень прибыльное». «Надо «посодействовать», авось не попадемся».

### Формы проявления

Совместное продумывание способов нахождения «алиби» близкому человеку (члену семьи, другу), чтобы «помочь» ему уйти от ответственности. «Своих «в беде» не бросают». Покрывательство путём утаивания или искажения фактов из-за сочувствия к человеку. Например, «Напишу в отчёте, что было так», «Скажу твоей жене, что ты был у меня» и т.п. Согласие давать взятки, чтобы быстро или выгодно для себя решать вопросы, оплата услуг не через кассу, а лично в руки (например, чтобы «помогли» поступить в ВУЗ, чтобы получить что- то без очереди, за более качественно оказанную услугу — «надо отблагодарить») — соучастие в распространении коррупции. Приобретение из-за дешевизны явно краденых вещей (сотовый телефон, одежда, бытовая техника). Содействие порокам других людей из-за неумения отказать, боязни испортить отношения или нежелания «выносить сор из избы». Дать списать; купить по просьбе кому-нибудь сигареты, спиртные напитки; прикрывать неблаговидное поведение сына-алкоголика, лишь бы люди не узнали об этой проблеме; дать подруге денег на аборт — способствовать убийству; и т.п. Умышленное содействие человеку в его преступлении по различным причинам — для своих корыстных целей (материального обогащения, шантажа, ответных услуг), из-за влюбленности, из-за страха перед человеком и т.д.: Покрывательство незаконных финансовых операций, незаконного использования служебного положения, воровства с предприятия. Согласие получать «черную» зарплату — пособничество уклонению от уплаты налогов. Согласие отпустить за плату водителя, нарушившего правила. Предоставление исполнителю средств и орудий совершения преступления, различной информации, советов и способов, облегчающих совершение преступления, оказание ему материальной помощи. Укрывательство преступника или следов преступления.

### Механизм ошибки

Основой пособничества является то, что человек путает понятия соучастия и помощи. А именно, он соучастие принимает за помощь и поэтому легко соглашается содействовать кому-то в дурном деле. Это происходит в первую очередь из-за нежелания различать хорошее и плохое, пользу и вред: «Какая разница? Ведь я же помогаю, а значит, сохраняю хорошие отношения». Корысть часто лежит в основе пособничества. Выгодно сохранить хорошие отношения, которые «мне потом пригодятся самому» — помогаю в плохом, лишь бы меня считали за своего и т.д. Пособничество часто приносит финансовую выгоду, поэтому фактором, подталкивающим человека к соучастию, является корысть — стремление к обогащению. Другой причиной пособничества становится ложное представление о взаимопомощи, дружбе и любви. Испытывая сочувствие к близкому, совершившему какой-либо проступок, оправдывая его. Все могут ошибиться, так сложились обстоятельства». Человек любыми средствами (содействием, покрывательством) стремится помочь ему избежать последствий и ответственности, т. О. Становясь его сообщником. Есть случаи, когда человек становится сообщником другого, желая доказать свою дружбу или любовь: «Ради тебя я могу пойти на всё!» Пособничество является последствием легкомыслия, невнимательности и непредусмотрительности — нежелания человека рассуждать, в хорошем ли деле он соглашается участвовать, нежелания предусматривать последствия своих действий для него самого и других людей. В такой ситуации человек может и не заметить, как стал участником неблаговидного дела. Если соучастие в неблаговидном (противозаконном) деле прошло безнаказанно, человек начинает рассматривать пособничество как способ достижения своих целей (корыстных, решения проблем, «помощи» людям и т.д.) И все чаще прибегает к нему. Он перестаёт видеть в этом что-то недопустимое, воспринимает как норму. У него складывается ошибочное убеждение, что достигать своих целей честным путем сложно и невозможно.

### Вред

Человек, соучаствующий в дурных или противозаконных делах, вынужден обманывать, скрывать это от коллег, членов семьи, соседей, становится замкнутым, испытывает тревогу, страх перед разоблачением. Содействуя кому-либо в дурных делах, человек теряет способность различать положительное и отрицательное, оправдывает то, что раньше считал неверным, совершает все больше поступков, приносящих вред ему и окружающим, нравственно деградирует. Соглашаясь пособничать, человек попадает в зависимость от своего «напарника» — идёт на поводу у него, становится пешкой, теряет себя как личность. Когда об участии человека в неблаговидных делах становится известно, портится его репутация в коллективе. Доброе имя восстановить бывает сложно. В случае ареста и лишения свободы пособника его семья остается без финансовой поддержки. В случае ареста обоих родителей дети попадают в интернат. Оказывая пособничество, человек привыкает решать задачи неположительным путем. У него не развиваются способности, на которые можно опираться в любой трудной ситуации: инициативность, поиск, уверенность, общение и т.д. Пособник помогает правонарушителю избежать ответственности, создаёт у него и других людей иллюзию безнаказанности, тем самым способствует повторению правонарушений, распространению их в обществе. Соучастник в преступных делах несет такую же ответственность, что и основной организатор, за что привлекается к уголовной ответственности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если немного «пособлю» — особо закон не нарушу, а прибыль получу». | Законы могут меняться. Главный ориентир — совесть. |
| «Проще согласиться на уговоры и прикрыть их махинации, чем добиваться правды». | Раз согласившись с чем-то неправильным, мы будем вынуждены соглашаться с этим и в дальнейшем. Проще не поддаться страху последствий, страху испортить отношения, а проявить твердость и настойчивость, поступить, как подсказывает совесть. |
| «Если я не прикрою друга в его «делах», то буду предателем». | Дружба — это не слепое следование прихотям друга, а умение быть рассудительным, вовремя предупредить друга о последствиях и предложить поступить честно. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Все тайное становится явным». Всегда возможно найти пути достижения целей, не нарушающие законы и не наносящие вреда никому. Можно твёрдо отказаться участвовать в дурном деле — найти аргументы, почему не стоит этого делать. Спокойствие и совесть дороже. Попробовать убедить человека не совершать того плохого поступка, к которому он склоняет и вас. Возможно, твёрдый отказ участвовать его остановит (если человека активно не поддерживают в его намерениях, он может и усомниться в них). У каждого человека — свой выбор. Мы несем ответственность за выбираемое нами. Нельзя помочь другому, присоединяясь к нему в его дурном деле. Если человек все же упорно хочет сделать по-своему, то он имеет на это право, а у вас — свой путь, и свои задачи. В ваши «жизненные обязанности» не входит участие в чужих ошибках.

### Другая крайность

Препятствование (запрещать людям действовать, лишая их выбора).

### Положительные качества

Честность, рассудительность, твердость.

### Положительные качества, принимаемые за пособничество

Поддержка.

# 156. Дилетантство

### Определение ошибки

Дилетантство — попытка решения вопросов, задач при наличии лишь поверхностных знаний.

### Близкие по значению слова

Поверхностность, неподготовленность.

### Толкование близких по значению слов

Поверхностность — неглубокое понимание сути дела, ограничение лишь приблизительными, внешними знаниями. Неподготовленность — игнорирование своевременного приобретения подробной информации, опыта.

### Словесные выражения ошибки

«Для этого дела (этой работы) достаточно иметь высшее образование (или тех знаний, которыми я обладаю)». «Да я всё знаю!» «Изучать углубленно эту тему ни к чему — ведь можно и так работать». «Частично прочитаю материал, и этого будет достаточно для сдачи экзамена». «Ознакомлюсь с этим делом в общих чертах, и хватит». «Немного узнаю об этом, и буду в этой теме спецом!». «Я и так справлюсь, подробности мне ни к чему». «Зачем мне тратить время, вникая во все подробности, пойду и сделаю»; и другие.

### Формы проявления

Принятие человеком решения начать дело без необходимой подготовки по принципу: «ничего особенного тут нет. Всё ясно и понятно, справлюсь». Человек в разговорах упоминает, что хорошо разбирается в какой-то области (в которой на самом деле не имеет достаточных знаний), выдает себя окружающим за профессионала, а в действительности не соответствует этому, так как сталкивался с этой областью только вскользь. Например, он говорит: «Я могу двигатель любой машины разобрать, починить и собрать». А на самом деле только один раз помогал другу в ремонте. Человек пытается давать советы и рекомендации окружающим, мня себя специалистом. Человек берётся помогать другому в чем-то, не собирая по этой теме нужной информации. «Главное — я хочу помочь, а в подробностях разберусь как придётся, по ходу дела», «Я и так тут кое-что знаю, и хватит». Отказ от обращения к специалистам (к врачу, электрику, сантехнику) при явной необходимости «Сами разберёмся». Например, родители начинают сами лечить ребёнка антибиотиками (по каким-то внешним признакам болезни), хотя врача не вызывали, и диагноз неизвестен. Или два друга пытаются наладить кран в ванной, плохо представляя себе, как он устроен. Человек устраивается на работу без достаточных знаний в этой области (диплом об образовании есть, а знаний нет), заявляя себя специалистом. «Главное — устроиться, а потом — разберусь». Человек берётся участвовать в деле, требующем большой ответственности (жениться, организовать своё дело, взять кредит, ипотеку, купить машину, завести домашнее животное…), но не знает до конца, что именно он будет должен делать, какие новые обязанности у него появятся. «Все это делают, значит, и я сделаю, а как — посмотрим». Человек берётся участвовать в ситуации (уладить конфликт, помочь в воспитании ребёнка, образумить другого человека и т.д.), не разобравшись в сути происходящего и судя о ситуации поверхностно. Например, женщина советует подруге развестись, видя со стороны её семейные проблемы и полагая, что «с таким мужем уже всё равно ничего не получится». При решении каких-то сложных жизненных ситуаций человек подходит к ним только с теми знаниями, которые у него имеются, и не пытается разобраться поглубже, что же на самом деле происходит, а нет ли каких-то других выходов из положения, нельзя ли ещё с какой-то другой стороны рассмотреть этот вопрос, где ещё поискать пути выхода, к кому обратиться… Человек убеждён, что «Тут и так всё ясно, нечего уже искать».

### Механизм ошибки

В основе дилетантства лежит ошибочное мнение человека, что не обязательно вникать и разбираться в чем-либо, а достаточно тех знаний, которые имеются. Дилетантский подход к делам заключается в уверенности, что «Я сам достаточно знаю в этой области». К дилетантству приводит невежество. Не имея достаточных знаний для осуществления дела, и не желая их приобретать, человек пользуется лишь поверхностными представлениями, когда берется за дело, считая, что и гак сойдет. В основе этого лежит лень узнавать новое, необходимое, собирать информацию по актуальному вопросу. Когда лень вникать — происходит оправдание себя, что «это и не нужно, все понятно и так». Самость и самонадеянность — причина дилетантства. Склонный поступать по самости человек даже не задумывается, что ему нужны какие-то ещё дополнительные знания. Он глубоко убеждён, что и так все знает. Поэтому ему и в голову не приходит спросить, посоветоваться, обратиться к более компетентному человеку. Например, молодой человек привык ремонтировать сам свою машину, а однажды столкнулся с более серьёзной поломкой (с чем он ещё дела не имел). Думая: «Да я свою машину как пять пальцев знаю», он неделю копался в двигателе, и в итоге пришлось оставить всё в разобранном виде. Поверхностный подход к делам часто происходит и из-за гордости. Когда человек превозносит себя, свой опыт и знания. Ему кажется, что, если у него в какой-то области (или в каких- то случаях) что-то получалось хорошо, то он может смело браться за любую работу, ничего особо не изучая — все само получится! Например, гордясь своими успехами на предыдущей должности, человек при переходе на новую не изучает особенностей нового дела, а думает, что все получится само собой — раз он такой «исключительно талантливый». Хвастаясь своими достоинствами, человек преувеличивает уровень своей компетентности, считая свои знания достаточными. И чтобы не ударить в грязь лицом перед окружающими, он берется за дело без подготовки. Например, мужчина, хвастаясь перед женой своими «золотыми» руками, сложил в строящемся доме печь, опираясь при этом на свои воспоминания, как это делал его отец двадцать лет назад. А когда печь затопили, она так задымила, что невозможно было находиться в доме. Часто дилетантство происходит из-за самолюбия или обидчивости. Когда человек «ни за что на свете» не хочет попросить помощи (особенно у тех, на кого он обижен) и не может признаться, что у него что-то не получается, он пытается, во что бы то ни стало обойтись без советов других, «чтобы не показаться невежей». Он берётся за дела, требующие более глубоких знаний, а как делать — не знает. Например, девушка безуспешно пыталась сама наладить свой компьютер, упорно не желая обращаться к другу, с которым недавно поссорилась. Поспешность также является причиной дилетантства. Когда человек торопится, он многое упускает, не вникает в подробности, считая, что разбираться долго не надо, ведь и так все понятно. Например, наспех прочитав инструкцию, женщина взялась подключать электроприборы, что привело к их порче. Со временем человек привыкает подходить к делам, решению разных вопросов поверхностно и не замечает своего дилетантства.

### Вред

Не имея достаточных знаний в чем-либо, человек вредит своему здоровью. Например, когда занимается самолечением, а это приводит к осложнениям. Или садится за руль автомобиля, считая, что также справится, как другие — попадает в аварию, в лучшем случае получает ушибы, в худшем — теряет жизнь. В рабочем коллективе дилетант выглядит хвастуном, так как берется за любое дело, не зная точно, как его выполнять. Люди начинают относиться к нему предвзято. Дилетант делает много ошибок и хорошего результата не получает. Огорчение от неудачи отбивает желание работать, приходит разочарование и обида. Из-за дилетантства одного человека могут пострадать его близкие родственники, дети. Не имея точных знаний, можно неправильно подключить электроприбор, и кого-то ударит током или неправильно лечить детей, ухудшая их состояние.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы время не тратить, обойдусь тем, что знаю». | Семь раз отмерь, один раз отрежь. Лучше сразу уделить время изучению предмета, чтобы получить нужный результат, чем потом тратить время на исправление ошибок. |
| «Чтобы собрать мебель, инструкция мне не нужна». | Инструкция необходима для облегчения сборки. Она также поможет вам избежать ошибок в работе. |
| «Не зная обстоятельств дела, все равно дам совет». | В этом случае лучше воздержаться от высказывания своего мнения. Чтобы совет был уместен и не навредил людям необходимо выяснить суть проблемы. |
| «Точные знания здесь не обязательны. Достаточно разобраться приблизительно». | От точности зависит результат. Чем более точные и конкретные у человека знания, тем более правильное решение он принимает и тогда достигает цели. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Не зная брода, не суйся в воду». Не начинать сложное, рискованное или сомнительное предприятие, пока досконально не разобрался, что за ним стоит, какие подводные камни ожидают. Тогда потом не придется тратить время, силы и деньги на то, чтобы спастись из сложного или тяжёлого положения. Если у кого-то что-то получилось без особых усилий и подготовки, это не значит, что можно последовать этому примеру и всё получится. Например, друг сдал экзамен, практически не готовясь — а у вас может быть совершенно другая ситуация. Если дело требует знаний, лучше их заранее получить. Если освоили дело на каком-то одном уровне, можно подумать, как продвинуться дальше, как улучшить результат. Например, если научились сваривать металлические уголки — можно изучать, как сваривать трубы, подумать, как делать работу аккуратнее. Стараться не игнорировать советы специалистов в любой области. Не судить поверхностно обо всём, что касается личных отношений людей. Люди могут говорить и показывать одно, а внутри у них — совсем другое. Например, муж может в присутствии жены выражать недовольство своей матерью (вот, она опять), но при этом мать может для него оставаться самым близким и дорогим человеком. Жена может высказать подруге, что «этот муж уже хуже горькой редьки надоел», а сама ждёт его прихода с работы каждый вечер.

### Другая крайность

Усложнение, щепетильность.

### Положительные качества

Грамотность, подготовленность.

### Положительные качества, принимаемые за дилетантство

Смелость, решительность.

# 157. Сводничество

### Определение ошибки

Сводничество — посредничество между мужчиной и женщиной для содействия вступлению в интимную связь.

### Близкие по значению слова

Сутенёрство.

### Словесные выражения ошибки

«Найдем тебе человека, а то совсем мужчин не знаешь — так и просидишь в девках». «Я вижу лучше, с кем кого познакомить, свести». «Я же знаю, кто для тебя наилучший любовник». «Тебя надо с начальником «поближе познакомить». Глядишь, и зарплату повысит, за границу брать будет». «Я им встречу назначу, а сама не приду, пусть вдвоём пообщаются»; и другие.

### Формы проявления

Подбор родителями подходящей кандидатуры для своего сына (дочери) с целью научить его (ее) интимным «премудростям» либо только для того, чтобы они родили ребенка (появился наследник, внук — для интереса) и т.д. — из соображений «Мы хотим, как лучше» или «Мы знаем, как для вас лучше». Размещение объявления в прессе (в интернете, в газетах) с предложением услуги в поиске партнера для интимных отношений. Содействие кому-либо в знакомстве для встреч без серьезных намерений. Например, человек берет с собой друга в ночной клуб, чтобы познакомить его с нужной девушкой для «интимного отдыха». Специальное создание ситуации для встречи мужчины и женщины наедине, считая, это удачным моментом, чтобы они смогли вступить в близкие отношения. Например, назначить им встречу в компании так, чтобы никто, кроме них, не пришёл, или дать ключи от квартиры. «Надо же как- то людям помочь». Организация застолья, вечеринки, праздника специально для того, чтобы создать условия для возникновения интимных отношений между мужчинами и женщинами.

### Механизм ошибки

Сводя мужчин и женщин вместе, человек думает, что он делает доброе дело, способствует удовлетворению их потребностей, зарабатывая на этом деньги. Лень, лежащая в основе сводничества, связана с нежеланием думать о том, чем человек действительно может быть полезен. Человек создает себе иллюзию, что он и приносит пользу, сводя людей для удовлетворения их потребностей. Таким образом, отказываясь от полезных действий, человек принимает ошибочное решение сводить людей для интимных связей. Не желая видеть действительно нужные дела, человек кидается «помогать» другим устраивать их личную жизнь. Например, пожилая женщина, вышедшая на пенсию и, не зная, куда себя пристроить, стала активно помогать своей соседке подыскивать ей мужчин («Чтобы хоть чем-нибудь быть полезной»). Отказываясь от честного труда («зачем напрягаться, а ведь хочется легко и быстро заработать»), человек занимается сводничеством, считая приемлемым такой способ получения дохода. Например, сдает свою квартиру на часы, сутки специально для интимных встреч. Превознося свой жизненный опыт и умение разбираться в людях, человек начинает заниматься «не своим делом» (не желая видеть, где он действительно может быть полезен) — выискивает, кто кому «подходит», всячески способствуя их знакомству, считая, что «мои таланты надо использовать и в таком деле». К сутенерству приводит лихоимство. Пользуясь бедственным положением женщины (отсутствие работы, маленькая зарплата и прочее), человек сводит её с разными мужчинами и получает за это деньги.

### Вред

Человек портит свою репутацию, занимаясь сводничеством. «Помогая» людям встречаться, человек может оказаться «крайним», если кого-то что-то не устроит, виновником чужих проблем. Сдавая свою квартиру для интимных встреч, человек рискует «завести» в квартире заразу. Занимаясь сводничеством, человек развращает и самого себя, принимая происходящее, как должное.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Люди сами хотят этого, а я лишь на этом зарабатываю». | Всегда есть выбор, как заработать деньги и чем заниматься в жизни. |
| «Для поддержания нормального физического и психологического состояния человеку необходимы регулярные интимные отношения, поэтому надо людям помогать встречаться». | Люди должны сами решать свои личные вопросы. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Люди, выбирая себе партнеров, сами отвечают за последствия своего выбора. Если люди по какой-то причине не вступают в интимные отношения, то это их личное дело. Возможно, они к этому не готовы или им это не нужно. Не стоит никого не спасать от «одинокой судьбы».

### Другая крайность

Препятствование.

### Положительные качества

Порядочность.

### Положительные качества, принимаемые за сводничество

Содействие знакомству (не для интимных отношений).

# 158. Жертвоприношение

### Определение ошибки

Жертвоприношение — принесение в жертву одних ценностей ради других.

### Близкие по значению слова

Самопожертвование, жертвенность.

### Толкование близких по значению слов

Самопожертвование — жертвование своими личными интересами ради других.

### Словесные выражения ошибки

«Ради детей, семьи я пойду на любые жертвы». «Я как-нибудь обойдусь — другим нужнее». «Чтобы моя семья ни в чем не нуждалась, буду работать с утра до ночи». «Мы хорошо не жили, так надо детям помочь стать обеспеченными людьми». «Красота требует жертв». «В жизни всегда придется чем-то жертвовать»; и другие.

### Формы проявления

Внутренняя готовность человека принести себя и свои интересы в жертву в угоду чужим интересам, считая это проявлением доброты и помощи. Готовность родителей идти на любые жертвы ради благополучия своих детей, думая, что по- другому нельзя. «Ладно, как-нибудь обойдусь. Куплю сначала ребенку». Проговаривание человеком своего намерения самопожертвования: «Вы у меня одни, сделаю так, чтобы вам только было хорошо», показывая тем самым свое отношение к тем, ради кого хочет пожертвовать. Человек ищет дополнительный заработок для обеспечения чужих чрезмерных потребностей, считая это своей обязанностью Человек отказывается делать то, что для него нужно и важно: работать, где ему хочется, общаться с друзьями и т.д. Только из-за того, что это не нравится кому-то (мужу, жене, детям, родителям) «ради сохранения с ними хороших отношений можно пожертвовать своими интересами». Выполнение работы за других, которую они не хотят делать. «Кто-то всё равно должен её сделать — придётся мне пожертвовать своими делами». Человек выслушивает многократные жалобы других людей о перенесенных страданиях, неудачах, подробности неинтересных ему историй и сериалов, боясь их обидеть, жертвуя своим временем. Принесение в жертву своей жизни, здоровья, благополучия семьи и др. Ради важной для него идеи, цели, считая, что ради нее можно пожертвовать всем. При выборе как поступить человек из-за мнения, что ради благого дела всегда чем-то приходится жертвовать, не ищет других вариантов, а выбирает такое решение, при котором приходится пренебрегать одними ценностями ради других. Например, честностью — чтобы помочь («Ложь во спасение»), отношениями — ради комфорта («Не накричишь, не будет порядка») и т.д. Изнурение себя жесткими диетами, болезненными процедурами, неудобной одеждой и обувью и т.д. В угоду моде, ради любимого человека и т.п. «Красота требует жертв, а как без этого?» Бездумное «оказание помощи» в ущерб себе. Например, старушка будет голодать, но последнюю пенсию отдаст попрошайкам, которые без ее подаяния не пропали бы. «Грех не подать, если просят. Это же доброе дело». Отступление от нравственности ради других «ценностей»: хорошего мнения, карьеры, денег и т.д. «Чтобы чего-то добиться, можно поступиться и порядочностью».

### Механизм ошибки

В основе жертвоприношения лежит ошибочное мнение человека, что есть какие-то ценности, которые более важны, чем все остальные, и ради них можно и нужно пожертвовать другими ценностями. А чтобы не было жаль, человек говорит себе, что «всё другое — это второстепенно, не так важно, не самое главное в жизни». Ему удобнее просто пренебречь другими ценностями и успокоить себя тем, что так правильно, и иначе нельзя. Это происходит потому, что человеку лень подумать, как поступить так, чтобы не нанести ущерб остальному. Предвзятое мнение, что для того, чтобы в жизни чего-то добиться, надо потратить много сил и времени, заставляет человека выделять одну сферу своей жизнедеятельности в ущерб другим, не менее важным. Например, выбрал карьеру — на личную жизнь времени нет, а подумать, как распределить силы, чтобы «не разрываться», не хочется. Одной из причин жертвоприношения является мнительность. Опасаясь, что детям не будет оказано должного внимания и родительской любви из-за большой загруженности родителей на работе, либо семья будет мешать карьере, молодые люди принимают решение о том, что дети пока несвоевременны. Другие, наоборот, все свое время посвящают детям, жертвуя своей реализацией на рабочем месте, считая, что так они лучше воспитают детей. Возможность спланировать свое время, подумать, как уделить внимание и работе, и детям, отвергается. Впечатлительность и сочувствие так же способствуют появлению жертвенности. Руководствуясь только одними эмоциями, люди делают вывод, что только они могут помочь в данной ситуации и берут решение чужой проблемы на себя. Они видят трудность в том, чтобы спокойно рассудить и понять, какая именно нужна помощь. Поэтому, например, без оглядки отдают последние деньги, считая это проявлением душевной доброты. Корысть, поиск выгоды в отношениях (нежелание принимать то, что есть, и улучшать это) также становится предпосылкой к принесению одних ценностей в жертву ради других. Например, девушка любила одного молодого человека, а вышла замуж по расчету за другого — за обеспеченного мужчину, так как с ним не нужно будет решать материальные проблемы. Эгоизм и корысть также приводят к таким проявлениям жертвенности как «жизнь только ради сына (или дочери)», «посвящение всего своего свободного времени мужу» и др. Например, одинокая женщина все силы и средства отдаёт своему единственному сыну, «живёт только ради него», угождает ему во всем, жертвуя своим здоровьем — а на самом деле хочет этим добиться хорошего отношения его к себе, чтобы он никогда её не бросил, потому что боится остаться одна на старости лет. Или жена бросает любимую работу и становится домохозяйкой только ради того, чтобы весь день готовить мужу вкусные и разнообразные блюда — «чтобы муж её больше любил». Категоричное восприятие выбора (нежелание подумать, как совместить несколько вариантов, видение в этом сложностей) приводит к тому, что человек жертвует чем-то одним ради другого, не видя оптимального решения. «Либо ребенок, либо карьера, а иначе никак». Стесняясь сказать о своих желаниях, потребностях («Надо же объяснять. Неудобно, перетерплю как-нибудь»), человек «загоняет себя в угол» ради приличия, из-за чужого мнения, боязни не угодить. Например, человек, чувствуя сильный голод и стесняясь об этом сказать, думает, что важнее сейчас то дело, которым заняты остальные, поэтому старается как-нибудь стерпеть. Человек, привыкая так распоряжаться тем, что он имеет, не замечает в этом жертвоприношения.

### Вред

«Человек всегда приносил истину в жертву своему тщеславию, удобству, выгоде. Он живет не истиной, а фикцией…» (С. Моэм). Бездумно жертвуя последним для кого-то, человек сам на какое-то время остается без средств к существованию. Выполняя за других работу, человек взращивает в людях иждивенческие наклонности. Тем самым позволяет людям использовать его безгранично, от чего он же в последствии начинает злиться и проявлять недовольство. Жертвуя своими интересами, человек полностью переключается на других людей по принципу «Надо делать всё ради других, а о себе думать незачем» и не замечает, что он уже переступает границы разумного и вмешивается в жизнь других людей. Часто люди всю свою жизнь тратят на то, чтобы следить за близкими (как поели, куда пошли, с кем общаются и т.д.), считая это проявлением забота. «Мне так спокойней». Этим они докучают близким и раздражают их, добиваясь плохого к себе отношения вместо благодарности. Человек, склонный к жертвенности, неправильно распределяет свое время и силы и от этого очень устаёт и чувствует неудовлетворённость от жизни. Например, женщина хотела бы работать на интересной работе, но отказывается от нее ради того, чтобы посвятить себя только детям. Девиз «все ради детей» делает из родителей рабов, которые могут стать неинтересными и ненужными детям, когда те вырастут. Отдав все силы «на воспитание» детей, человек ощущает себя опустошенным. У него нет интересных занятий, любимой работы, друзей, не устроена личная жизнь, потому что подменил смысл жизни заботой о детях и ради них пожертвовал другим, не менее важным. А, как правило, такие жертвы детям были и не нужны. Они их только развращают и делают из них эгоистов. Бросаясь спасать кого угодно, жертвуя своими интересами, человек позволяет манипулировать собой. Иногда то, ради чего был ютов все отдать, через некоторое время становится ненужным. Или приходит понимание, что оно не является таким ценным, что зря лишал себя чего-то более важного. Приходит горькое разочарование, когда понимаешь, что твои жертвы были не нужны — добился своего, но это не принесло счастья.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Жена должна жертвовать своими интересами в пользу мужа, потому что дела мужа важнее». | Можно помогать мужу и не забывать о своих делах и интересах. |
| «Карьерный рост невозможно совместить с семейным благополучием. Придется чем-то жертвовать». | Если считать, что карьера и семья — вещи важные и равноценные, то и на семью найдется время. |
| «В жизни всегда придется чем-то жертвовать». | Многое зависит от самого человека. Можно и не жертвовать, а найти оптимальный вариант. |
| «Ради детей и сохранения семьи я стерплю все унижения и лишения». | Нужно искать решения, как исправить ситуацию, чтобы никто не был унижен. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Вместо того, чтобы решать за человека проблему, можно оказать ему помощь в виде совета или поддержки. Чтобы видеть, где помощь, а где самопожертвование, стараться не позволять чувствам (вины, страха, сочувствия) манипулировать собой. Научиться совмещать различные сферы жизни, например, быть хорошей женой и мамой, и одновременно развиваться в профессиональном плане. Если трудно разобраться и выделить для себя приоритеты, не стоит бросать одно ради другого. По возможности уделять внимание всем сферам жизни. Со временем придет понимание, что на данный момент важнее. Понимание своей роли в семье, например, не ублажать детей, а научить самостоятельности, поможет не жертвовать собой ради семьи. Если высказывать свое мнение, своевременно говорить о своих желаниях и интересах, то окружающие будут это учитывать, и самому будет легче не идти на поводу, жертвуя чем-то важным для себя.

### Другая крайность

Эгоизм, безразличие, игнорирование, холодность.

### Положительные качества

Щедрость, бескорыстие, отзывчивость.

### Положительные качества, принимаемые за жертвоприношение

Бескорыстие, отзывчивость.

# 159. Щепетильность

Самое неблаговидное для порядочного человека Свойство — это чрезмерная щепетильность. М. Монтень

### Определение ошибки

Щепетильность — строгое, до мелочей, соблюдение принципов и условностей.

### Близкие по значению слова

Чинность, церемонность, чопорность, скрупулезность.

### Толкование близких по значению слов

Чинность — степенное, пристойное, отвечающее принятым правилам поведение. Церемонность — чопорность, строго установленный вид, обряд. Чопорность — чрезмерно строгое поведение, неуместная строгость в соблюдении приличий. Скрупулезность — соблюдение абсолютной точности, чрезвычайная тщательность, точность до мелочей.

### Словесные выражения ошибки

«У меня заняли в долг — должны вернуть все до копейки». «В моем доме не должно быть ни пылинки». «Каждая вещь должна стоять строго на своем месте». «Чтобы было вкусно и полезно, пищу нужно готовить, строго соблюдая рецепт». «Пока не накрою стол по всем правилам, есть не сяду»; и другие.

### Формы проявления

Строгое до мелочей обдумывание, как нужно выглядеть, как одеваться, как ходить, как стоять, чтобы соответствовать правилам, определенному образу. Соблюдение условностей при проведении разных мероприятий (обязательно скатерть определенного цвета, обязательно проследить, кто за какое место сядет и т.д.), чтобы «не упасть в грязь лицом». Педантичность при соблюдении чистоты: вытирание пыли через каждый час без реальной необходимости — «чтобы не было ни одной пылинки». Щепетильность в еде: высчитывание калорий, строгое следование рецепту в ингредиентах и Количестве продуктов, скрупулезность в составлении меню и количестве блюд. Постоянное чрезвычайно тщательное до мелочей переделывание каких-то дел: расстановка книжек по цвету и толщине обложек, постоянное перестилание покрывала на диване, потому что кто-то сидел, и оно смялось, требование этого от других. Чрезмерная строгость и точность в соблюдении приличий (стремление поздравить всех, кто есть в записной книжке). Зацикливание человека на мелочах и требование от себя их обязательного выполнения (если выходить на улицу, то только в парадной одежде — «не дай бог в спортивном костюме»). Склонность человека скрупулезно и дотошно следовать придуманным для себя правилам и законам. В кошельке должны быть купюры аккуратно расправлены и отсортированы по возрастанию ценности, тарелки должны быть расставлены по ранжиру и т.п., потому что так они красиво выглядят.

### Механизм ошибки

Выбирая ошибочную позицию: «Нужно, чтобы все было правильно (точно, в нужном порядке), а иначе все пойдет не так, как надо», человек начинает проявлять щепетильность. Он стремится втиснуть свою жизнь и жизнь окружающих людей в определенные рамки, чтобы ни в коем случае не выходить за них. Это следование раз и навсегда принятым нормам, и ревнивое соблюдение неважных мелочей, при котором упускается из виду сама суть дела. Лень, лежащая в основе щепетильности, связана с нежеланием определять настоящие приоритеты. Щепетильный человек все силы потратит на выполнение своих правил и этим создаст себе иллюзию, что он работал в поте лица и делал всё на высшем уровне — так проще, легче, и собой доволен: «Какой я молодец!». А то, чем действительно нужно было заниматься, остается без внимания. Например, хозяйка до умопомрачения отмывает всю квартиру с мылом и порошком каждый день, а её дети в это время от нечего делать сидят у телевизора. Щепетильности предшествует косность. Привыкая использовать в жизни только старые проверенные способы, человек не ищет новых вариантов, улучшающих решение той или иной задачи, а стремится соблюсти определенные правила и условности, делая «от сих и до сих» — «Только так все получится». Например, человек, привыкший к определенному порядку вещей, к определённому поведению в семье родителей, женившись (выйдя замуж), пытается строго до мелочей соблюдать то же самое в своей семье. Через придирчивость и въедливость у человека появляется усиленное внимание к мелочам и малейшему несоответствию с тем, что считается нормой. Он склонен придавать чрезмерное значение внешней форме (манерам поведения, одежде, правилам приличия). Например, человек затягивает с отдачей долга, если не хватает 10 рублей, чтобы полностью рассчитаться. Красование своими данными (внешностью, речью, поведением) приводит к скрупулёзному отношению к одежде, причёске, походке. «Все должно быть безупречно». Привыкая всегда, везде и во всем педантично следовать только определенному порядку, строго до мелочей соблюдать принципы и условности, человеку трудно уже поступать иначе.

### Вред

Чрезвычайная тщательность, официальность, строгость в общении с людьми приводит к холодности во взаимоотношениях. Человек недополучает внимание и поддержку от других людей. Щепетильный человек очень переживает и расстраивается, когда другие люди не соблюдают его «нормы», и этим доводит себя до нервного срыва. Чрезмерное стремление к чистоте может довести до мании. Человек начинает мыть руки без причины, всюду мерещатся микробы, инфекции. Дело может дойти и до психического заболевания. Щепетильный человек создаёт напряженную обстановку в семье, в рабочем коллективе, служит поводом для насмешек и издевательства. Постоянная сосредоточенность на том, как бы чего не нарушить, не дает возможности либо начать дело, либо завершить. Человек, проявляющий щепетильность, ограничивает себя в вариантах, и из-за этого у него угасает способность логически и творчески мыслить.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «У нас принято к другим людям обращаться только по имени-отчеству». | Желательно человеку дать возможность выбора, и спросить его желание, как бы он хотел, чтобы к нему обращались. |
| «В гости нельзя идти с пустыми руками». | Радость не от того, что ты принес, а радость от общения и даже от присутствия. |
| «Неприлично, если стол не накрыт по всем правилам этикета». | Приятно обедать за красивым столом, но важнее уважение и доброжелательность. |
| «Вкусно готовит только тот, кто строго соблюдает рецепты». | Основные продукты практически всегда сочетаются друг с другом. Замена одного на другой может сделать блюдо еще вкуснее. |
| «Нельзя приступать к другим делам, если в доме грязно». | Смотря, что важнее на данный момент — может быть, есть более актуальное дело, а уборка может подождать. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Насколько это важно, когда мы с большим вниманием следим за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте в ущерб сохранению теплых, доброжелательных отношений. Легко ли сохранить дружелюбие, если постоянно придираться, выискивать несоответствия с нормой, «доставать» всех и себя самого? Можно найти, где именно проявляется щепетильность: с гостями, с супругом, с детьми, при наведении порядка в доме и т.д. Определить, действительно ли можно обойтись без лишних требований в этой области. Например, если не успел сегодня выхлопать все одеяла и подушки, то это можно сделать постепенно, и в другие дни. Если очень устал, то не обязательно до полуночи отмывать до блеска кухонную плиту. Можно выделить для этого время и завтра.

### Другая крайность

Разгильдяйство, неряшливость, бесцеремонность, халатность.

### Положительные качества

Аккуратность, организованность.

### Положительные качества, принимаемые за щепетильность

Ответственность, основательность, точность.

# 160. Максимализм

Полюбить — так королеву, Заиметь — так миллион.

### Определение ошибки

Максимализм — крайность во взглядах, в поступках, требованиях.

### Близкие по значению слова

Предельность, нигилизм.

### Толкование близких по значению слов

Предельность — последняя, крайняя грань, степень чего-нибудь. Нигилизм — полное отрицание всего, полный скептицизм.

### Словесные выражения ошибки

«Все или ничего». «Сейчас или никогда!» «Лучше никак не делать, чем делать несовершенно». «Не можешь сделать на отлично — даже и не берись!» «Меня устраивает только отличный результат». «Мне нужно много и сразу!» «Зачем браться за то, что не получается сразу?» «Близкие люди должны с полуслова понимать друг друга». «Друзья должны быть на все готовы ради друг друга». «Если учиться, то только отлично». «Работать — до потери пульса». «Любить — так любить, гулять — так гулять, стрелять — так стрелять»; и другие.

### Формы проявления

Крайности во взглядах на что-либо. Например, непризнание за собой и другими права на ошибку. Человек считает, что, если жить, так только правильно, никогда не ошибаясь. Предъявление ко всему максимальных требований: все делать так, чтобы «комар носа не подточил». Человек старается добиваться только высоких результатов в работе, спорте, хозяйственных вопросах (не обращая внимание на боль, изнурение и т.д.), и на меньшее он не согласен. Например, полагая: «Если уж занялся огородом — надо, чтобы не было ни одной лишней травинки», человек из последних сил занимается прополкой. Или, делая ремонт, человек переделывает потолок снова и снова, обнаружив небольшую погрешность: «Надо, чтобы всё было, как у профессионалов — а иначе лучше было и не начинать». Требование от окружающих максимальной отдачи в делах, высочайшего качества в работе и др. «Если уж взялись за что-либо, так делайте все по высшему разряду». Например, человек требует самого высокого качества обслуживания, чтобы все делали быстро, предлагали только лучшее — «А зачем они тогда вообще работают?» Обдумывание того, как взять «все предельно возможное» с кого-либо или с чего-либо, чтобы окупить вложенные затраты. Например, с человека, или с техники (т.е. загрузить до предела), с оборудования и т.д. Максимальная самоотдача в какой-либо области жизни. Например, работа допоздна, без обеда, без выходных — «Я должен выполнить всё возможное и невозможное, чтобы добиться лучшего результата!», или посвящение себя только семье: «Мои дети должны видеть всё самое лучшее, чтобы вырасти нормальными людьми». Брать от жизни все по максимуму: учеба — только в престижном институте, работа — непременно высокооплачиваемая, должность — самая высокая, машина — самой последней марки, квартира — с максимально комфортными удобствами, супруг — только обеспеченный («А иначе и жить не стоит!») Крайности: в стремлении похудеть — полный отказ от пищи, изнурительные многочасовые физические нагрузки («Хороший результат можно получить только на пределе своих возможностей»); в наказании себя за что-либо — пожизненное страдание («Чтобы искупить вину, нужно всю жизнь положить на эго»).

### Механизм ошибки

В основе максимализма лежит ошибочное мнение человека: «Хорошо — это когда все по высшему разряду, а иначе — плохо». У человека нет желания учитывать объективные обстоятельства: хочется, чтобы было сделано все по максимуму; нет желания подумать, есть ли у самого и у других людей соответствующие способности, возможности, средства, время и т.д. Человек не задумывается о том, что для того, чтобы дойти до высокого результата, требуется пройти несколько «ступенек развития», многому научиться, понять. Когда нет желания кропотливо трудиться и доходить до результата постепенно — то хочется «всё и сразу», а если нет — то «бросаю всё и ухожу!» С другой стороны, человек может идти к максимальному результату, но при этом ценой неимоверных усилий, отказываясь видеть и радоваться уже достигнутому. В этом случае человек не учитывает обстоятельства, не размышляет, надо ли вообще в данном случае идти до предела — проще же «бить в одно точку», не думая о том, как можно по-другому, оптимально, без надрыва. Идеализируя кого-либо или что-либо (не желая видеть людей, события, вещи и другое такими, какие они есть на самом деле), человек начинает предъявлять к ним крайние требования, считая, что раз есть идеал, значит «он должен соответствовать всем моим требованиями, а иначе и не может быть». Причиной максимализма бывает безразличие и жестокость. «Мне нужен качественный результат, и неважно, какими средствами он будет достигнут». Это правило человек применяет и к другим, и к себе — требует и от людей, и от себя то, к чему не готов ни он, ни другие (нет желания искать другие подходы). Не желая учитывать уровень других людей, человек требует от них почти невозможного. «Раз я правильно понимаю, как надо поступать, то другие обязаны сделать так же правильно, как я делаю — или как я им говорю». «Сказал же вам, как лучше — нет, опять делаете по-своему…» Это связано с прихотью и капризами: «Хочу вот так, и всё! Одной из причин, приводящей к крайностям во взглядах, в поступках, требованиях, является корысть. Извлекая из всего личную выгоду (отказываясь принимать то, для чего необходимо приложение усилий), человек требует для себя максимально лучшего (если выйти замуж, то так, чтобы супруг полностью содержал, был максимально красивым, порядочным, мужественным и обязательно банкиром; если родители могут обеспечить детей материально, то пусть обеспечат на всю жизнь и т.д.). Человек считает, что «если ты не глупый и умеешь видеть выгоду, то будешь стремиться к самому лучшему для себя». А то, что требует приложения усилий, привлечения времени, терпения, отвергается — нет желания уделять этому внимание. К максимализму приводит высокомерие. Человек, причисляющий себя к «особому» кругу людей, занимающий высокую должность, считает, что по своему положению он достоин только самого лучшего (останавливаться в самых дорогих отелях, обедать в самых лучших ресторанах, носить одежду самых известных кутюрье, и т.д.). Также, например, мня себя «особенным» (одарённым, талантливым), человек требует к себе особого отношения и обращения — только почтительного, вежливого и т.д., ведь так проще — все вокруг тебя «вертятся», «тебе и делать ничего не надо». Завидуя окружающим, стремясь обогнать их во всем, человек ставит для себя предельно высокую планку. Он не хочет видеть, что ему действительно нужно улучшать — проще стремиться к тому, что есть у других. Например, сосед купил подержанную машину, а я если куплю, то только новую и самую лучшую. Подруга похудела за полгода на 5 кг, а я буду худеть по такой же диете, что через месяц, к празднику, буду выглядеть стройной, как модель. «Если быть в чем-то лучше других, то так, чтобы никто «не переплюнул». Максимализму также предшествует неумение планировать, неорганизованность. Отказываясь подумать, как распределить силы, время и дела, человек пытается за короткий отрезок времени «выжать» с себя или с других людей все, что можно. «Чего планировать? Если делать, так делать все в раз». Например, в единственный выходной человек старается переделать все дела, накопившиеся не только за неделю, но и за полгода. Максимализму способствует поспешность. Например, юношеский максимализм: не желая разбираться в сути вопроса, не желая дожидаться, молодые люди считают, что должно быть все и сразу, «по высшему разряду». Они руководствуются мнениями «сейчас или никогда», «добиться, во что бы это не стало». В результате скоропалительные, необдуманные решения приводят их к крайностям (бросают учебу из-за единственно плохой отметки, из-за опоздания на 5 минут, пропускают всю лекцию и т.д.). Таким образом, не принимая во внимание объективные обстоятельства, привыкая ко всему предъявлять крайние требования, человек идет к тому, что максимализм становится чертой его характера.

### Вред

Не достигая поставленных перед собой максимальных результатов (в учебе, на работе, в личной жизни и т.д.), человек впадает в крайности: разрушает отношения, дружбу, бросает учебу, работу. Это приводит к отчаянию, депрессии, либо попытке покончить жизнь самоубийством. Требуя слишком многого от других, человек создаёт в коллективе нездоровую, нервозную обстановку. Людям с ним неприятно. Они устают от постоянного напряжения, избегают такого человека. «Вот, опять сейчас начнёт свою линию гнуть!» «Опять он со своими требованиями явился, не запылился!») Человек остаётся одиноким и обиженным. «Я хотел, как лучше, а они меня не поняли!». Работая на пределе физических и моральных сил, человек подрывает свое здоровье. Например, участник соревнований, получив травму, продолжает выступать ради получения награды. В результате — инвалидность. Выпускник вуза стремится «во что бы то ни стало» получить красный диплом. Не обращая внимания на головные боли, перегрузки, нервное перенапряжение, он старается достичь поставленной цели, а, получив диплом с отличием, попадает в больницу. Человек, доводящий себя до крайностей, например при похудении, в итоге получает болезни: дистрофию, анорексию и т.д. Стремясь иметь только руководящую должность, работу в самой престижной компании, с самой высокой зарплатой, человек отказывается от других, более доступных и не менее интересных должностей. Это приводит его к длительным поискам работы, в результате чего он может остаться без средств существования. Предъявление максимально завышенных требований к окружающим (например, к выбору спутника, который должен быть самый умный, богатый, красивый; ребенок, который должен учиться только на отлично, и т.д.) Приводит к неумению устроить личную жизнь, к разладу во взаимоотношениях с людьми. Родителям, отдающим до предела все свое время работе, карьере, не остается времени на воспитание детей и общение с ними. Они начинают жертвовать общением с детьми. Своевременно не уделив внимания детям, позже родители встречают более серьезные проблемы. Предъявляя максимальные требования, человек не готов пересматривать свои взгляды в изменившейся обстановке. Он не хочет видеть простые, более приемлемые варианты. Он ожидает одного, а получает другое, оставаясь недовольным, разочарованным, не понимая, что сам отказывается принимать реальное положение вещей. Человек из-за максимализма многого не делает. Например, ему пришли мысли, идеи по поводу какого-то дела, а он думает, что его надо выполнять только очень качественно или только лучшим способом — таким, что даже он сам так не умеет. Из-за этого он отказывается от многих возможностей — от реализации своих идей, от приобретения опыта, а по сути — от возможности улучшить себя.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Пока все грядки не прополю, отдыхать не буду». | Делая перерывы, можно и не устать, и больше сделать за то же время. |
| «Выходить замуж нужно только за самого лучшего (богатого, умного, красивого …)». | Можно всю жизнь прождать «наилучшего», а можно в человеке, находящемся рядом, увидеть много других положительных качеств. |
| «До самой смерти не отпущу своих детей от себя, буду заботиться о них». | На каждом этапе важна поддержка, соответствующая возрасту. Родительская забота заключается в том, чтобы подготовить детей к самостоятельной жизни. |
| «Если виноват, то должен расплачиваться всю жизнь». | Крайности даже в исправлении ошибок не ведут к хорошему. Можно всю жизнь попрекать себя и ничего не менять в себе. А можно разобраться в том, в чем был не прав, и стараться больше не повторять этой ошибки. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Отсутствие крайностей помогает найти норму. Недаром есть выражение — «золотая середина». Желая слишком многого, можно упустить и то, что доступно. «Лучше синица в руке, чем журавль в небе». Достигнуть результата можно поэтапно, не выкладываясь до предела за один раз. Можно подумать, как распределить работу среди недели, как сделать что-то другим более простым способом, а не делать все с дотошностью в единственный выходной. Не нужно брать все по максимуму на себя одного, а стоит поделиться с другими, дать им шанс раскрыть свои возможности. Учиться довольствоваться тем, что имеем. Можно ездить на машине не только самой последней модели. Чтобы иметь необходимое, не обязательно работать только на престижной работе. Чтобы не требовать от людей невозможного, спрашивать у них, могут ли они делать это (или хотят ли вообще). Если кажется, что сделать лучше именно так, как считаете, то стоит обосновать, почему. И предоставить людям выбор — если, конечно, речь не идёт о жизненно важных вопросах (например, о соблюдении техники безопасности).

### Другая крайность

Пренебрежение качеством — небрежность, неаккуратность («и так сойдёт»), безалаберность, заниженные требования, беспринципность, неопределенность.

### Положительные качества

Умеренность, объективность, рассудительность.

### Положительные качества, принимаемые за максимализм

Ответственность, старательность, тщательность, принципиальность — есть случаи, когда делать нужно только на таком уровне, как требуется — например, работа на сложном или опасном производстве требует от всех предельного внимания и аккуратности.

# 161. Надоедливость

Навязчивость — это способ достичь желаемого при отсутствии взаимности, Без помощи мозгов и наименьшими затратами.

### Определение ошибки

Надоедливость — однообразное, назойливое повторение сказанного, докучающее окружающим.

### Близкие по значению слова

Навязчивость, назойливость, докучливость, прилипчивость, нудность, занудство, брюзжание.

### Толкование близких по значению слов

Докучливость — неотступные, настоятельные просьбы, упрашивания, приставания. Навязчивость — приставание, напрашивание. Нудность — монотонные жалобы и просьбы. Прилипчивость — попытки привязаться, пристать к кому-либо. Назойливость — приставания с просьбами, требованиями.

### Словесные выражения ошибки

«Не мытьем так катаньем, все равно добьюсь своего». «Надо подойти еще и еще раз, чтобы меня в конце концов поняли». «Мне же это интересно — значит должно быть интересно всем». «Скажу лишний раз, хуже не будет». «Мне надо выговориться, излить кому-нибудь душу». «Я тебе говорил несколько раз и опять повторю» и другие.

### Формы проявления

Монотонность в голосе — частое повторение одного и того же без без изменения голоса или порядка слов. Человек по нескольку раз однообразно повторяет свою просьбу. Постоянное пропевание (повторение) одних и тех же слов из песни, докучающее окружающим. Нудные поучения как жить, как поступать, считая, что опыт и возраст говорит сам за себя. Например, родители при каждом удобном случае говорят одно и то же своим детям, считая, что это и есть воспитание. Навязывание человеком своего общества, бестактное влезание в беседы, разговоры на одну и ту же тему, интересующую только самого человека, чтобы таким образом показать свою нужность окружающим или выразить свои интересы. Постоянное присутствие рядом с кем-либо, хождение по пятам, чтобы показать свою привязанность, добиться признания (например, надоедливые поклонники, фанаты). Неотступное следование за кем-либо с просьбами разрешить проблему, вопрос из-за нежелания самому разбираться в них. Навязчивые предложения о покупке товаров, прилипчивость к покупателям, чтобы «проинформировать обо всех плюсах товара» и быстрее сбыть его (например, деятельность рекламных агентов, распространителей косметики и т.д.). Прилипчивость людей в нетрезвом состоянии.

### Механизм ошибки

В основе надоедливости лежит убежденность человека в том, что «Только неоднократное повторение или лишнее напоминание о себе поможет добиться быстрее нужного результата». Человек пытается решить свою проблему, обсудить вопрос, озвучить идею, поэтому он говорит об этом несколько раз, надеясь достичь цели. При этом человек не рассуждает и не ищет другие варианты общения и разрешения ситуаций. В итоге вместо упорства и настойчивости в нем проявляются такие отрицательные черты как надоедливость и докучливость. Причинами надоедливости служит лень и болтливость. Например, человек, стараясь уйти от работы, при встрече с каждым сотрудником заводит неинтересную, скучную беседу, напрашивается на чай, досаждает своим присутствием и разговорами. К нудности и брюзжанию также приводит категоричность и недовольство. Человек, недовольный поступками и решениями других людей, руководствуется мнением: «Я точно знаю, что нужно делать, в силу своего возраста и большого жизненного опыта» и начинает поучать, давать советы о том, кому, как, когда, где и что нужно делать, хотя его об этом не спрашивают. Если в ответ он слышит предложение поступить иначе или отказ выполнять дело в предлагаемой им последовательности, это вызывает у него бурю эмоций и негодование. Он считает своим долгом повторять до тех пор, пока не достигнет желаемого результата. Формированию навязчивости также способствует эгоизм. Человек, стремясь быстрее сделать только своё дело, не беря во внимания дела коллектива, надоедает всем, уточняя каждую мелочь, пристает с вопросами, отвлекает по пустякам, требует к себе повышенного внимания, не думая о занятости других людей. Ещё одна причина — неуверенность. Сомневаясь в себе, в своих силах, человек начинает приставать к другим, не зная меры, так как думает, что он сам ни на что не способен, и помочь ему может только кто-то со стороны. Часто встречающая причина навязчивости — страх, переживания, мнительность, любопытство. Например, бабушка сильно переживает за своих детей и внуков, ей постоянно кажется, что с ними что-то произошло («Как же они там без меня!»). Она так сильно «интересуется» их жизнью, что звонит им десятки раз в день, докучая вопросами и вызывая недовольство. Таким образом, докучая своими разговорами, просьбами, жалобами, человек постепенно перестает замечать негативную реакцию окружающих, и надоедливость становится его чертой характера и свойственной ему манерой поведения.

Вред Появление в голове одной и той же навязчивой идеи, зацикленность на ней и стремление во что бы это ни стало донести ее до других доводит до состояния «мигрени». Человек становится нервным и неуравновешенным. При проявлении назойливости и прилипчивости в характере человека теряется его объективность. Человек уже не верит в собственные силы. Неуверенность преследует его во всем. Он не видит приоритеты в решении задач, появляется капризность, привередливость в выборе и завершенности выполнения дел. В семье нудный, брюзжащий человек создает невыносимую обстановку. Его докучливые советы превращаются в нотацию и нравоучения, а монотонные просьбы и нытье раздражают окружающих. От него отворачиваются как «от назойливой мухи. Возникают ссоры. Докучающий своими проблемами человек, пристающий с просьбами, ждет их решения от других и не стремится разобраться сам. Получив отказ, он обвиняет окружающих в черствости. Такой человек несамостоятелен, боится брать на себя ответственность, избегает поручений. Причину всех своих «бед» он видит в окружающих его людях. Он бездействует, постоянно жалуется и становится обузой для окружающих людей, что впоследствии приводит его к обиде на всех, а затем к замкнутости и одиночеству. Человек, который постоянно беспокоит окружающих, навязчив в общении, провоцирует людей оградить себя от этого воздействия, ограничить с ним всяческие контакты. Он может услышать в свой адрес грубость и оскорбления. Впоследствии он теряет дружеские контакты и сталкивается с непониманием людей.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Только этот человек может мне помочь. Не отстану, пока меня не выслушают». | Помощь будет более эффективной, если она будет оказана по свободному волеизъявлению этого человека. Не помешает также поискать и другие пути решения этой проблемы самостоятельно. |
| «Этому человеку надо повторять всё по сто раз, чтобы до него дошло». | Подумать, почему он меня с таким трудом понимает. Можно один раз хорошо объяснить, если подойти с нужной стороны. |
| «Надо напомнить на всякий случай ещё раз». | Если человеку много раз о чём-то напоминать, то он либо будет раздражаться (и может нужное забыть), либо разучится запоминать самостоятельно, сваливая ответственность на вас. Лучше доверять и самому человеку. Он запомнит то, что для него действительно важно. |
| «Как же они там без меня? Надо ещё раз позвонить, узнать». | Можно договориться, чтобы близкие сами звонили или писали, когда есть возможность. В особо «сложных» случаях — определиться вместе, как часто (с какой периодичностью) информировать друг друга о делах. |
| «Вода же камень точит. Так и я буду постоянно напоминать о себе, чтобы перейти на другую должность». | Каждая должность — это определенные способности, навыки. Чтобы быть полезным на этом месте, необходимо проанализировать свои возможности и объективно оценить себя. Ну и конечно дела говорят сами за себя. |
| «Мне нужно выговориться, сбросить накопившийся негатив. Для этого необходимо, чтобы меня слушали». | Мало просто выговориться. Желание исправить ситуацию поможет найти причины негативного состояния, которые обычно кроются в поведении самого человека. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы не стать надоедливым человеком, для начала можно задать себе вопрос: «Чего я хочу: разобраться в своей ситуации, проблеме, или чтобы ее решили за меня?» Это поможет найти либо выход из сложившейся ситуации, либо верный мотив обращения за помощью, т.е. просьба будет корректной и в нужное время. Конфуций говорил: «Надоедливость в отношениях с друзьями приводит к тому, что они будут его сторониться». Поэтому в общении нужно быть внимательным к другим людям, бережно относиться к их личному времени и учитывать их возможности. Можно спросить у людей: «Ты мне сам позвонишь (напишешь, обратишься), если понадобится, или ты будешь ждать моего звонка (письма, обращения)?» Поможет избежать надоедливости поиск различных вариантов решения вопроса, что сформирует творческий подход к делу, появится уверенность и оптимизм.

### Другая крайность

Обособленность, замкнутость.

### Положительные качества

Деликатность, тактичность, рассудительность, уважение, коммуникабельность.

### Положительные качества, принимаемые за надоедливость

Настойчивость, коммуникабельность.

# 162. Умолчание

Скрытность всегда хитрость и яд таит.

### Определение ошибки

Умолчание — намеренное сокрытие информации.

### Близкие по значению слова

Недоговорённость, недосказанность, утаивание, скрытность.

### Толкование близких по значению слов

Недоговоренность — то, что не высказано до конца или высказано намеком. Недосказанность — высказывание мнения с недоговорками. Утаивание — сокрытие. Скрытность — отсутствие откровенности.

### Словесные выражения ошибки

«Им знать необязательно». «О тонкостях дела промолчу». «Расскажу потом, когда поженимся (о здоровье, об истинном положении дел)». «Знаю, но не скажу — пусть сами догадываются». «Это вообще не так важно, чтобы об этом говорить». «Мне так спокойнее, если они меньше будут знать». «Лучше промолчу, а то себе дороже будет» и другие.

### Формы проявления

Обдумывание того, как скрыть невыгодную информацию о себе из-за страха разоблачения или нежелания исправлять ситуацию. Например, работник смекает, как скрыть тот факт, что он сломал оборудование. Человек замалчивает о своих взглядах, чтобы не выделиться, не быть осмеянным. Например, молодой человек, боясь выглядеть смешным перед курящей девушкой, не высказывает свое мнение по поводу вреда курения. Человек умалчивает о своих проблемах, недостатках при устройстве на работу (семейное положение, вредные привычки, заболевания), чтобы создать о себе выгодное впечатление. Нежелание человека делиться знаниями, чтобы быть незаменимым (чтобы все в коллективе обращались только к нему). Человек скрывает сведения, важные для других людей, дает им Неполную информацию, чтобы иметь перед ними преимущество. Недосказанность в беседе с целью заинтриговать собеседника, повысить свою значимость. «Я много чего слышал, пока могу сказать только это». Утаивание человеком информации об истинном положении дел, сокрытие сведений о назревающих конфликтах, аварийных ситуациях, готовящихся преступлениях из-за боязни оказаться «крайним». Неинформирование человека об имеющихся у него болезнях — чтобы ему было якобы спокойнее (например, о смертельной болезни человека говорят не ему, а его родственникам). Попытка человека «замести следы» с целью скрыть нежелательные факты (оплошности, ошибки, преступления), чтобы не быть обвиненным. Например, человек выбрасывает в тайне от других сломанный прибор, прячет орудие преступления и т.д.

### Механизм ошибки

В основе умолчания лежит ошибочное мнение человека: «Лучше скрыть имеющуюся информацию о ком-либо (чем-либо), чтобы не было проблем (так легче и выгоднее)». Одной из причин умолчания является страх. Боясь, что накажут, осудят, не поймут, человек утаивает о несчастном случае, неполадках в работе приборов, о своих намерениях. Стремясь к личной выгоде, человек утаивает сведения, которые могут его дискредитировать. Например, чтобы выгодно преподнести себя перед родителями жениха, девушка всячески скрывает информацию о нежелательных сторонах своей жизни (умалчивает о судимости, делает вид, что выпивка ее не интересует, переводит разговор на другие темы, когда речь заходит о ее работе. Другой пример: женщина, стремясь побыстрее продать давно сорванную ягоду со своего огорода, не отвечает на вопросы покупателей о качестве продукта, ограничиваясь лишь фразой «Покупайте, ягода недорогая». Не желая прилагать усилия, нести ответственность за какие-либо дела, человек не договаривает окружающим о своих возможностях. «Зачем мне лишние хлопоты — пусть сами разбираются». Хитрость и двуличие приводит человека к сокрытию своих намерений, дел, похождений. Например, мужчина рассказывает супруге только то, что ему выгодно, стараясь выглядеть примерным семьянином. Используя умолчание как способ решения своих проблем, человек со временем формирует в себе такую черту характер как скрытность.

### Вред

Утаивание человеком информации об истинном положении дел (болезнь, конфликт) приводит к тому, что вовремя не принимаются необходимые меры, действия, чтобы исправить эту ситуацию. В результате требуется больше времени и усилий для ее разрешения (запускаются болезни, накапливаются проблемы). Недосказанность у кого-то из членов семьи о своих делах (проведенном времени), намерениях приводит к недоверию и подозрительности со стороны близких, отчужденности. Со временем другие члены семьи уже не хотят быть откровенными с таким человеком. Каждый начинает жить «сам по себе», не желая общаться друг с другом. Таким образом, он отказывается от помощи со стороны близких. Дети, воспринимая скрытность родителей как обман, обижаются на них, теряют потребность быть с ними откровенными. Родители оказываются не в курсе проблем детей и не могут вовремя им помочь. Умолчание приводит к обману и лжи, человек начинает выкручиваться, но «шило в мешке не утаишь» и «всё тайное становится явным». Скрывая аморальные или преступные поступки, человек становится соучастником и также несёт ответственность. Намеренное сокрытие важной для многих людей информации приводит к серьезным последствиям. Например: замалчивание о катастрофе на Чернобыльской АЭС привело к большим человеческим жертвам и ухудшению экологии.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы было спокойнее, лучше сразу не говорить о своих промахах (сбил человека, растратил деньги, изменил супруге)». | «Всё тайное становится явным». Страх сказать правду приводит к усугублению ситуации. Любая трудность легче преодолевается совместными усилиями. |
| «Знаю, как быстрее сделать работу, но промолчу, потому что не мне платят». | Безразличие человека к общему делу отдаляет его от коллектива. Умение найти своим способностям разумное применение поможет быть уверенным и полезным. |
| «Лучше не высказывать свои предложения, чтобы мне не поручили делать эту работу». | Знания и умения приходят в процессе выполнения дела. Осознанный подход в выполнении дела поможет найти дополнительные варианты решения. Чем больше дел, тем больше опыта. Более опытный человек всегда ценится. |
| «Это несущественные подробности. Зачем об этом говорить, только время терять». | Отсутствие этих «несущественных» подробностей может толкнуть людей на неправильные решения. Детали бывают очень важны для правильного выбора действий. |
| «Человек же огорчится, если узнает — так зачем же я буду ему это говорить?» | А ещё больше он огорчится, если узнает потом от кого-то, что вы от него скрыли, и он не принял вовремя мер или не решился на какой-либо важный поступок. Лучше подумать не о том, как информацию скрыть, а о правильной форме её донесения (с учётом характера человека). |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Усилие, которое человек прилагает для сокрытия своих недостатков, больше усилия, необходимого для избавления от них» (В. Борисов). «Чем больше скрытничаешь, тем больше даешь пищу для разных нелепых слухов, которые в десять раз хуже истины» (С. Моэм). Признание человеком своей ошибки и готовность измениться, возместить нанесённый ущерб избавит его от страха наказания, ответственности за это. «Кто скрывает ошибки, тот хочет их повторить» (П. Буаст). Постарайтесь думать не о том, как будете выглядеть в глазах других, а о возможностях и последствиях для себя и окружающих. Своевременное обсуждение с окружающими возникшей ситуации помогает поиску вариантов и скорейшему её разрешению. Честность и открытость помогает во взаимоотношениях. Человек, не скрывающий свои идеи, знания, ценится в любом коллективе.

### Другая крайность

Болтливость, нагота, распространение информации без учёта готовности людей к её восприятию (безразличие к форме подачи информации).

### Положительные качества

Открытость, общительность, своевременность.

### Положительные качества, принимаемые за умолчание

Скромность, сдержанность, предусмотрительность (думать о форме изложения информации с учётом готовности людей к её восприятию).

# 163. Угнетение

Что посеешь, то и пожнешь. Пословица

### Определение ошибки

Угнетение — ущемление прав, ограничение свободы действий других силовыми методами.

### Близкие по значению слова

Притеснение, ущемление, ограничение, закабаление, дискриминация, закрепощение.

### Толкование близких по значению слов

Притеснение — стеснение свободы. Ограничение — определение рамок, границ, условий. Закабаление — введение людей в тяжелую зависимость, полное подчинение себе. Дискриминация — ограничение в правах, лишение равноправия.

### Словесные выражения ошибки

«Со слабыми, бедными, нерусскими, так и надо». «Я здесь хозяин, а вы никто — будете делать так, как я скажу». «Будете ходить у меня «по ниточке». «Они (люди, животные) бесправны — с ними можно делать все, что угодно». «Таких людей надо держать в ежовых рукавицах, с ними иначе нельзя (если его к ногтю не прижать, он мне на шею сядет)» и другие.

### Формы проявления

Мысленно человек убеждает себя в том, что он имеет право притеснять окружающих, чтобы быстрее добиться своей цели. Например, женщина считает, что на правах родителя она может использовать ремень, может прикрикнуть, чтобы заставить ребенка делать то, что нужно (сидеть на горшке, не крутиться за столом). Обдумывание человеком способов ущемления людей, чтобы подчинить их себе. «Поставлю их в такие условия, чтобы они были как шелковые». Высказывания, ограничивающие свободу других (придирки, указывания). «Ты все делаешь не так, ничего не трогай». Человек считает, что таким образом он наводит порядок, устанавливает дисциплину. Например, супруги прикрикивают на пожилых родителей, указывают, что им делать, что трогать, а что нет. «Чего пошли туда? Зачем полезли?» Ограничение свободы действий людей (передвижения, общения, проявления интересов) вплоть до рабства. Например, муж позволяет общаться жене только с определенными знакомыми, прячет деньги и ее паспорт, чтобы она не могла уехать от него к своей матери. Лишение человеком прав других людей через сокрытие необходимой для них информации, чтобы быть в выгодном положении. Дискриминация по расовому, возрастному, половому признаку.

### Механизм ошибки

В основе угнетения лежит убежденность человека, что в определенных жизненных ситуациях только силовыми методами, ущемляя права человека и ограничивая его свободу, можно добиться результатов. Причиной угнетения является страх, самолюбие и неуверенность человека. Боясь оказаться «не на высоте» и зная о своих слабостях, человек стремится наперёд ущемить права других, чтобы другие (возможно, превосходящие его в чём-либо), не притеснили его самого. «Если я их не придавлю, они меня сами придавят». К угнетению людей приводит эгоизм и корысть человека. Стремясь к личному благополучию, собственной выгоде и наживе, он закрепощает людей, используя их труд. Надменно относясь к окружающим, пренебрегая их мнением, человек притесняет их, не дает возможности участвовать в общих делах, проявлять себя. Проявляя самоуправство, человек превышает полномочия в принятии решения, тем самым ущемляя в правах других людей. Карьеризм человека также приводит к угнетению окружающих. Стремление добиться выгодного положения, пренебрежение выбором средств толкает человека на дискриминацию других людей. Например, работник забирает у менее расторопного коллеги выгодные заказы. Взаимодействуя таким образом с людьми, человек привыкает стеснять их свободу, лишать их прав, и угнетение становится нормой его жизни.

### Вред

Склонность к ущемлению других ведет к одержимости различными идеями, вседозволенности, бесконтрольности, потере объективности. Планирование дел без учета мнения других людей приводит к срыву задуманного. Угнетение людей в коллективе придирками, указаниями приводит к ответной негативной реакции: враждебности, отчужденности. Родители, ущемляя в правах своих детей (против их воли принимают за них решения, ограничивают свободу: без видимой причины не разрешают гулять, общаться со сверстниками и т.д.). Этим они способствуют их неадекватному поведению: замкнутости, агрессии, побегам из дома, жестокости по отношению к окружающим, либо к зависимости от более сильных. Позже родители сами становятся объектами притеснения со стороны повзрослевших детей. Притеснение человеком членов семьи упреками, оскорблениями приводит к разладу, к самоубийству одного из членов семьи. Угнетение людей в каких-либо группировках, сектах приводит к проблемам с законом (уголовная ответственность), к нападениям со стороны других групп.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Для материального обогащения все средства хороши, в том числе и использование труда людей, ограниченных в правах». | При совместном труде и взаимодействии с людьми можно достичь необходимых результатов не только в материальной сфере, но и в общении с людьми (уважение, обмен опытом). |
| «Мне так удобно, когда он (она) у меня «под каблуком». | Люди в равноправном положении более интересны друг другу. Их взаимодействие более эффективно. |
| «Я лучше их, поэтому имею право притеснять». | Преимущество человека не дает ему права ущемлять других людей. Возможно, найдется тот, кто в чем-то лучше. Свои способности лучше направить на реализацию коллективных дел. |
| «Если я его (её) не буду ставить на место, он (она) мне и вовсе на шею сядет». | Человек может временно подчиниться вам из страха, но потом между вами возникнет ещё более серьёзный конфликт, который скорее всего закончится разрывом отношений. Неравные отношения всегда вызывают протест и заканчиваются плохо. Лучше соблюдать равноправие, а о том, кому что «можно», а что «нельзя» — договариваться заранее, при построении отношений. |
| «Детей так и надо воспитывать — кнутом и пряником». | А вас устраивает, чтобы дети к вам потом относились так же? Ведь родителям гораздо приятнее, когда дети им доверяют и обращаются за помощью, а не думают только о том, как скрыть свой очередной проступок. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Предложение своей точки зрения, а не настаивание на ней, помогает общаться с людьми на равных. Умение выслушивать мнение людей ведет к взаимному уважению. Решения, касающиеся других людей, стараться принимать совместно. Своевременная корректировка своих целей, намерений на предмет вреда окружающим помогает предупредить попытки стеснения свободы людей.

### Другая крайность

Попустительство, приспособленчество, угодничество.

### Положительные качества

Уважение, внимательность, доверие, корректность.

### Положительные качества, принимаемые за угнетение

Предупреждение.

# 164. Агитация

### Определение ошибки

Агитация — склонение других людей к принятию определенных идей, взглядов, решений.

### Близкие по значению слова

Пропаганда, склонение.

### Толкование близких по значению слов

Пропаганда — распространение в обществе воззрений, идей, знаний, учений с целью склонения к ним людей. Склонение — навязчивое предложение принять какую-либо точку зрения, совершить какое-либо действие и т.д.

### Словесные выражения ошибки

«Занятия спортом — вот залог успеха вашего здоровья». «Принятие этого решения — гарантия успешности и свободы». «Кто поддержит мою точку зрения — станет моей правой рукой». «Эта идея не нова, но в ваших руках она сделает жизнь многих людей счастливыми». «Правильнее и лучше, чтобы ты думал так же, как я». «Соглашайся жить так, как я тебе говорю — и всё будет отлично» и другие.

### Формы проявления

Продумывание человеком до «мелочей» способов разъяснения и распространения в обществе разного рода идеи, учений и склонение как можно больше людей к их реализации для получения прибыли. Например, агитировать за идею «правильного» питания, за восточные учения для здорового образа жизни (занятия йогой), или как организовать прибыльное дело (распространение пищевых добавок) и др. Настойчивая пропаганда в коллективе «единственно верного» для всех, как человек считает, мнения, чтобы повысить свою значимость и сделать карьерный рост (например, лишить сотрудника его должности и занять его место). Усиленное склонение одним членом семьи на свою сторону детей, чтобы они согласились с его решением и думали так же, как он (она) о другом члене семьи (например, мать при разводе с отцом склоняет детей на свою сторону, убеждая их не общаться с отцом). Агитация людей в своих корыстных целях через средства массовой информации, через рекламу и др. Источники для принятия ими решений на «выгодных» условиях (например, пользоваться услугами только этого банка, только этой строительной компании, только этими фирменными магазинами и др.).

### Механизм ошибки

В основе агитации лежит убежденность человека или группы людей, которые считают, что агитация и пропаганда является движущей силой общества, «рулевым» механизмом в принятии людьми «правильного» выбора. Она необходима для воплощения «нужных» взглядов, идей. Так как люди в основном не обладают достаточной информацией в каких-либо областях жизни, часто доверчивы, то способ усиленного склонения их на «свою» сторону прост и доступен. Поэтому цель агитации — управлять выбором людей. При этом человек уверен, что он знает, как лучше (для него и для других), а значит, имеет право склонять других к своей точке зрения. Одной из причин агитации является корысть. Преследуя свои личные цели, человек усиленно продвигает свою версию. Тем самым он склоняет большую часть коллектива к принятию его точки зрения. Например, чтобы получить львиную долю прибыли себе, сотрудник продвигает свою версию в выполнении важного и срочного заказа. Так же и в семье один человек может убеждать других в необходимости покупки, чтобы приобрести только одному ему нужную вещь. Идеализация каких-либо идей тоже приводит к пропаганде. Восхищаясь результатами воплощения в жизнь какой-либо существующей идеи и «желая помочь» другим, человек использует агитацию для «проталкивания» ее в «массы» через различные информационные источники, наглядные мероприятия. Например, авторские методы оздоровления организма, здоровый образ жизни только через занятие спортом и др. Азартность человека и стремление получить быструю прибыль также является причиной усиленного подбивания других к принятию его решения в организации какого-либо дела. Таким образом, используя различные формы агитации и пропаганды в своих целях, управляя выбором людей, человек уже не видит других способов взаимодействия и организации своей деятельности. Агитация становится нормой его жизни.

Вред Используя агитацию в своих целях, человек входит в эмоциональное состояние, возбужден, находится в чувствах. Его речь напряжена, голосовые связки перегружены, учащается дыхание, пульс. Все это приводит как к нервным, так и физическим перегрузкам. В коллективе человека, ведущего пропаганду по любому поводу, воспринимают как несерьезного и неперспективного. Он большую часть рабочего времени тратит на «речевую активность», отвлекает других, мешает качественному выполнению дел, вносит в коллектив склоки, конфликты. При любой возможности от него пытаются избавиться. Усиленно склоняя членов семьи на неадекватные действия (например, пропагандируя методику здорового образа жизни через занятия йогой или агитируя на вклады с высокими процентами и др.), человек заполняет свою жизнь и жизнь близких все новыми идеями, отвлекая их от актуальных дел. В семье возникает недовольство, ссоры, материальные потери. В результате «агитатора» начинают игнорировать, насмехаются и высмеивают, и он со своими идеями остается один. Дети в семьях, наслушавшись лозунговых призывов и односторонних взглядов, не укрепившись в делах, становятся неудачниками в жизни. Они могут замыкаться в себе или наоборот также увлекаться уже своими надуманными точками зрения или идеями. Насаждая кому-либо (членам семьи, друзьям) свои идеи, человек рискует этим подтолкнуть людей на неправильный выбор действий, а потом он будет обвинён в том, что из-за него они попали в сложную ситуацию. Используя агитацию как форму управления выбором людей, человек забывает об осторожности, попадает в более сложные ситуации, рискует своим здоровьем и свободой.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы свою идею претворить в жизнь, нужно как можно больше людей склонить к пониманию ее необходимости». | Любая идея, в первую очередь, должна нести положительные цели, и в насильственной пропаганде она не нуждается. |
| «Зачем усиленно трудиться, когда можно обеспечить себя, используя свои речевые умения и доверчивость людей». | Это «палка о двух концах»: умения, не подкрепленные делами, изживают сами себя, и не поможет даже доверчивость людей. |
| «Если ты будешь делать (жить, питаться, работать…) Так, как я тебе говорю, ты будешь счастлив». | Никто не вправе оценить полностью объективно, что в данный момент действительно хорошо для развития человека. Увлекаясь желанием убедить кого-то и решить за него, как ему жить, вы можете серьёзно ошибиться и навредить человеку, а виноватым останетесь вы. |
| «Если бы все думали так же, как я — вот это был бы мировой прогресс!» | Если навязывать человеку насильно (без его готовности) свои идеи, даже самые полезные, он их отвергнет, и они обесценятся для него. Предоставьте возможность каждому прийти к каким-либо «открытиям» в своё время. А за это время можете пересмотреть и свои идеи на предмет их «правильности». |
| «Пропаганда усиливает энтузиазм людей, они «горы сдвинут с места». | Энтузиазмом движет не пропаганда, а интерес и удовлетворение от полученного результата. |
| «Можно быстро сделать семью материально обеспеченной, привлечь всех к занятию агитацией и распространением «нужной» населению продукции». | Этим можно также быстро сделать семью нищей, так как для подобного бизнеса свойственны неудачи, банкротство, семья попадает в долги. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Влиять на выбор людей методами пропаганды и агитации — не такое уж благовидное занятие. При искреннем желании измениться попробуйте свои речевые способности применить в организации действительно полезного дела, не приносящего дохода вам лично. Например, организовать благоустройство детской площадки во дворе, при этом самому участвовать в нем. Вместо склонения людей к принятию конкретного взгляда, решения, можно помочь им объективно оценить ситуацию, оставляя выбор за ними. Не огорчаться, если члены семьи никак не желают принять ваш вариант выполнения чего-либо (или ваше мнение). Добрые отношения и доверие в семье более важны, чем внешнее соглашательство близких с вами. Воспользуйтесь инициативностью, которая поможет найти оптимальное решение для воплощения новой идеи. Если сделать что-то действительно полезно и необходимо, то всегда найдутся логические (а не эмоциональные) доводы для того, чтобы объяснить эту необходимость людям. Пересматривайте своё мировоззрение: так ли уж оно верно? Нахождение своих заблуждений всегда полезно и ведёт к улучшению жизни.

### Другая крайность

Пассивность, нерадение, безразличие, боязливость, примитивность.

### Положительные качества

Активность, рассудительность, бдительность, инициативность.

### Положительные качества, принимаемые за агитацию

Инициативность.

# 165. Сутяжничество

Надо жить в мире — таков первый Естественный закон человека. Ш. Монтескье

### Определение ошибки

Сутяжничество — пристрастие к судебным разбирательствам.

### Близкие по значению слова

Тяжба, отсуживание

### Толкование близких по значению слов

Тяжба — судебное разбирательство. Отсуживание — получение «своего» по решению суда.

### Словесные выражения ошибки

«Пусть суд докажет, что я не прав». «Суд заставит их сделать по закону». «Без суда не обойтись, так как нарушен закон». «Спорные вопросы нужно решать только через суд». «Будем разбираться, пока не отстою своё!» и другие.

### Формы проявления

Мысленная убеждённость, что обращение в суд — это единственный и наилучший способ решения ваших проблем. Обдумывание своих действий по обращению в суд, чтобы гарантированно выиграть дело. Запугивание обидчиков судом, чтобы быстрее добиться своего. Подача заявления в суд, чтобы получить больше благ, воспользовавшись бедственным положением других, или чтобы отомстить за оскорбление. Длительные междоусобные разбирательства между соседями, знакомыми, родственниками, сопровождающиеся нападками друг на друга, кознями, интригами и прочим — с целью «отстоять» свои личные интересы во что бы то ни стало.

### Механизм ошибки

В основе сутяжничества лежит убеждённость человека в том, что достичь результата для себя в конфликтных ситуациях можно только через суд. Имея такую убежденность, он в любой ситуации, затрагивающей его интересы, не пытается искать мирные пути решения, а видит единственный выход в подаче заявления в суд. Причина возникновения тяжбы — злопамятность. Думая, что «простить — это значит, себя не уважать», человек втягивается в длительные разбирательства. Одной из причин тяжбы является подозрительность человека. Считая, что его все время обманывают (в магазине обвешивают, на работе занижают зарплату и т.д.), человек пытается восстановить справедливость, подавая на «обидчиков» в суд. К отсуживанию приводит амбициозность человека. Не беря во внимание мнение других, считая, что он достоин лучшего, человек добивается своего через суд (при разводе делит детей, имущество и т.д.). Причиной сутяжничества также является зависть и жадность человека. Стремясь иметь больше, чем нужно, получить то, что есть у других, человек вступает в тяжбу с людьми, отсуживает имущество, долю в бизнесе и т.д. Прибегая в решении своих жизненных ситуациях к судебным разбирательствам, человек со временем становится от них зависимым. Хождение по судам становится для него нормой жизни.

### Вред

Длительные судебные разбирательства приводят человека к переживаниям, страхам, стрессам, к внутренней дисгармонии, психическим и нервным расстройствам, что способствует ухудшению здоровья, потере сна. Пристрастие судиться мешает человеку планировать дела, свою жизнь. Обращение человека в суд подстрекает людей на осуждение, обиду. Они уже не будут пытаться договориться с ним по-хорошему. В состоянии конфликтов, судебных разбирательств человек забывает о близких, о детях, о важных делах или уделяет им мало внимания. Из-за большой траты времени на тяжбу появляется неустроенность в быту. Пребывая в сутяжничестве, человек вносит раскол в среду окружающих его людей, настраивает их против себя, в результате чего люди сторонятся его, избегают общения с ним. Стремление человека решать спорные вопросы только в суде вызывает агрессивные действия тех людей, с кем он судится, подстрекает их на ответные действия, месть (поджоги, кражи, причинение вреда здоровью и т. Д ).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Буду судиться, так как они несправедливо поступили со мной (лишили имущества, написали обвинительную статью и др.)». | Не судиться: лапоть дороже сапога станет. Лучше стараться с людьми договариваться, искать другие пути решения конфликтов. |
| «Надо до конца отстаивать своё имущество (интересы), любыми средствами, не жалея ни времени, ни сил». | Человек сохранит себе более важные вещи — здоровье, спокойствие, свободное время, если не будет тратить силы на сутяжничество. |
| «Я не меньше их вложил в это дело — отсужу положенную часть себе». | Зависть до добра не доводит. При отсуживании можно потерять и то, что имеешь. |
| «Свои права нужно отстаивать только в суде». | Умение пользоваться своими правами (компетентность) предотвращает необходимость обращения в суд. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Прежде чем судиться, подумайте о решении данного вопроса мирным путём. Правильная цепь рассуждений о дальнейших событиях приводит к безошибочным результатам в будущем (предусмотрительность). Объективное видение событий приводит к правильным выводам в сложившихся ситуациях. Чужое добро счастья не принесёт.

### Другая крайность

Попустительство, наивность.

### Положительные качества

Рассудительность, объективность, порядочность, миролюбие.

### Положительные качества, принимаемые за сутяжничество

Выяснение.

# 166. Бравада

### Определение ошибки

Бравада — показная удаль.

### Близкие по значению слова

Ухарство, бесшабашность, геройство.

### Толкование близких по значению слов

Ухарство — бесшабашное поведение, удаль, удальство. Бесшабашность — безответственность, вздорность.

### Словесные выражения ошибки

«Я их — одной правой». «Я все могу, я достоин большего». «Шапками закидаем». «На миру и смерть красна». «Мне все нипочем». «Да мне это ничего не стоит» и другие.

### Формы проявления

Фантазии о невероятных успехах и подвигах. Например, представление о спасении пострадавшего на глазах у всех. Рассказы о своих бесшабашных подвигах и похождениях, чтобы показать себя необычным и интересным для собеседника. Показное пренебрежение неудачами, убеждение себя и окружающих, что все под контролем, все хорошо или разрешится само собой. Бравирование своими знаниями, умением, опытом, способностями. Например, при устройстве на работу — завышенная самооценка соискателя, чтобы произвести большее впечатление. Презрение опасности, демонстративное нарушение правил и запретов, чтобы привлечь к себе внимание и убедить остальных в своих сверхвозможностях. Так начинающий водитель, желая показать свою ловкость и удаль пассажирам, пренебрегает правилами и скоростным режимом.

### Механизм ошибки

Считая своим идеалом успешных людей, человек пытается быть не хуже или даже превзойти удачников. Чтобы выделиться или произвести впечатление благополучного, уверенного и состоявшегося человека, он бравирует своим пренебрежением опасностями, залихватской удалью, умением с легкостью решать любые вопросы и проблемы. Основное мнение, которое им движет в таком случае: «Если буду казаться успешным и самодостаточным, меня будут уважать и ценить». Одной из основных причин бравады является тщеславие. Человек, стремясь добиться известности, демонстрирует собственную значимость, иногда прикрывая свои неудачи, неуверенность и ущербность. Завышенная самооценка, амбициозность и самолюбование собой могут перейти в явную браваду, если человек считает, что его работа, образование и способности достойны большего внимания и стоят дороже. Например, при трудоустройстве человек пытается убедить работодателя, что легко справится с любой работой, даже если никогда не занимался подобной деятельностью. С другой стороны — неуверенность и боязнь человека показаться слабым, неудачливым и неинтересным прикрываются кажущими ему сверхсилами, показным умением и знаниями. Человек бравирует (преувеличивает и хвастает) даже своими неблаговидными поступками. Так разведенный мужчина помпезно заявляет: «Да я сам ее выгнал! Пусть знает, какой я!» Иногда легкомыслие, беспечность и безответственность подталкивают человека на бесшабашное поведение. Например, молодой человек, пытаясь обратить внимание понравившейся девушки, совершает головокружительные трюки, забирается по водосточной трубе или совершает абсурдные, легкомысленные поступки. Высокомерие, презрительность и пренебрежение своими реальными возможностями часто сопровождают показную смелость. Так бывалый альпинист может пренебречь техникой безопасности, ссылаясь на свой опыт и ловкость. Со временем человек использует браваду как защитную маску во всех сферах жизни, считая это единственным средством решения многих вопросов и проблем, которые на самом деле лишь прикрываются ею. Бравада становится чертой характера человека.

### Вред

Показная удаль человека как следствие необдуманных поступков приводит к следующему: • Травмам, ушибам и другому вреду здоровью. • Появлению в характере самолюбия, высокомерия, обидчивости, хвастовства, а, следовательно, к потере уважения, поскольку навыки и умения не соответствуют действительности. • Отчаянию, если поступки оказались оценены «не по достоинству», как бы хотелось. • Потере взаимопонимания, если в семье один из супругов бравирует умением справляться с проблемами самостоятельно. • Нежеланию принимать помощь и неумению сотрудничать. • Потере времени и сил, когда дело превращается в показную удаль и фарс, а работа не ладится и затраченные усилия не приносят удовлетворения и пользы. • Досаде и недовольству, если бравирование заканчивается конфузом, а нестандартные ситуации превращаются в неразрешимые проблемы.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Мою храбрость заметят и оценят». | Не стоит себя ставить в зависимость от чужой оценки. Наибольшую ценность представляют собственный опыт и приобретенные навыки. |
| «Чтобы не уронить свой авторитет, нельзя показывать свои неудачи». | Совершенных людей нет. Желание понять и исправить причины неудач делает человека сильнее и увереннее. |
| «Если покажу как можно больше того, на что я способен, то гарантированно получу достойное отношение (работу и т.д.)». | Несоответствия показному обнаружатся при дальнейшем взаимодействии (например, в работе). Лучше пользоваться реальными способностями. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Чтобы не тратить силы и время для демонстрирования удали, лучше сосредоточиться на конкретных вопросах, которые надо решить в данный момент. Рассуждения и взвешивание своих реальных возможностей удержит от безрассудных поступков и от бравады. Лучше не пренебрегать правилами безопасности, стараться не подвергать себя и окружающих риску. Отсутствие крайностей поможет найти меру в поведении.

### Другая крайность

Нерешительность, боязнь, стеснительность.

### Положительные качества

Уверенность, рассудительность, скромность.

### Положительные качества, принимаемые за браваду

Смелость, решительность.

# 167. Национализм

Национализм — самое тяжелое из несчастий Человеческого рода. Как и всякое зло, оно Скрывается, живет во тьме и только Делает вид, что борется за Справедливость. Порождено оно на Самом деле злобой, ненавистью к Другим народам и к той части Собственного народа, которая не Разделяет националистических взглядов. (Д. С. Лихачев)

### Определение ошибки

Национализм — борьба за национальное превосходство.

### Близкие по значению слова

Шовинизм, расизм, фашизм, нацизм.

### Толкование близких по значению слов

Шовинизм — крайнее проявление национализма, проповедующий национальную и расовую исключительность для разжигания вражды и ненависти. Расизм — реакционная теория и политика, утверждающая превосходство одной расы над другой. Фашизм — диктатура одной господствующей партии, созданный ею режим, направлен на подавление прогрессивных общественных движений, на уничтожение демократии и развязывание войны.

### Словесные выражения ошибки

«Мир — для людей высшей расы». «Этот народ недоразвитый. Наша нация лучше». «Все должны жить только у себя, на родине». «Понаехали тут, хитрые, жадные — лучше с ними дел не иметь» и другие.

### Формы проявления

Негативное отношение к переселенцам (мигрантам), выражаемое в моральном и материальном ущемлении их прав (отказ в регистрации, низкая оплата груда, требование к администрации школ, детских садов об отказе в приеме детей другой национальности из опасения дурного влияния на своего ребенка). Распространение информации об опасности, исходящей от лиц определенной нации в виде статей, надписей на заборах, например «Вон из нашего города…» Обсуждение недостатков другой национальности — например, в рабочем коллективе. Запреты вступать в брак с лицами другой национальности, чтобы не ослабить свой род, не нарушать традиций. Дискриминация, избиения, убийства на почве расовой нетерпимости, геноцид. Порабощение народов слаборазвитых стран с целью утверждения позиций своей страны.

### Механизм ошибки

В основе национализма лежит убежденность людей в особенности своей нации, необходимости ее утверждать, усиливать через притеснение других народов. Несколько причин национализма: Амбициозность, противопоставление своих традиций, образа жизни, культуры, черт характера другим. Человек считает «своих» более достойными и не желает принимать «чужих» (людей другой национальности) в свой коллектив. Высокомерие, идеализация. Человек, считая, что его нация — самая сильная, лучшая, проявляет пренебрежение к «чужакам», как к недостойным, из-за их особенностей: цвет кожи, непонятная речь, темперамент, успехи в бизнесе и др. Он акцентирует внимание на их негативных чертах характера и старается избавиться от этих людей. Недовольство, нетерпимость, которые выражаются в: Неприятии внешнего вида человека (цвет кожи, разрез глаз и т.д.), традиций, образа жизни, поведения, другого языка. Написании статей, распространении листовок, призывающих опасаться лиц определенной национальности и праве угнетать и уничтожать их. Корыстное стремление использовать дешевую рабочую силу ради собственного обогащения, путем угнетения и ущемления прав других народов (принимая на работу, отбирают документы, не платят заработную плату, заставляют работать впроголодь). Однажды приняв предположение о собственном национальном превосходстве или об опасности, якобы исходящей от лиц другой национальности, человек целенаправленно ищет подтверждение своим убеждениям, единомышленников и считает необходимым «пропагандировать свои идеи. Постепенно национализм становится чертой характера, а для некоторых и смыслом жизни.

### Вред

Человек, нетерпимо относящийся к другим национальностям, находится в состоянии одержимости и ненависти по отношению к этим людям. Он теряет объективность, сам себе осложняет жизнь (чтобы устроить своего ребенка, ищет определенные школы, сады, где не было бы «не наших детей»), ограничивает круг своего общения («Чтобы не было рядом «таких»), вызывает ответную отрицательную реакцию окружающих в виде неприязни. Молодые люди, заражаясь националистическими идеями. Например, организации неофашистов начинают активно бороться с лицами другой национальности, прибегая к насилию, жестокости, травмируются и несут уголовную ответственность. При этом они теряют человечность, свою индивидуальность, свое мнение, становятся зависимыми от группировки, теряют связь с семьей и родителями. Выступая против межнациональных браков своих детей, родители сами себе создают сложные ситуации, рискуя потерять родственные связи и общение с молодыми. В многонациональных рабочих коллективах национализм мешает единству и эффективному решению поставленных задач. Национализм препятствует общению народов, задерживается культурный обмен, тратится время и средства на «изобретение велосипеда». Нежелание жить в мире с другими народами ведет к распрям, конфликтам, вмешательствам в дела других стран, развязыванию войн. Это приносит колоссальные убытки, в том числе и нападающей стране, ведет к повышению смертности населения и подрыву экономики. Вывоз и утилизация вредных промышленных отходов в слаборазвитые страны с целью обезопасить самих себя, в силу подвижности водной и воздушной среды, приводит к экологическому вреду для всего населения планеты.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Зачем им создавать условия, давать рабочие места, мы сами плохо живем». | Качество жизни не зависит от приезжих, а от усилий самого человека. |
| «Наша нация лучшая. Смешанные браки портят генетический фонд и обречены на неудачу». | Генофонд сохраняется здоровым образом жизни, а брак любовью и уважением. |
| «Ущербная нация, зачем их учить в наших вузах, занимать наши места». | Право на образование имеют все. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Обратить внимание, что и у людей вашей национальности есть некоторые общие отрицательные черты характера. Также и у других народов есть и отрицательное, и положительное. Воспитывать у своих детей уважение к другим культурам. Не участвовать в разговорах, осуждающих другую национальность (например, на работе). Никогда не будет сплоченной и сильной нация в стране, в которой процветает национализм. Претендовать на уважение может лишь человек, сам уважающий других людей. «Уважение к языку и культуре других народов — наиболее важное условие согласия и любви в многонациональном обществе» (Али Апшероне). Общение с разными людьми на положительной основе приводит к взаимному обогащению. В каждой стране, у каждого народа есть свои достижения. «Наша истинная национальность — человек» (Герберт Уэллс).

### Другая крайность

Безразличие, самоунижение.

### Положительные качества

Доброжелательность, уважение, миротворчество, гостеприимность.

### Положительные качества, принимаемые за национализм

Различение недостатков (ошибок, свойственных определённому коллективу).

# 168. Хулиганство

Каждый дебошир несет ответственность за свой дебош. Ал. Баширов

### Определение ошибки

Хулиганство — непристойное поведение с причинением ущерба.

### Близкие по значению слова

Дебош, пакостничество.

### Толкование близких по значению слов

Дебош — буйство, скандал с шумом и дракой.

### Словесные выражения ошибки

«Подстроим, разгромим, разломаем и убежим». «Законы писаны для «маменькиных деток». «Не могу жить спокойно, так и хочется «погулять» с «крутыми» друзьями». «Что хочу, то и ворочу! Никто мою свободу не должен ограничивать!» «Скучно жить, если ничего такого не устраивать» и другие.

### Формы проявления

Придумывание, чтобы сделать такое из ряда вон выходящее, чтобы развлечься, насолить кому- либо. Умышленное загрязнение подъездов, скверов (выбрасывание мусора из окон квартиры, автомобиля, опрокидывание урн, разбивание скамеек, стекол), просто так, чтобы «жить было веселее». Битье посуды, аппаратуры, мебели и т.д., чтобы показать свое превосходство в семье. Устраивание драк, дебошей в общежитии, во время массовых мероприятий, митингов, народных гуляний, футбольных матчей, с целью развлечения, самовыражения. Сооружение баррикад па проезжей части, угон машин, чтобы покататься. Нарушение общественного порядка на дорогах, в поездах, при авиаперевозках (управление автомобилем в нетрезвом виде, выезд на полосу встречного движения, тротуары; срывание стоп- крана в поезде; дебош в салоне самолета). Грубое приставание к заведомо беспомощным людям, с целью самоутверждения, Удовлетворения от сознания своего физического превосходства.

### Механизм ошибки

Человек убежден, что законы, правила, принятые в обществе, ограничивают его личную свободу, что жить по ним скучно и неинтересно, они мешают его самовыражению, поэтому он вправе поступать так, как ему хочется. Одной из причин хулиганства является безответственность, нежелание предусматривать последствий своих действий. Человек срывает мероприятия, обливает прохожих из окна и т.д. Ради развлечения, не задумываясь о том, каким образом ему придётся расхлёбывать последствия этого. Лень и стремление к пустому времяпровождению также приводят к хулиганству. При этом пьянство является усиливающим фактором. Чтобы всем было весело, принимается «горячительное», вследствие чего человек теряет контроль над своими действиями, и совершает «подвиги». Хулиганство также является следствием: Неуверенности человека в себе, в своей значимости. Это приводит его к зависимости от чужого мнения. Например, молодой человек разбил окно, чтобы товарищи оценили его «геройский» поступок. Наглости и самоуправства, когда человек попирает интересы других людей ради собственной прихоти, чтобы показать себя (остановить поезд там, где хочется; растолкать всех в автобусе при выборе удобного места). Агрессивности и злобы. Из-за враждебного отношения к «правильным» людям человек пытается самоутвердиться на более слабых людях: высмеивает их и унижает, скандалит, портит их вещи. Недовольства и нетерпимости человека к чужому мнению, сделанному замечанию, внешнему виду людей. Всё, что «не по его», вызывает у него грубую реакцию. Например, молодого человека избили за то, что у него была яркая одежда. Человеку «мешает» все, даже то, что его не касается. «Понаставили здесь машин, людям не пройти», и он специально царапает машину, прокалывает шины. Если человек не находит интересного и полезного для себя и общества занятия, а хулиганские поступки пока остаются без наказания, то у него появляется ощущение вседозволенности и собственной «значимости» в определенных кругах. Хулиганские побуждения становятся привычкой, чертой характера.

### Вред

Хулиганские действия всегда имеют последствия для человека. В законодательстве предусмотрена административная и уголовная ответственность за ущерб, причиненный хулиганством. Если человек стремится к самовыражению только через хулиганские поступки, он в конечном итоге деградирует, так как для хулиганства не требуется большого ума и усилий. «Дружба», основанная на соучастии в опасных развлечениях, ненадежна. В любой момент «друзья» могут предать. В случае возникновения ответственности перекладывают вину друг на друга, выясняют отношения с опасностью для здоровья и жизни. Человек из-за своих выходок может навредить себе самому: получить травму, попасть в аварию. Например, молодой человек бил ночью в подъезде окна и порезал себе вены на руке. Человек, который любит подстраивать неприятности другим, одинок. Он теряет доверие людей. Они не желают с ним общаться. Родители с непристойным поведением потом сами страдают от жестокости своих детей. Например, отец устраивал дебоши в семье. Когда дети подросли, они выгнали его из квартиры. «Кого люди не любят, тому не вырасти», — гласит азербайджанская пословица. В коллективе такому человеку не поручают ответственные задания, за непристойное поведение объявляют выговор, снижают зарплату, применяют меры вплоть до увольнения. Хулиганство в общественных местах (на дорогах, в поездах, при авиаперевозках), кроме нарушения порядка приводит и к человеческим жертвам. Например, молодые люди перевели на железной дороге стрелку, из-за чего столкнулись два состава.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Устрою дебош, чтобы меня уважали и боялись». | На страхе уважения не построишь. Человека уважают за полезные дела. Дебоширы же вызывают отвращение. |
| «Правильная жизнь скучная, а с хулиганскими проделками жить веселее, интересней». | Жизнь наполняется смыслом и интересом, когда человек проявляет свои способности в полезных делах. |
| «Сделаю ему пакость — все равно мне ничего за это не будет» | Что посеешь, то и пожнешь. Любой поступок влечет за собой последствия. |
| «Делать нечего -пойдем похулиганим». | Навредить большого ума не надо. Было бы желание — полезное дело всегда найдется. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Прежде, чем предпринять какие-либо действия, подумайте о последствиях. «Семь раз отмерь, один отрежь». Или лучше всю жизнь возмещать людям причиненный ущерб? «Свобода не в том, чтоб не сдерживать себя, а в том, чтоб владеть собой» (Ф. М. Достоевский). Если человек живет по нравственным законам, он защищен от неприятностей. «Что посеешь, то и пожнешь». Поможет ли дебош получить уважение и признание не только своих «друзей», а и всех окружающих? Люди уважают тех, кто не способен на низкие аморальные поступкам. Способность предвидеть последствия своего поведения для себя и других удерживает человека от непристойных действий.

### Другая крайность

Щепетильность, робость.

### Положительные качества

Ответственность, уважение, рассудительность, трудолюбие.

### Положительные качества, принимаемые за хулиганство

Нет.

# 169. Баловство

Баловство до добра не доводит.

### Определение ошибки

Баловство — озорные проделки ради забавы, удовольствия, развлечения.

### Близкие по значению слова

Озорство, шалость, проказы, дурачество, забавы.

### Толкование близких по значению слов

Дурачество — глупая, озорная и нелепая выходка. Забава — развлечение. Шалость — шутливая проделка, проказы без всякого дела, цели, занятия. Озорство — непозволительная шалость, задорное, нарушающее порядок поведение.

### Словесные выражения ошибки

«Дай-ка я подшучу — вот смеху будет». «Побалуюсь немного — получу удовольствие». «Пошалим — разомнем кости». «Подурачились — подняли настроение, жизненный тонус». «Шутки приносят людям радость». «Пойдем, развлечемся — это поможет снять напряжение» и другие.

### Формы проявления

Придумывание человеком различных развлечений с целью снятия напряжения, усталости, стресса. Человек забавляется в словах, дает другим клички, неуместно шутит, подтрунивает над высказываниями других. Человек шалит и дурачится, выставляя себя напоказ для привлечения внимания, чтобы все видели, какой он «крутой» и как с ним весело.

### Механизм ошибки

В основе баловства лежит ошибочное мнение человека, что озорными проделками, развлечениями он поднимает себе и другим настроение, снимает нагрузку, создает разряженную обстановку, находя общий язык с детьми и взрослыми, привлекая к себе внимания. Тем самым человек показывает, как весело можно провести время, оставив о себе впечатление веселого человека. Одной из причин шалости человека является его легкомыслие, стремление повеселиться, не задумываясь о том, к чему это приведет. Например, на дорогах водители устраивают гонки, получая при этом удовольствие, показывая друг другу свою «крутизну». Любопытство человека толкает его к баловству. Проявляя необоснованный интерес к новым для себя ощущениям, человек решает побаловаться пивком, сигаретами, думая, что в этом нет ничего плохого. Человек, удивляя (развлекая), своими забавами окружающих считает, что он возвысился в собственных глазах. У него появляется потребность подурачиться с кем-нибудь, подшутить над другими, выделиться из всей компании, показать, что он умный, имеет чувство юмора, может влиться в любое общество и быть заводилой всех развлечений. Поступая подобным образом, человек уже не представляет свою жизнь по-другому. Это становится нормой его повседневной жизни.

### Вред

Озорные выходки, шалость приводят к физическим травмам к печальным последствиям: ушибам, переломам. Например, молодежь, играя в снежки, одному из членов (зачинщиков) компании попали нечаянно в глаз. Появился отек и опухоль глаза — пришлось оказывать помощь. Склонность к озорным проделкам приводит к невнимательности, мешает человеку видеть, в чем нужна помощь другим. Баловство человека, воспринятое окружающими (близкими и друзьями) как издевательство, приводит к разрыву с ними отношений. Глядя на взрослых, как они дурачатся, ведут развлекательный образ жизни, дети копируют их, считая это нормальным поведением. Родители, передавая подобный опыт детям, в дальнейшем сами страдают от таких детей, не получая поддержки в старости. Начальство и коллеги к человеку с озорным поведением относятся с осторожностью, предполагая, что в ответственный момент он подведет коллектив. Втягивая окружающих в баловство, разыгрывая их, человек отнимает как у себя, так у других драгоценный ресурс — время, отвлекая их от важных дел. Ради развлечения человек срубает деревья, не задумываясь о том, сколько нужно времени для того, чтобы их вырастить. Шалость человека с огнем приводит к пожару лесов, где задыхаются в дыму и погибают множество зверей и птиц, чем наносится большой ущерб природе и окружающей среде. «Невинные» проделки и забавы приводят к хулиганству (ради шутки угнать автомобиль, своровать что-нибудь из магазина) и, как следствие, привлечению человека к уголовной ответственности.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «После трудовой недели, можно немного развлечься, подурачиться, позабавиться». | Лучше заняться нужным и полезным всем делом: уделить внимание семье, детям, близким, друзьям, знакомым. |
| «Пока ребенок маленький, пусть шалит». | Если прививать ребенку с детства интерес к полезному и нужному. Это поможет ему с возрастом приобрести определенные навыки. |
| «Без забав и проделок жизнь скучна и однообразна». | Постоянные забавы тоже утомляют и становятся «скучными». Чтобы жизнь не казалась однообразной и скучной, расширяйте свой кругозор. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Для того, чтобы не возникли причины для баловства: Задуматься, для чего проводить время в глупых, нелепых выходках? Не лучше ли направить свою активность и интерес на полезные дела? Как вы думаете, кому больше доверяют: спокойным, уравновешенным, серьезным людям или шаловливым и легкомысленным?

### Другая крайность

Угрюмость, хмурость.

### Положительные качества

Рассудительность, ответственность, серьезность.

### Положительные качества, принимаемые за баловство

Нет.﻿

# 170. Наигранность

Фальшивое никогда не бывает прочным.

### Определение ошибки

Наигранность — вхождение в роль, принятие на себя в жизни искусственного образа, рисовка в поведении.

### Близкие по значению слова

Актерствование, неестественность, искусственность, ненатуральность, рисовка.

### Толкование близких по значению слов

Актерствование — наигранное поведение. Неестественность — манеры, которые не согласуются с характером человека и его внутренним убеждением, лишенные естественности, выходящие за пределы нормального, обычного. Искусственность — неискренность. Рисовка — показывание себя с выгодной стороны, стремление вызывать чей-либо интерес к себе.

### Словесные выражения ошибки

«Жизнь игра, а мы в ней все актеры». «Пообщался с вами — как в театр сходил». «Женщина — актриса но жизни». «Рисоваться — значит привлечь внимание». «Быть самим собой — не модно» и другие.

### Формы проявления

Продумывание человеком нарядов, макияжа, тренировка перед зеркалом мимики лица, телодвижений для запланированной встречи, вечера, приема, чтобы не «упасть в грязь лицом». Рисовка в поведении и изображение из себя человека, прошедшего «огонь, воду и медные трубы», для создания определенного имиджа или для вхождения в определенную группу (богема, тусовка). Стремление строить свои отношения в семье (в коллективе) по сценарию фильма, спектакля, чтобы было как «там», в надежде сделать свою жизнь счастливой. Принятие человеком искусственного образа при устройстве на работу, чтобы показать себя Знающим специалистом и получить сразу высокооплачиваемую должность. Человек хочет казаться кем-то, он играет роль, актерствует для того, чтобы показать, что он лучше других.

### Механизм ошибки

В основе наигранности лежит убежденность человека, что, если быть самим собой, в жизни ничего хорошего не добьешься. «Кому я нужна (нужен) буду и чего добьюсь в этой жизни со своей естественной внешностью, своими манерами, образованием, своим происхождением»? Он считает, что если произвести выгодное впечатление на окружающих, играя определенную роль, рисуясь, только тогда можно добиться лучшего в жизни (славы, популярности, почитания, уважения). Одной из причин неестественности человека является пустой необоснованный интерес. Человеку становится любопытно, как он сам сыграет эту же роль, и как его игру воспримут окружающие его люди. Человек, идеализируя более успешных и знаменитых, как он считает, стремится выглядеть как они, перенимает их манеру поведения, входит в их роль, создает свой искусственный образ, который в зависимости от жизненных обстоятельств бывает разным. Также к наигранности ведет корысть человека. Стремясь к личной выгоде, он подыгрывает на работе руководителю и успешным коллегам, в семье и в кругу друзей — тому, кто на данный момент для него более значим. Так, на работе он стремится получить лучшую, не всегда заслуженную должность, в семье — «лакомый кусок», в кругу друзей — верного «закадычного» друга. Таким образом, принимая на себя в определенных жизненных ситуациях искусственный образ, человек привыкает пользоваться такими формами поведения, и наигранность становится образом его жизни.

### Вред

Человек, входя в роль, «проживает» чужую жизнь. Он на это расходует свои силы и время. Происходит эмоциональная перегрузка организма, что отрицательно сказывается как на его психическом, так и физическом состоянии. Искусственность человека не остается незамеченной окружающими. Рано или поздно она раскроется. В общении с ним люди не всегда понимают, когда человек естественен, а когда надел «искусственную маску», и чего от него ожидать. Его сторонятся, он вызывает недоверие при выполнении ответственных дел и поручений, становится изгоем в коллективе. Рисовка в поведении, стремление быть «своим парнем» в компании, попробовать сигареты, алкоголь, наркотики приводит человека к зависимостям от них. Наигранное поведение одного из супругов в семье чаще всего приводит к разрыву отношений, так как ненатуральность ведет к фальшивым отношениям, к обману, не способствует согласованности и доверию. Дети, выросшие в «театральном мире» родителей, чаще всего теряются в выборе. Они путают, где искусственность, а где естественность. Им труднее решать свои жизненные задачи. Актерствование человека способствует возникновению у него сложных жизненных ситуаций. В попытках играть чью-то роль, человек «входит в образ», в котором он сам уже не может понять, где он настоящий, а где нет. Таким образом, у человека происходит раздвоение личности, в итоге он попадает в специальное лечебное учреждение.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Наигранное поведение — один из способов добиться расположения начальника, коллег, друзей». | Чаще всего оно приводит к ухудшению отношений, так как такого человека быстро «раскусывают». |
| «Иду на все, чтобы быть во всем похожей на свой идеал (актрису, актера) и добиться такой же известности». | Быть самим собой и стремиться стать лучше — верный способ успеха. |
| «По совету подруг и — подыграю мужу, получу в ответ «заслуженную» награду». | Любой совет требует размышления. Не получится ли наоборот, вместо наград — разочарование мужа в отношении вас. |
| «Чтобы не быть «белой вороной» в компании, нужно играть роль «своего» и быть как все». | Каждый человек интересен в проявлении своей индивидуальности. |
| «Важно создать необходимый, внешний привлекательный образ, не изменяясь внутри». | «С лица воды не пить». |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Стоит задуматься: «Что для Вас означает — быть самим собой? Какую роль в своей жизни Вы отводите своему естественному поведению? Почему Вы играете, почему хотите быть ненастоящим? Что будет, когда игра раскроется?» Это поможет критически отнестись к своим поступкам. Это даст возможность справляться с наигранностью. Жизнь человека и его роль на сцене или в кино — не одно и то же. При просмотре фильма или спектакля человеку важнее увидеть, как не поступать. Человек интересен другим своей индивидуальностью, интеллектом, и не стоит «ломать» себя для выполнения своих жизненных задач. Вместо того, чтобы тратить силы и время на создание искусственного образа, не лучше ли использовать свои возможности для полезных дел. Открытое, правдивое выражение подлинных намерений приводит к доверию во взаимодействиях и взаимопониманиях.

### Другая крайность

Примитивность, скука, стеснительность. Безразличие к тому, как воспринимают тебя другие.

### Положительные качества

Естественность, скромность, открытость, искренность, правдивость.

### Положительные качества, принимаемые за наигранность

Нет.

# 171. Бродяжничество

Уж если нам тесно в доме родном, Найдем ли мы место в доме чужом?

### Определение ошибки

Бродяжничество — скитание без определенных занятий.

### Близкие по значению слова

Скитание, шатание, плутание, блуждание.

### Толкование близких по значению слов

Скитание — это странствование без цели, ведение бродячего образа жизни. Заплутать — заблудиться, потерять дорогу.

### Словесные выражения ошибки

«Пойду по магазинам (гостям), чтобы время провести». «Скучно, пойду куда-нибудь поглазею на что-нибудь». «Здесь все приелось, надо уехать». «Не надо держаться за одно место, надо везде побывать». «Пойду мир посмотрю». «Иду, куда глаза глядят»; и другие.

### Формы проявления

Человек постоянно мысленно ищет, куда бы ему деться от надоевших родственников, коллег, начальника и др. Он всё время озабочен тем, что на этом месте ему плохо, и надо идти искать другое. «Это окружение — не по мне». «Мне плохо в этом коллективе, хочется сбежать». Скитание по друзьям, знакомым, по магазинам, рынкам, выставкам и другим местам («Лишь бы куда-нибудь пойти»), как бегство от решения проблем в семье. Вечерами и в выходные человек старается дома не появляться. Человек, не желая решать свои актуальные дела (например, с супругом и детьми) начинает бесцельно посещать кружки, клубы, семинары, уходит в походы — «Чтобы прогуляться, почувствовать себя свободным и беззаботным, пообщаться с людьми, перед которыми нет никаких обязанностей. «Никто никому ничего не должен». «Я свободен. Иду куда хочу и провожу время с кем хочу». «Жизнь на колёсах» без необходимости — шатание по электричкам, поездам, вокзалам, лишь бы куда-то ехать, не сидеть на одном месте. У человека есть квартира, а он, не желая работать, сдаёт её ради средств к существованию, и сам при этом живёт, где придётся — то у друзей, то в общежитии, то у родителей, то у родственников, перебиваясь как попало, пребывая порой в неудобной обстановке, стесняя окружающих и др.

### Механизм ошибки

В основе бродяжничества лежит ошибочное мнение, что скитальческий образ жизни помогает человеку решить проблемы, научиться чему-то новому, достичь радости в жизни, либо является единственным выходом в создавшейся ситуации. Бродяжничество — это уход от решения основной жизненной задачи. Лень — основная причина бродяжничества. Скитаться без определённой полезной цели выбирает тот человек, который не хочет решать стоящие перед ним назревшие вопросы. Уходить в бега от проблем склонен тот, кто считает их решение тяжким трудом. «Это не для меня, мне не по силам такие трудности, легче просто сбежать». Например, не желая нести ответственность за что-либо («Так проще жить»), человек уходит от решения семейных, жилищных и других вопросов, шатаясь по разным местам. В поисках «лучшей доли» человек меняет города, съемные квартиры, нигде подолгу не задерживаясь, не заводя семью, не устраиваясь на постоянную работу. Порой человеку кажется, что постоянно жить или трудиться на одном месте (дома или на работе) — это скучно и однообразно. Он пытается создать себе интересную жизнь, полную впечатлений, не задумываясь о своей нужности кому-то. Поэтому легкомысленный, любопытный человек, придерживающийся мнения, что нужно в жизни все увидеть, может бесцельно скитаться по городам, путешествовать автостопом, хотя дома может остаться созданная семья, требующие ухода родители, животные, приусадебное хозяйство, работа. Из-за самолюбия и неумения доброжелательно общаться с людьми обидчивый и импульсивный человек также может уходить в скитания. Он уходит из дома или с работы, решив: «Раз тут со мной так обращаются, то я здесь лишний. Им без меня будет лучше. С моим уходом все их проблемы решатся». В итоге он ночует «по друзьям», на вокзале. Человек, зависимый от алкоголя, ведущий разгульный образ жизни, считает, что он слабый и нет смысла пытаться это изменить. Он ничего не делает для решения этой ситуации, «плывет по течению». Через некоторое время он может потерять работу и жилье, скитаться по подвалам и подъездам, а потом потерять и человеческий облик, становясь бродягой. Не умея или не желая решать свои проблемы, жизненные задачи, преодолевать трудности, человек выбирает бродячий образ жизни.

### Вред

Люди, позволяющие себе часто ночевать на улице, вокзалах, подвалах и т.д., находятся в антисанитарных условиях, подвергают себя различным опасностям (например, их могут ограбить), наносят вред своему здоровью и здоровью окружающих людей (если распространяют имеющиеся у них заболевания), занимаются попрошайничеством, воровством. Скитаясь, человек большое количество времени тратит на бессмысленные действия, а затем ищет причины своих проблем, неудач в жизненных обстоятельствах, в судьбе, в окружающих людях и т.д. Люди, ведущие бродячий образ жизни, не учатся ладить с людьми. Ведь чтобы узнать людей по- настоящему, с ними надо пожить длительное время. Они приобретают конфликтный, «тяжёлый» характер. Люди, ведущие бродячий образ жизни, не стремятся построить долгосрочные отношения с близкими людьми. У них могут быть только временные компаньоны. В конце жизни такой человек может остаться один. Скитальцы, убегающие от семейных проблем (к друзьям, в общежитие или на съёмные квартиры), вынуждены столкнуться со множеством других трудностей. Раньше был в коллективе, и многое решалось сообща, а теперь приходится одному выкручиваться: и на жизнь зарабатывать, и еду готовить, и за жильё платить, и приобретать необходимую бытовую технику. Даже одежду и постель постирать — проблема. А вдобавок к этому оказывается, что трудности в отношениях с людьми, от которых сбежал, подстерегали и в других местах — оказалось не легче. Из-за этого человек устаёт, отчаивается, теряет силы и интерес к жизни. Наступает чувство, что жизнь проходит зря. Когда человек уходит скитаться, он думает этим избавить родственников от своего присутствия. «Им со мной было плохо, теперь у них все проблемы решатся». Этим обижает людей — у них могло быть про него совсем другое мнение. Люди без него страдают, огорчаются, болеют. Кто покидает место, как только гам ему что-то не нравится или не получается, тот не становится мудрее. Жизненные ситуации он не использует для обучения себя, для самотренировки, раз убегает от необходимости прилагать усилия, которые не всегда приятны. Он теряет возможность окрепнуть через преодоление трудностей. Поэтому он оказывается слабым перед многими жизненными ситуациями, хотя может и считать себя «всё повидавшим». Очень часто бродяги попадают в алкогольную зависимость и, опустившись, легко идут на преступление. Человек, придерживающийся мнения, что путешествия автостопом закаливают характер («Это смелость, адреналин и экзотика»), оправдывает этим свое бегство от проблем, рискует своей жизнью, не желает быть полезным своей семье и другим людям. В нем развиваются эгоистические качества и безразличие к нуждам своих родственников, друзей.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Не могу сидеть на одном месте, манит дорога». | Дорога хороша тогда, когда она ведет к цели и желательно, чтобы она была наполнена смыслом, а окружающие нас люди от этого не страдали. |
| «Я путешествую, потому что однообразие меня убивает, а по- другому неинтересно и скучно жить». | Свободное время всегда можно заполнить полезной деятельностью. Чтобы познать мир, необязательно пускаться в бессмысленные плутания по земле. Скука проходит, если думать и заботиться о своих близких и родных. Интерес появляется от сознания своей нужности, полезности и от результатов своего труда. |
| «Видно мне на роду написано скитаться». | Проще всего списать трудности и тяготы жизни на судьбу. В силах человека сделать тот выбор, который он считает правильным. |
| «Чтобы родственники «не наседали», лучше уйти «в свободное плавание». | Где хочу, там буду жить». А всё ли я сделал для изменения ситуации, не убегая от проблемы? Может быть, у меня есть ещё какой-то «запасной резерв» для действия? |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Понимать, что состояние человека зависит не от места нахождения, а от желания изменить себя и свое отношение к происходящим событиям. Стараться решать жизненные задачи здесь и сейчас. «Куй железо пока горячо». Нужно помнить, что побег и недоговоренность несет за собой массу нерешенных проблем Заботиться о своей семье, оказывать посильную помощь своим родным и близким. Задавать себе вопрос: кому я нужен, кому помог в этой жизни? Что легче: помириться или скитаться? Определять цели и задачи своих поездок, путешествий. Стараться укладываться в запланированные сроки поездки.

### Другая крайность

Домоседство, нелюдимость, обособленность, ограниченность, лень ехать куда-либо, когда есть необходимость.

### Положительные качества

Целенаправленность, трудолюбие, предусмотрительность, планирование, объективность, стойкость, жизнелюбие, ответственность, определенность.

### Положительные качества, принимаемые за бродяжничество

Свободолюбие, любознательность, временный выход из сложной ситуации с целью размышления и обращения за помощью; смена обстановки с целью переключиться, чтобы «собраться с мыслями.

# 172. Вкрадчивость

Кто втерся в чин лисой, тот в чине будет волком. В. А. Жуковский

### Определение ошибки

Вкрадчивость — стремление войти в доверие кого-либо для извлечения собственной выгоды.

### Близкие по значению слова

Втереться в доверие, подлизаться.

### Толкование близких по значению слов

Втереться в доверие — разными происками приобрести чье-либо доверие.

### Словесные выражения ошибки

«Сначала заслужу его доверие, а потом видно будет, что делать». «Когда с детьми по-хорошему говоришь, у них все можно выведать». «Надо говорить с человеком о том, что ему интересно и приятно слышать — тогда он будет на моей стороне». «Если я заслужу его доверие, то смогу управлять им, как мне надо». «Буду с ним поласковее, он и раскроет душу»; и другие.

### Формы проявления

Обдумывание вариантов, как войти в доверие к человеку, чтобы потом пользоваться этим в своих интересах. Изображая искренний интерес, выведывать личные подробности жизни человека с целью использования их для достижения своих корыстных интересов. Незаметная попытка человека приобрести доверие к себе через «умелые» (специально продуманные) разговоры для получения в будущем поддержки и помощи. Поддакивание человеку в разговоре — с целью понравиться и заработать хорошее отношение к себе. Проявление показной заботы е целью расположить к себе человека, чтобы потом он исполнил просьбу. Проявление человеком щедрости по отношению к коллегам в новом коллективе, чтобы они были не так требовательны к нему при совершении им ошибок, помогали ему и т.п. Стремление человека быть услужливым с начальником, чтобы получить повышение в должности. Человек располагает к себе «нужных» людей, даря им мелкие подарки, высказывая комплименты, чтобы в определенный момент не отказали в исполнении просьбы. Стремление вызвать доверие работодателя на собеседовании при поступлении на работу, чтобы обязательно приняли. «Одного хорошего впечатления мало».

### Механизм ошибки

Вкрадчивость основана на ошибочном мнении: «Самый надёжный способ получить от людей что-то для себя (материальную пользу, внимание, хорошее отношение) — это вкрасться к ним в доверие. Тогда можно и не выпрашивать — сами дадут всё, что надо». Одной из предпосылок вкрадчивости является неверие в то, что помощь может оказываться бескорыстно, просто по просьбе. А неверие, в свою очередь, происходит потому, что человек сам корыстен, просто так не помогает друг им людям и думает, что и они такие же. В результате перед тем, как что-то у кого-то попросить, человек начинает «вкрадываться»: задабривать подарками, изображать внимательность и заботу и т.п. Например, сотрудник проявляет внимание к секретарше начальника — интересуется ее делами, оказывает маленькие услуги только для того, чтобы иметь свободный доступ в кабинет к начальнику в нужный для него момент. Другая причина — самолюбие человека (а от него — мнительность, стеснительность, ложный стыд). Человек стесняется попросить напрямую и вынужден искать окольные пути — старается войти в доверие так, чтобы ничего просить и не пришлось. «Сами предложат, и сами всё дадут». Ещё одна предпосылка вкрадчивости — лень. Человеку, не желающему прилагать усилия и постоянно грудиться, кажется, что для продвижения по службе проще «войти в доверие» к начальнику с помощью подарков или услужливости, чем учиться и совершенствовать свой профессионализм. Хитрость — стремление обманным путем добиться своей цели требует такого способа, как подлизывание. Человек не хочет честно и прямо говорить о своих намерениях, поэтому ему удобней изображать искренний интерес к другому человеку, готовность прийти на помощь, услужить — все, что нужно для того, чтобы потом осуществить свои намерения. Например, жене нужны деньги, а раскрывать мужу, на какую покупку они ей необходимы, не хочет («Вдруг откажет»). Поэтому она старается вести себя с ним поласковее, готовит «вкусненькое», не перечит, а между делом намекает, что «хорошо было бы, если она не была бы ограничена в денежных средствах». Пока люди ещё не разобрались в истинных намерениях человека, он достаточно легко, без особых усилий, получает все, что ему нужно, втираясь в доверие к людям. В дальнейшем он начинает достигать любые свои цели с помощью вкрадчивости, которая становится его чертой характера.

### Вред

Решая свои проблемы с помощью подарков, похвал и т.п., человек тратит лишние деньги и время, хотя результат можно было получить просто бескорыстно и гораздо быстрее, так как вкрадчивость — это обходной путь, который всегда длиннее, чем прямая дорога. Иногда, чтобы завоевать доверие кого-либо, человек идет на унижение себя или поступает против совести. Например, чтобы понравиться начальнику, покрывает его нечестные дела. Это приводит к насилию над собой, внутреннему дискомфорту. Отношения, построенные с целью достижения своих интересов, недолговечны. В будущем намерения человека раскрываются, и он теряет уважение и доверие окружающих. А в семье можно не дождаться поддержки близких, так как даже искренние намерения человека могут восприниматься ими с подозрением. Из-за того, что человек не ищет других решений, полагаясь только на могущество своего покровителя (начальника), авторитет у которого он старается «заработать» путем вкрадчивости, у него формируется зависимость от этого покровителя. В результате все неприятности начальника могут стать и его неприятностями: уволили начальника — могут уволить и самого человека и т.п.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Если к людям подойти с лаской и вниманием, то от них можно получить любую нужную информацию». | Открыто и искренне обсуждая с людьми проблему, можно получить нужную информацию. |
| «В новом коллективе сначала надо войти в доверие к людям, а уж потом свои порядки устанавливать». | Если проявлять к людям искренний интерес и доброжелательность, тогда и сложатся доверительные отношения. |
| «Мне надо завести «дружбу» с начальником, чтобы он за меня похлопотал». | Всегда ли нужно то, к чему стремитесь? Если это действительно необходимо, достигайте своих целей честным и надежным способом — через свой труд. |
| «Покажу мужу свою заботу о нем, он мне быстрее шубу купит». | Если действительно такая покупка необходима, то помочь мужу заработать на эту шубу. Либо купить дешевле или проявить терпение и отложить покупку, пока не появится возможность. |
| «Проведаю внучат и все у них разузнаю об отношениях родителей». | Можно обсудить интересующие вопросы и с самими родителями. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Кривыми путями не добраться барке до гавани. Лишь тот, кто честен и добр, благополучно достигнет берега», — считали мудрецы Египта. Вместо вкрадчивости к начальнику, который продвинет по службе, лучше больше времени уделять самообразованию. Это поможет в профессиональном росте, позволит избежать ошибок на работе. Вместо того, чтобы втираться в доверие близких (чтобы от них что-то получить), подумать: а в чём я сам могу проявить заботу о них? Как по-другому могу строить отношения, чтобы все было честно и открыто? Как могу без вкрадчивости объяснить свою просьбу, желание, чтобы меня поняли? Долгосрочные доверительные отношения с людьми возможны только при честном разговоре друг с другом. Это лучше, чем получение временной выгоды. «Искренность действует сильнее самых красноречивых уверений в дружбе». (Н. Карамзин)

### Другая крайность

Наглость.

### Положительные качества

Взаимодействие, открытость, искренность, честность, бескорыстность.

### Положительные качества, принимаемые за вкрадчивость

Тактичность, вежливость.

# 173. Умствование

Ум там, где толк. Пословица

### Определение ошибки

Умствование — формальные, оторванные от жизни суждения.

### Близкие по значению слова

Схоластика, отвлеченность, философствование, теоретизирование, начетничество.

### Толкование близких по значению слов

Отвлеченный — далекий от нужд реальной действительности, малоконкретный. Философствование — мудреные или беспочвенные рассуждения. Теоретизирование — рассуждать на теоретические отвлеченные темы.

### Словесные выражения ошибки

«Люблю рассуждать. У меня это хорошо получается». «Я наговорю, а вы разбирайтесь». «Практические знания не обязательны. Главное знать теорию». «Неважно, о чем рассуждать — лишь бы рассуждать». «Что первично? Курица или яйцо?»; и другие.

### Формы проявления

Мысли человека заняты пространными рассуждениями на отвлечённую тему («Откуда в мире столько зла?»), в то время как необходимо подумать, почему, например, у него плохие отношения с тёщей, и почему его дети не слушаются. Человек рассуждает о том, как полезно совершенствовать себя, менять свое мировоззрение, отказываться от вредных привычек. При этом он даёт другим множество советов на эту тему, которые даже сам не может применить. В обсуждении каких-то проблем со знакомыми человек говорит пространные изречения, бессмысленные предложения, не относящиеся к делу (ходит вокруг да около). Предлагаются советы, которые неконкретны и неприемлемы именно для данного человека. Например, «Надо измениться, полюбить обидчиков». В в чём именно надо изменить поведение, и как конкретно с этими людьми дальше жить — непонятно. Человек, имеющий знания в какой-то области (информационные технологии, автомобили и др.), при любой возможности начинает людям рассказывать об этом много, долго и пространно, сыплет непонятными терминами и профессиональными выражениями. Человек подробно разъясняет людям теорию, как надо выполнить задание, показывая свои знания, но сам на деле ничего не делает, а старается переложить свои поручения на других. Выполняя работу, человек заводит разговор на отвлеченные темы, старается уйти в сторону от дел, вовлекая окружающих в разглагольствование, не доводя дела до конца. Человек занимается чтением книг и др. На темы, малоприменимые в практической жизни, отказываясь общаться с окружающими, делать простые домашние дела, считая, что «общение и всякие дела — это несерьезно и приземленно».

### Механизм ошибки

В основе умствования лежит ошибочное мнение: «Чтобы быть или казаться умнее, нужно побольше теоретически рассуждать, и неважно, связаны ли эти рассуждения с жизнью». Предшествует умствованию лень. Не желая выполнять порученные дела, человек старается «помочь другим», давая ненужные, оторванные от жизни советы, или начинает вести беседу на философские темы. Время проходит впустую, дела не выполнены, начальство недовольно. А когда возникает конфликт, человек не понимает, почему им недовольны, ведь он такой умный, старался всем помочь своими советами. Нерешительность и неуверенность также подталкивают человека на умствование. Так, например, человек старается приобрести теоретические знания в разных областях — для того, чтобы другие не думали, что он глупый, и он старается при встрече со знакомыми разговаривать умными фразами на непонятные для многих темы. Человек, считая себя эрудированным во всех областях, считая себя выше других, уверен, что имеет право давать всем советы, в любой ситуации высказывать свое мнение. Например, молодой человек, считая, что он должен делиться своими знаниями, начинает встревать в любой разговор, давая свои «умные» советы, которые часто оторваны от жизни и не несут в себе никого смысла. За таким поведением стоит его уверенность в том, что он — умнее всех (хотя он может и сам себе не признаваться в этом). Гордость и хвастовство тоже приводят к умствованию. Когда человек хорошо разбирается в какой-то области и гордится этим (превозносит себя и свои знания — например, в области компьютера), то для того, чтобы похвастаться, часто пускается в рассуждения только об этом. Ещё одна причина умствования — невежество и дилетантство. Когда человек не считает нужным глубоко разбираться в каком-либо вопросе, он начинает теоретически высказываться на эту тему, рассуждая поверхностно (слышал какие-то знания по этому вопросу — и высказывает в беседе эти поверхностные «куски информации»). «Лишь бы не молчать среди других, беседующих об этом же; хоть что-то да вставлю, где-то скажу своё слово». Таким образом, желая прослыть оригиналом и не прикладывая усилий в получении глубоких знаний, человек приобретает склонность рассуждать только теоретически и философствовать по любому поводу. Умствование становится чертой его характера.

### Вред

Человек, занимающийся только философствованием и умствованием, не способен видеть то, что для него на данный момент актуально, поэтому у него возникают проблемы, которые он не знает, как решить. Своим умствованием человек отталкивает от себя людей, так как с ним тяжело и неприятно общаться. Приходится слушать его теоретические умозаключения, часто непонятные и скучные. В семьях, где родители дают заумные наставления, на вопросы детей отвечают только пространными фразами, часто нет взаимопонимания между родителями и детьми. В коллективе умствующий работник часто бывает не востребован, так как он старается больше философствовать, чем работать. Умствующий человек не может оказать профессиональную помощь кому-либо, так как не имеет практических знаний, и может даже навредить. В сложной ситуации такой человек не может быстро сориентироваться и принять правильное решение, так как его суждения часто бывают оторваны от жизни.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы показать свою осведомленность, буду высказываться по любому поводу, даже если знаю хоть чуть-чуть». | Будет ли польза от поверхностных высказываний? Лучше предложить хоть один, но проверенный вариант на деле. |
| «Пока не выучу полностью теорию, за практику не буду приниматься». | Всегда найдется, что подучить, дополнительно прочитать, поэтому лучше работать и учиться параллельно. Знания приобретенные, закрепленные практически никогда не забываются. |
| «Чем больше буду использовать в речи разные термины, тем умнее буду выглядеть». « | Сильно мешает быть умным усердное стремление выказываться таким» (Ф. Ларошфуко). |
| «Только рассуждение о жизни помогает в ней хорошо разбираться»». | Одних рассуждений недостаточно. Рассуждения полезны, если есть действия, практика, опыт. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Прежде, чем давать умные советы, стоит подумать: реально ли для этого человека выполнение этого совета? Придерживаюсь ли я сам того, что предлагаю? «Ум — это соль, а не пища беседы» (У. Гэзлитт). Вопросы: «Что я хочу сказать? Зачем я это говорю?», а также изложение своих мыслей конкретно и по сути помогут избежать умствования. «Отличительный признак большого ума — сказать много в немногих словах. Ограниченный ум, наоборот, обладает даром говорить и ничего не сказать» (Ф. Ларошфуко). «Лучше обнаруживать свой ум в молчании, нежели в разговорах» (А. Шопенгауэр).

### Другая крайность

Нерассудительность, примитивность.

### Положительные качества

Рассудительность, объективность, аргументированность.

### Положительные качества, принимаемые за умствование

Рассудительность.

# 174. Подозрительность

Кто легко подозревает, тот заставляет дурно думать о себе. П. Лашоссе

Люди нуждаются в доверии, а не в предубеждениях. Биант

### Определение ошибки

Подозрительность — склонность к необоснованным мнениям.

### Близкие по значению слова

Предубеждение, недоверие, необоснованность, домыслы.

### Толкование близких по значению слов

Предубеждение — предвзятое, заранее сложившееся мнение. Недоверие — сомнение в правдивости, отсутствие доверия. Домыслы — додумывание того, чего нет.

### Словесные выражения ошибки

«Надо их все время контролировать. Они сами ни на что не способны». «Красиво говорит, однако врет». «Вокруг столько непорядочности». «Этому человеку вообще ничего доверять нельзя». «Лучше перестраховаться и не допустить этих людей к работе. Они обязательно всё испортят». «Подозревать всех во всём полезно, чтобы ничего плохого не допустить». «Доверять вообще никому нельзя, кроме самого себя». «Один раз им доверил(ся) — испортили (напакостили, разболтали…). Больше никогда им верить не буду!» «Людям этого типа (иностранцам, мужчинам, женщинам, представителям какой-либо национальности или профессии) верить нельзя. Они все одинаковые». «Чтобы подстраховаться, надо всех подозревать»; и другие.

### Формы проявления

Не зная настоящих причин поведения людей, человек надумывает отрицательные мотивы их поступков. «На всякий случай, чтобы подготовиться к худшему, а то потом врасплох застанут. А если я заранее готов, то меня не проведёшь!» Например, молодые сотрудники выдвигают новые идеи, а их старший товарищ подозревает, что они его нарочно «подсиживают». Дома зять предлагает тестю помощь в ремонте его комнаты, а тесть подозревает, что зять, видимо, собрался его выселить и забрать комнату себе. Неправильная трактовка жестов, взглядов, позы человека («не так посмотрел, сказал с не той интонацией, значит, в его словах или поступках скрыт особый смысл, он замышляет что-то нехорошее»). Например, «Если он ко мне встал боком, а не лицом — значит, не уважает». «Причесался в моём присутствии — значит, хотел показать своё презрение» «Секретарша положила своё пальто на мой стул — намекает на личные отношения» и т.д. Стремление отыскивать в обычных ситуациях, поведении людей и их словах что-либо предосудительное на всякий случай. Человеку кажется, что всё делается по отношению к нему специально. Высказывание людям своих подозрений, как будто уже уверен в том, что люди в чём-то перед тобой виноваты: «Тебе нельзя доверять», «Ты мне изменяешь», «Я уверен, что это ты мне напакостил», «Я такого подвоха только от тебя могу ждать», «От тебя иного и не жди», «Ты врёшь». Поручив другим дело, человек неотступно следит за всеми их действиями, «как бы чего не вышло — нельзя же людям доверять». Подозревая кого-то, человек устраивает ему «проверки» — задаёт провоцирующие вопросы, плетёт интриги, подговаривает других людей участвовать в этом. Он нарочно или неосознанно может подстроить всё так, что его подозрения, даже необоснованные, подтвердятся.

### Механизм ошибки

В основе подозрительности лежит убеждение человека: «Полезно заранее предполагать всё плохое, очень настороженно ко всему относиться и никому не доверять — чтобы быть защищенным и вовремя предупреждать опасности». Человек в подозрительности не видит ничего плохого, путая ее с предусмотрительностью. К подозрительности приводит предвзятость. Когда человек судит о поведении людей по одному их поступку или однажды сложившемуся мнению, он и в дальнейшем думает, что эти люди могут поступать только плохо, поэтому настраивает себя на подозрительность и тревогу, выискивая в действиях людей соответствие своим подозрениям. «Нужно с ними быть настороже, никакого доверия!» Одной из причин такого отношения является доверчивость авторитетам (родителям, друзьям, наставникам…) Например, лучшая подруга женщины утверждает: «Все мужчины изменяют, и, если твой муж приходит домой позднее, значит, он нашёл другую женщину». Жена начинает беспочвенно подозревать мужа в измене и высказывать ему своё недоверие. Самоуверенность и поспешность человека толкают его на то, чтобы, не разобравшись, начать сразу подозревать плохое. «Я сам всё знаю, многое уже видел в жизни, и теперь уже вижу и понимаю, что тут у вас творится!» Полагая, что его опыта и знаний хватает, чтобы правильно понять всю ситуацию, человек не пытается разобраться в ней. «А что тут думать? И так всё понятно». Поэтому он торопится сделать необоснованные выводы и домыслить отрицательное. Например, молодой человек не ответил девушке на телефонный звонок, и она думает: «Значит, он не хочет со мной общаться. Подозреваю, что он уже и другую себе нашёл — ведь так со многими было». Из-за неверия в свои силы и в возможность положительного решения проблемы человек вместо того, чтобы приложить усилия, постараться и предусмотреть, чтобы всё получилось хорошо, бездействует. Находясь в этом бездействии, он начинает надумывать, бояться, мнить себе, что всё, вероятнее всего, будет только плохо. Настроившись на то, что «плохие происшествия — это норма жизни», человек подозревает подвох, предательство, преступления и др. Там, где ничего этого нет. Со временем человек начинает видеть странное и подозрительное даже на пустом месте.

### Вред

Подозрительный человек находится в постоянном напряжении из-за ожидания плохого со стороны других. У него всегда присутствует чувство тревоги и плохое настроение, а с возрастом появляются многочисленные заболевания: давление, сердечные болезни, головная боль и многое другое. Недоверие к людям вызывает настороженность с их стороны. Они обижаются на такое отношение к себе и могут отвернуться от подозревающего их человека. Человек остаётся в одиночестве со своей подозрительностью, сам себя ещё больше убеждая в том, что кругом все непорядочные. В рабочем коллективе такому человеку сложно работать, так как любая коллективная деятельность предполагает доверие друг другу. Подозрительность в семье приводит к ссорам и разводам. В семье подозревая другого в измене, человек «накручивает и нагнетает» плохое, начинает беспочвенно проверять супруга, поминутно звонить, проверять телефон, записи ежедневника, скандалить, требуя ответов на свои каверзные вопросы, угрожать, чем провоцирует разрыв отношений. Относясь с предубеждением к супругу при выполнении им какой-либо работы, человек начинает его постоянно контролировать, стоит над /душой, указывает, припугивает («Смотри, чтоб все сделал правильно», «Приду, проверю»), оскорбляет за малейшие ошибки и несоответствия («Руки не оттуда растут», «Мастер-ломастер», «Ничего тебе доверить нельзя, все делаешь не так, поди и не хотел делать»). Такое отношение отбивает у близкого человека все желание, он нервничает, бросает, делает ошибки, делает как попало, лишь бы побыстрей закончить и отвязаться, между супругами возникают ссоры и взаимные упреки. «Убедившись» в своем предвзятом мнении, человек в дальнейшем уже не доверяет близким никаких дел (вдруг опять испортят), человек взваливает все заботы на себя. С подозрительным человеком люди не хотят иметь доверительных, теплых отношений — потому что он из любой мелочи может раздуть мнимое «преступление». «Опять вы на меня не тем глазом смотрите!» Если привычка подозревать становится для человека нормой (он делает это каждый день, постоянно находясь в состоянии поиска опасности), то это начало психических отклонений (паранойя, мания преследования и др.)

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Чтобы он ничего плохого не сделал, нужно его все время контролировать». | Доверив человеку дело, а затем, контролируя каждую мелочь, мы лишаем его инициативы и собственной ответственности за выполняемую работу, а себя нагружаем ненужными заботами. |
| «Все мне хотят зла, стараются обмануть, думают только о себе». | Все люди разные, каждый поступает согласно своему опыту и представлениям, не обязательно у него была цель сделать вам плохо. Если разобраться, почему человек так поступает, то получится и простить его, и научиться с ним взаимодействовать. Даже если кто- то хотел навредить специально, лучше научиться правильно действовать и в такой ситуации. А доброжелательность поможет в этом. |
| ««Этот человек не так на меня посмотрел, не с такой интонацией сказал, значит, он затевает что-то плохое». | У человека свои личные мотивы поступать так или иначе. И поддаваясь его настроению, мы даем повод манипулировать нами, а себе не даем заниматься тем, что на данный момент необходимо. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Чем честнее человек, тем менее подозревает он других в бесчестности». (Цицерон) «Доверие рождает доверие» (Мориц Фердинанд Шмальц). Пытаться конкретно разобраться, что произошло. Не надумывать заранее отрицательный исход дела. «Невежество — мать подозрительности». Поможет понять человека и возникшую ситуацию получение знаний, размышления и анализ. «Проверяя без конца того, кому мы дали поручение, разве не уподобляемся мы человеку, выдергивающим росток из земли всякий раз с той лишь целью, чтобы удостовериться наверняка, растут или нет корни». (Китайская мудрость) Если вы доверили человеку дело, а он ошибся и подвёл, то лучше всего попробовать с ним поговорить и обсудить это (не замалчивать). Вместе можно выявить, почему так получилось, какой вред был причинён и как исправить положение, что учесть на будущее. Если не бояться доверить ему это же дело в следующий раз, то он сможет научиться этому делу и приобретет навык, не придется делать все самому, например, за коллегу по работе, подчиненного, члена семьи, за детей, которым это поможет обрести самостоятельность и уверенность в себе.

### Другая крайность

Доверчивость, беспечность, легкомыслие.

### Положительные качества

Объективность, рассудительность, доверие, надежда.

### Положительные качества, принимаемые за подозрительность

Предусмотрительность.

# 175. Драчливость

Кто драку затевает, тот часто сам битый бывает. Пословица

Драка начинается всегда там, где разум заканчивается. Л. С. Сухоруков

### Определение ошибки

Драчливость — склонность к выяснению отношений посредством физической силы.

### Близкие по значению слова

Рукоприкладство.

### Словесные выражения ошибки

«За такое в морду бьют». «Правда должна быть с кулаками, а любовь с синяками». «Пойдем, разберемся по-мужски». «Буду драть как Сидорову козу». «Бей своих, чтобы чужие боялись». «Сейчас как дам — дурь-то выбью». «Драка сама из меня лезет, кулаки «чешутся» кому-нибудь дать»; и другие.

### Формы проявления

Для торжества справедливости мысленное представление человеком драки. Сочувствие героям кинофильмов, дерущихся на экране за «правое дело». «Так и надо, молодцы!» Проговаривание человеком своих намерений избить окружающих (например, чтобы «подогреть» себя уже на конкретные действия). Побои животных людьми при дрессировке для достижения желаемого от них поведения. Порка родителями детей в воспитательных целях при непослушании. Потасовки среди молодежи, между группировками спортивных болельщиков и другими, чтобы отстоять территорию, установить лидерство или оказать физическое и психологическое воздействия на противника. Применение физической силы «дедами» в армии, старшекурсниками в общежитиях по отношению к вновь прибывшим, чтобы показать, «кто здесь главный». Избиение людей для наведения порядка, чтобы усмирить и подчинить себе. Использование человеком рукоприкладства для отстаивания своего мнения и интересов в споре, когда словесных аргументов не хватает (семейные конфликты, служебные разборки, претензии к соседям по огороду, на дороге — к другим участникам движения и т.п.)

### Механизм ошибки

В основе драчливости лежит ошибочное мнение человека: «Применение физической силы — быстрый способ достичь своего». Пьянство — одна из причин драчливости. При употреблении алкоголя у человека снижается уровень контроля над своим поведением и в создавшихся конфликтных ситуациях он легко переходит к драке («А мне море по колено»). К драчливости приводит озлобленность человека. Враждебное отношение человека к людям, его раздражительность не дает ему найти другой способ выяснить отношения, кроме как избить неприятеля. «Да такого, как он, только бить и надо!» Также к рукоприкладству приводит насилие и угнетение. Пытаясь ограничить свободу других людей и ущемить их права, человек прибегает к силовым методам. Желая подчинить себе другого, человек считает, что в этом случае все методы хороши, поэтому подавляет его сначала эмоционально, а если тот сопротивляется, то переходит к применению физической силы. «Так или иначе — ты будешь делать по-моему, даже если мне придётся тебя для этого побить». Непереносимость людей или обстоятельств толкает человека на рукоприкладство с целью «вразумить» другого и переделать обстановку по-своему. «Когда люди так себя ведут; их надо срочно остановить любыми способами — хоть дракой». Невоздержанность тоже способствует рукоприкладству. Не желая ограничивать свои эмоции и действия, человек легко срывается на окружающих, доходя до их избиения. «Да у меня уже никаких сил нет сдерживаться, сейчас возьму и врежу!» Решив однажды свою проблему с помощью применения физической силы, человек делает вывод о том, что это эффективный метод, которым можно пользоваться и дальше. Драчливость для такого человека становится нормой.

### Вред

Человек, участвующий в драках, часто получает телесные повреждения и однажды может стать инвалидом. Участники драк несут ответственность перед законом. В семье человек, склонный к драчливости, вызывает враждебность со стороны других членов семьи. Его не уважают, а боятся. Чтобы не подвергаться побоям, с таким человеком разрывают отношения. Дети, подверженные избиению со стороны взрослых, замыкаются в себе, отстают в развитии от сверстников, убегают из дома. Рукоприкладство родителей приводит впоследствии к мести со стороны своих детей и нежеланию помогать постаревшим родителям. В быту силовые разборки ведут к материальному ущербу: сломанная мебель, техника, битая посуда, окна и т.п. Человек, склонный к выяснению отношений рукоприкладством, вызывает ответную неприязнь к себе и месть со стороны пострадавших. Имея опыт драчливости, человек очень часто попадает в конфликтные ситуации, которые сам же провоцирует.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Надо драться, чтобы защитить более слабых». | Для защиты слабых можно найти другой — мирный способ, чтобы не усугублять ситуацию рукоприкладством. |
| «Нужно наказывать детей ремнем за проступки в целях воспитания, чтобы были как «шелковые». | Эффект от побоев кратковременный, так как послушание держится на страхе. Страх с возрастом пройдет, и ребенок станет неуправляемым. Лучше научить детей размышлять о возможных последствиях поступков и самим быть примером разумного поведения. |
| «Раз люди по-другому не понимают, нужно применить к ним силу». | Для урегулирования отношений поможет поиск вариантов взаимодействия с окружающими, умение аргументировать свое мнение и уважение права выбора другого человека. |
| «Если я сейчас не наподдаю им, то я буду выглядеть слабаком». | Дерущийся человек проявляет слабость и неспособность сохранять выдержку в сложных ситуациях. Сильный не тот, кто дерётся, а тот, кто способен отстоять свою позицию без агрессии. |
| «У меня слов не хватает ей объяснять, остаётся только врезать, как следует — может, хоть так поймёт», «Люди этого типа вообще не способны понимать слова, их оста-новить можно только побоями». | Возможно, люди действительно непонятливы. Но вы, ввязавшись в драку, становитесь не лучше их. Чтобы вас поняли, лучше найти слова. Дракой не добьешься понимания, можно только потерять человека — никто не захочет слушать и понимать, когда его бьют. Если не находится слов — значит, лучше сдержать в себе желание ударить человека — потому что подходящие слова могут прийти на ум и несколько позже, и всё обойдётся без драки. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Мужество больше проявляется не в том, чтобы затеять драку, а в том, чтобы уметь избежать ее» (М. Андерсон). Прежде чем ввязываться в драку, подумать о возможных последствиях и ответственности за себя и других. Уважение права выбора другого человека и понимание его поведения не приведет к нетерпимости и применению силы. Если вы чувствуете, что не удержитесь от рукоприкладства, то попытайтесь уйти от конфликта и переключиться на выполнения какого-либо дела. Когда эмоции стихнут, можно вернуться к решению ситуации. Попробовать контролировать свои эмоции и выражать свое мнение с аргументами в понятной для окружающих форме. Для каждого человека есть слова, которые он может понять, и драка оказывается не нужна.

### Другая крайность

Трусость, соглашательство, приспособленчество.

### Положительные качества

Коммуникабельность, сдержанность, миролюбие.

### Положительные качества, принимаемые за драчливость

# 176. Шокирование

### Определение ошибки

Шокирование — попытка произвести сильное эмоциональное воздействие на окружающих.

### Близкие по значению слова

Ошеломлять, изумлять, эпатировать.

### Толкование близких по значению слов

Ошеломить — озадачить, изумить и испугать неожиданностью. Изумить, изумлять — удивлять или дивить, приводить в крайнее удивление. Эпатировать — поражать, ошеломлять необычным поведением, скандальными выходками, нарушением общепринятых правил и обычаев.

### Словесные выражения ошибки

«Сейчас скажу, а он пусть как хочет, так и реагирует». «Я ошеломлю их этой новостью». «Застану врасплох». «Ошарашу своим видом». «Они меня узнают: «шок — эго по-нашему»; и другие.

### Формы проявления

Обдумывание, чем можно шокировать окружающих, чтобы произвести на них неизгладимое впечатление. Неожиданное повышение голоса, чтобы запугать кого-либо или быстро добиться своего, надеясь на силу эмоционального воздействия Неожиданные высказывания во время ссоры, чтобы, шокировав, «поставить человека на место». Например, муж, желая «осадить» склочную жену, заявляет ей: «Ты не знала, а я давно с другой встречаюсь». В разговоре специально стараться рассказать собеседнику такую информацию, которая его шокирует — чтобы впечатлить своей осведомлённостью, чтобы запомниться и т.д. Ошеломительное воздействие на присутствующих своим вызывающим поведением, неожиданным для всех, с целью удивить (станцевать на столе, изумить пикантными подробностями окружающих, появиться в откровенной одежде, сделать «пирсинг» на всех частях тела, допустить нецензурные комментарии в чей-то адрес). Хождение человека по улице обнаженным с плакатами или с криками для того, чтобы привлечь внимание общественности к какой-либо проблеме. Недопустимая выходка человека, дерзкий поступок, противоречащий правилам поведения, чтобы обескуражить окружающих.

### Механизм ошибки

В основе шокирования лежит ошибочное мнение человека: «Нужно окружающих шокировать, потому что так проще добиться своего». Одной из причин ошеломления других является демонстративность и красование человека. Он, стремясь действовать на публику, часто производит сильное впечатление на окружающих своим внешним видом и поведением, считая, что таким образом можно себя удачно «преподнести». Например, желание покрасоваться заставляет молодого человека исполнять вызывающие песни, одеваться и разрисовываться так, чтобы ошеломлять публику. К стремлению изумлять окружающих ведут зависть и примитивность человека. Проявляя неудовлетворенность своим положением в коллективе по сравнению с другими и склоняясь к «простому» способу изменить ситуацию — «стать другим» — человек изумляет окружающих своей резкой переменой в поведении, чтобы доказать, что он не хуже. Например, девушка, которая для коллег по работе всегда была «серой мышкой», однажды, чтобы её заметили сослуживцы, пришла в офис в откровенной яркой «кричащей» одежде, чем шокировала всех. Амбициозность и цинизм также способствует шокированию. Стремясь противопоставить себя остальным людям и показать свое пренебрежительное отношение к их ценностям, человек легко себе позволяет непристойные поступки, выходящие за рамки общепринятых норм поведения, вызывающие шок у окружающих. «Ничего, пусть привыкают к такому». К шокированию приводит протест и доказывание человека, который, не желая принять чье- либо мнение, для утверждения своего специально совершает неожиданные для других поступки. Например, чтобы доказать свою независимость от родителей, дочь ошеломила их новостью, что она выходит замуж за человека, с которым познакомилась три дня назад. Часто бравада и хвастовство являются причиной попытки произвести сильное эмоциональное воздействие на окружающих. Чтобы показать свою удаль, и хвастаясь своим геройством перед девушкой, молодой человек изумляет окружающих своим прыжком с третьего этажа. «Пусть посмотрит, на что я способен». Считая вполне приемлемым производить на людей сильное эмоциональное воздействие, человек привыкает к такому способу добиваться своих целей, и эго становится для него нормой жизни.

### Вред

Прибегая к опасным для здоровья методам шокирования (членовредительство, экстремальные действия), человек рискует заразиться, заболеть, нанести себе тяжелую травму, стать недееспособным, лишиться жизни. Придумывание способов ошеломления людей приводит человека к постоянной озабоченности, потере времени и денег. Человек, привыкший в семье добиваться своего посредством неожиданных выходок, доводящих окружающих до сердечного приступа, рискует потерять близких. Пытаясь удивить людей подробностями личной жизни знакомых, человек теряет доверие друзей. Когда человек постоянно старается шокировать коллег, его начинают одергивать, игнорировать, считают шутом, не поручают серьёзную работу, предпочитают держаться от него подальше. Человек, шокирующий окружающих вычурным внешним видом, подстрекает их на осуждение и пренебрежительное отношение к себе. Например, девушка, стремясь поразить всех своей красотой и одеваясь откровенно, производит совсем не то впечатление, на которое надеется. Ее воспринимают как девушку «легкого поведения».

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Я буду интересным человеком в компании, если ошеломлю всех пикантной новостью об общем знакомом». | По-настоящему интересный собеседник уважает свое и чужое достоинство. |
| «Ошарашу своим видом — так оденусь, что все ахнут». | Надо помнить, что по одежке встречают, а по уму провожают. |
| «Чтобы достичь быстрого результата, надо привлечь внимание к себе любой ценой, уметь воздействовать на окружающих». | Воздействие на окружающих бывает кратковременным, а чтобы добиться результата, надо потрудиться. |
| «Чтобы самоутвердиться, надо быть не как все, и тогда все вопросы решатся». | Человек интересен своей индивидуальностью, а не вычурностью. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

При возникновении желания шокировать подумать, чем всё это может закончиться (нападением, избиением, скандалом, разводом и т.д.). Подумать, какое мнение и впечатление возникает у людей о моих поступках (могут отвергнуть, подвергнуть критике, сочтут легкомысленным и др.).

### Другая крайность

Стеснительность, игнорирование, безразличие.

### Положительные качества

Уважение, рассудительность, скромность, сдержанность.

### Положительные качества, принимаемые за шокирование

Желание порадовать людей хорошей неожиданной новостью.

# 177. Преследование

### Определение ошибки

Преследование — неотступное следование за кем-либо с недобрыми намерениями.

### Близкие по значению слова

Гонение, травля.

### Толкование близких по значению слов

Гонение — преследование с целью притеснения, угнетения, запрещения чего-нибудь. Травля — изведен не преследованиями, клеветой.

### Словесные выражения ошибки

«Не хочу терять его (ее) из виду». «Не отступлю от них». «Из-под земли его достану». «Раз он такой (странный, не такой, как все, неформал и т.д.) — будем его доводить». «Пока не сдастся — буду изводить». «Не отстану, пока по-моему не сделаешь». «Я должен всё про него знать, проследить за ним — что делал, с кем был, чтобы обернуть это против него…» «Уморю, загноблю, изведу» и другие.

### Формы проявления

• Обдумывание способов преследования человека для того, чтобы добиться своего (где, как, на чем его «подловить», дождаться нужного момента, выследить его «слабую сторону» и т.д., чтобы заставить поступать, как мне надо, или занять место человека, воспользовавшись его некомпетентностью либо получить имущество в свою пользу и др.). • Человеку кажется, что другие всё делают «не так» (не по его «правильному пониманию»), и он начинает их выслеживать, подлавливать, чтобы на каждый промах делать им замечания, тем самым самоутвердиться, унизив других или добиться, чтобы события разворачивались так, как ему выгодно. Например, свекровь, желая развести сына с «непутевой» невесткой, устраивает ей • Травлю: во всем контролирует ее, доводит ее своими придирками, «на каждом шагу» уличает. • Изведение людей постоянным контролем, придирками с целью их исправить «на свой лад», навести свой порядок. «Буду «тюкать» их до тех пор, пока не исправятся». • Изведение людей сплетнями о них, клеветой, косыми взглядами, чтобы показать свое превосходство и «напакостить» человеку. • Преследование людей с целью: • Принуждения (насильно добиться взаимности, склонить к выгодным для себя действиям); • Сбора информации компрометирующего характера; • Выявления подозрительных моментов в деятельности людей и как следствие наложения запрета; • Присвоения чужого имущества; • Наказания людей, отмщения им; • Лишения жизни.

### Механизм ошибки

В основе преследования лежит ошибочное мнение человека: «Преследуя, можно «довести» человека и добиться своей цели». Одной из причин преследования кого-либо является недоверие и подозрительность. Человек, выискивая «странные», на его взгляд, моменты в поведении другого, и не доверяя ему, опасаясь от него вреда для себя или других, следит за ним, собирает информацию о нем, чтобы в нужный момент ее применить. Например, сотрудник, подозревая своего коллегу в «нечистоплотности», вредительстве, недоверчиво относясь к его действиям в отношении себя, начинает «копать» под него, «ловить» на промахах, чтобы «вывести его на чистую воду». Нетерпимо и агрессивно относясь к чужим недостаткам, человек начинает изводить людей под якобы благим предлогом («Хочу, чтобы исправились»), следит за каждым их шагом, во всем контролирует их, считая, что «надо так довести людей, чтобы они поняли и изменились». К гонению других ведут жадность и зависть человека. Стремясь иметь больше, завидуя людям, человек клевещет на них, «позорит», посягает на чужое (преследует людей, чтобы отнять у них какую-либо вещь, устраивает травлю человека, чтобы тот согласился отписать имущество в пользу «нуждающегося» и т.д.). Также причиной преследования людей является карьеризм человека. Стремясь добиться выгодного положения, пренебрегая выбором средств, человек начинает изводить неугодных, препятствующих ему людей претензиями, наговорами, следит за каждым их шагом (распускает слухи, жалуется начальству, «подсиживает» и т.д.). Ревность супругов также провоцирует преследование. Боясь потерять безраздельное внимание к себе, один из супругов следит за другим, во всем контролирует его, ограничивает в общении с людьми, запрещая приближаться и разговаривать с противоположным полом. При этом он может изводить и «соперников» — нападками и угрозами. К травле людей приводят злопамятность и мстительность человека. Не желая забыть причиненных «обид», стремясь «дать ответ» на них, человек постоянно думает об обидчиках и о возмездии, преследуя их и выжидая нужный момент для отмщения. Похоть также ведет к преследованию людей. Не желая контролировать половое влечение, человек добивается его удовлетворения. Он неотступно следует за «объектом своих вожделений» через постоянные намеки, приставания, принуждения к взаимности. Выбирая подобный способ достижения целей, человек приобретает привычку преследовать людей, и это становится его образом жизни.

### Вред

Склонность человека к преследованию людей, подозрение их в чем-либо неблаговидном формирует у преследователя настороженность, ведет к навязчивости, проявлению маниакальных наклонностей и другим психическим отклонениям Тратя время на отслеживание других людей, «пошаговый» контроль за окружающими, человек не успевает выполнить другие необходимые дела, упускает свою работу, что приводит к недовольству со стороны начальства, отстранению его от дел. Попытки человека извести людей наговорами, упреками, клеветой ведет к конфликтам, враждебности, потере друзей, ответной реакции со стороны «гонимых». Преследование членов своей семьи с целью запретить им «недозволенное» (общение с неугодными друзьями, чтение «опасных» книг и др.) Приводит человека к потере доверительных отношений с ними, к скрытности со стороны близких и как следствие — к изоляции самого человека (прекращается общение с ним, члены семьи стараются не попадаться ему на глаза, отказывают в помощи по хозяйству). Неотступный контроль родителей за своими детьми с целью принудить их поступать «должным образом» ведет к замкнутости детей, их отчаянию вплоть до суицида. Впоследствии дети становятся подозрительными, мстительными, скрытными, склонны совершать противозаконные действия, что оборачивается серьезными проблемами для самих родителей (штрафы, проблемы с детской комнатой милиции, суды). Преследование людей с целью присвоить чужое, удовлетворить низменные наклонности ведет человека к уголовной ответственности, расправе со стороны недовольных.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Чтобы их переделать (мужа, зятя, невестку и т.д.) Как мне надо, буду за ними неусыпно следить». | Можно таким образом довести людей до того, что они будут делать как надо, но только чтобы «не мучили и отвязались». На доверие, искренность и помощь с их стороны можно не рассчитывать. Отношения, построенные на уважении, надежнее, ведут к доброжелательности и пониманию. |
| «Не буду отпускать его (ее) из виду — во что бы то ни стало добьюсь взаимности». | Насильно мил не будешь. Умение быть ненавязчивым располагает к общению. |
| «Чтобы «обойти» человека, нужно поставить его в невыносимые условия (притеснить, извести клеветой)». | «По головам» пройти не сложно, восстановить потом отношения с людьми намного труднее. Дорожи тем, что имеешь. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Люди имеют право ошибаться в различных вопросах (как делать ремонт, как воспитывать детей, как кормить мужа и т.д.). Предоставьте людям выбор. Тогда будете «нужным» человеком, а не тем, от которого не знают, как избавиться. Преследуя других с целью унизить, изгнать, отомстить, человек рискует, что с ним в жизни когда-нибудь обойдутся точно так же — потому что поступки по отношению к другим людям порождают соответствующее к нам отношение. Отношения, построенные на уважении и доверии, долгосрочны.

### Другая крайность

Игнорирование.

### Положительные качества

Доброжелательность, доверие, открытость, согласованность.

### Положительные качества, принимаемые за преследование

Забота.

# 178. Изгнание

Изгнание — отгораживание для себя места, Где не должны жить и находиться неугодные.

### Определение ошибки

Изгнание — насильственное выдворение кого-либо за пределы группы, общества, территории.

### Близкие по значению слова

Высылка, выпроваживание, выдворение, отвержение, депортация, остракизм.

### Толкование близких по значению слов

Отвержение — отторжение, непринятие. Остракизм — изгнание, гонение.

### Словесные выражения ошибки

«Уходи, и чтобы я тебя больше не видел». «Нечего тебе здесь делать». «Уходи туда, откуда пришел». «Гнать их надо отсюда». «Ты мне не нужен такой!» «Исчезни из моей жизни». «Лишние» нам не нужны» и другие.

### Формы проявления

Придумывание методов, способов и форм выдворения человека из семьи или коллектива, считая его недостойным своего общества. Например, придумывание предлога для увольнения не понравившегося отделу нового сотрудника. Изгнание со своей территории проживания (страны, подъезда, двора…) Любого «чужака», считая его потенциальным нарушителем порядка: «Чужой — значит, опасный». Признавая только «свой круг», люди не хотят присутствия «неподходящего им» человека. Заставляют покинуть их труппу. В семье родители выгоняют детей за проступки: «Будешь так себя вести — уходи из дома, и чтобы я тебя больше не видел», припугнув, чтобы исправились. Супруги выгоняют друг друга: «Ну и пошёл отсюда, можешь вечером не приходить», «Ночуй на работе», считая это одним из действенных методов повлиять на супруга. Отвержение кого-либо через прекращение с ним отношений («Да он такой, что от таких избавляться надо»), не принимая никаких объяснений и отказываясь встретиться для переговоров, несмотря на желание человека «идти на контакт». Отказ от тёплых, дружеских отношений с близким человеком, если оказалось, что он не соответствует ожиданиям, требованиям, идеалам: «Раз муж меня не слушает, пусть ко мне лишний раз даже не подходит, пусть общается со своей «семейкой». «Мне такая жена не нужна, вот и пусть сидит на своей кухне». Человек «изгоняет» близкого из числа «доверенных лиц» — перестаёт с ним искренне обсуждать вопросы, делиться своими мыслями. Либо уходит в сферу своих личных интересов, этим отгораживая близкого от себя. Выпроваживание из коллектива человека за проступок, решив, что это наиболее эффективный метод воспитания и исправления. «Выживание» друг друга из дела (бизнеса) через жесткую конкуренцию. «Каждый сам за себя, не будешь выгонять ты, выкинут тебя». Изгнание законного владельца (предприятия, дома) с его территории с применением силы, чтобы занять его место, завладеть его имуществом.

### Механизм ошибки

В основе изгнания лежит ошибочное мнение человека, что причиной его проблем являются люди, которые не так, как «надо», думают, делают, живут, внешне выглядят, чем становятся помехой, поэтому от них надо избавиться. Одной из причин отвержения является гордость и высокомерие человека. Он превозносит свою принадлежность к «избранному» обществу, определенному кругу, нации, пренебрегает другими, как недостойными находиться и жить рядом с ними. «Я сам и люди моего круга — нормальные, воспитанные, развитые, культурные (и т.д.), а других нам и не надо». Также причиной изгнания становится самоуправство — присвоение себе права решать судьбу другого человека, стремление заставить его жить и поступать по своим представлениям и прихоти. Если тот не собирается изменять свой образ жизни в угоду кому-то, то появляется другое стремление — избавиться от него. Например, несмотря на то, что муж был против развода, жена нашла способ выгнать его из дома (оформила нужные документы и обратилась в суд), потому что он «много занимался своими увлечениями» и не зарабатывал столько, сколько ей было бы «достаточно». Порой изгнание происходит по непредусмотрительности, из-за повышенной эмоциональности, впечатлительности и легкомыслия. Выпаливая в чувствах: «Иди отсюда», человек может и не подумать, что другой может действительно уйти навсегда. В семьях эти слова (в разных вариантах) часто говорятся не в буквальном смысле. Подразумевается: «Я тобой недоволен и хочу, чтобы ты изменился». А человек, например — ребёнок, может решить так и поступить, как ему говорят — буквально. Также и супруг, часто слыша эти слова от другого, однажды может обидеться и уйти. Идеализация — тоже причина изгнания. Если у человека стереотипы, завышенные требования к людям, то при несоответствии других этому идеалу человек входит в чувства и отгораживается от людей, таким образом изгоняя их из своего круга общения. Например, мужчина обнаруживает, что его жена не во всем разделяет его интересы, а порой и вовсе не согласна с ним. Он вспыхивает: «Мне такая жена не нужна! Шла бы от меня подальше!». И он в подтверждение этого решения отказывается договариваться с женой, довольствуется общением с друзьями, а обсуждать семейные вопросы предпочитает с родителями, не посвящая жену в свои решения и планы. Этим он морально «гонит» её от себя, даже если она и пытается интересоваться его настроением и делами. Зависть человека к более удачливым или богатым, соперничество, страх остаться не у дел приводит к стремлению избавиться любыми путями от конкурента, выжить сотрудника, который более оперативен в делах, имеет лучшие результаты в работе: «Если этот человек останется здесь, я не смогу нормально работать, он мне не даст заслужить уважение начальника, он всегда будет лучше меня — значит, я должен сделать всё, чтобы его здесь не было». Безответственность, безжалостность и стремление человека только к личному комфорту являются причиной выдворения па улицу животных, стариков, пьющих родственников, ставших ему ненужными: «Животные (родители, брат) не должны мешать мне жить, как мне удобно». Лень находить пути взаимодействия с окружающими, решать проблемы взаимоотношений, озлобленность на находящихся рядом приводит к тому, что человеку легче от них избавиться «Выгнал — и проблема решена». Привычка избавляться от «неугодных» путем изгнания, отвержения впоследствии становится нормой жизни человека.

### Вред

Человек, изгоняющий других, приобретает опыт непримиримости, жестокости, злопамятности. Это делает его озлобленным и психически неуравновешенным. Человек, отвергающий знакомых, друзей, близких, в конечном итоге оказывается в одиночестве и лишается поддержки и помощи. Когда человек считает, что другой мешает ему жить, как он задумал или планировал, он не видит, что возможно, именно в этой ситуации и с этим человеком ему и нужно было оказаться — чтобы, например, понять что-либо в жизни или научиться чему-то. В семье, где постоянно друг друга «выгоняют» (в ссорах, в шутку или в «воспитательных целях») никогда не будет тёплых, доверительных отношений. Изгнание близкого человека из числа доверенных лиц (прекращение искренних отношений из-за заблуждения, что «этот человек мне не нужен») приводит к тому, что в жизни потом может оказаться, что только этот человек рядом и останется, а отношения с ним испорчены. Изгнание детей родителями из дома за непослушание или провинности, приводит к тому, что дети попадают в компании, где учатся выпивать, курить, принимать наркотики, совершать противоправные действия. Родителям приходится потом платить за их лечение от алкоголизма и наркомании или тратить деньги на адвокатов. Человек, изгоняющий сотрудников из-за того, что опасается стать ненужным, при увеличении объема работы перестает справляться с поручениями и получает замечания и выговоры. Если с каждым человеком прекращать общение или выгонять из-за его недостатков, то наступит момент, когда не с кем будет общаться.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Это мой дом (территория, страна), и другим здесь не место». | Страна — не собственность, а место проживания разных людей. Проявляя терпимое отношение, можно увидеть положительное в общении и взаимодействии с разными людьми. |
| «Надо выгнать мужа, раз он не становится другим (мало зарабатывает, плохо заботится о семье, ездит в длительные командировки и др.). | Лучше проанализировать свои поступки, подумать, что и как можно сделать, чтобы сохранить, а не разрушать семью. |
| «Он не оправдал моих ожиданий, значит он мне не нужен». | У человека есть много других ценных качеств. Можно попробовать их разглядеть и изменить к нему отношение. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Объективность помогает увидеть конфликт с разных сторон и мирно разрешить его. Если кто-то в семье «плохо себя ведёт» (муж, жена, ребёнок, котёнок), то задать себе вопросы: «Что я могу сейчас предпринять, чтобы ребёнок занялся полезным делом?», «На какое занятие я могу его сейчас переключить?», «В чём моя ошибка в воспитании его? (ребёнка или животного)», «Каким образом я могу её исправить на данном этапе?», «Что я могу сейчас сделать хорошего для мужа (или жены), чтобы помочь ему не ошибаться?». Если ответы на эти вопросы не находятся, то можно и спросить у мужа (или жены): «Что же нам лучше делать в такой ситуации?» Если кажется, что какой-то человек (на работе или дома) очень сильно мешает, попробовать найти, чему хорошему (даже самому малому) можно научиться, общаясь с этим человеком. Например, зять, которому «очень мешает» тёща, может научиться у неё пунктуальности и аккуратности (которая ему в любом случае пригодится в жизни). Если муж или жена до свадьбы был одним, а потом оказался «несколько» другим, то вспомнить, что случайных встреч не бывает. В чём мне самому предстоит стать лучше, живя с этим человеком? Не стоит принимать поспешных и однозначных решений (прекращать общение, выгонять, расставаться навсегда). Стоит поговорить с человеком, выяснить обстоятельства и причины его поступков. Это поможет сохранить нормальные отношения. Если в чувствах выгнали кого-то (но не ожидали, что так получится), лучше самому выйти на связь с человеком и сказать о своей ошибке. «Мы в ответе за тех, кого приручили».

### Другая крайность

Надоедливость, назойливость, панибратство.

### Положительные качества

Уважение, понимание, объективность, миролюбие, взаимопомощь, коммуникабельность, гостеприимность.

### Положительные качества, принимаемые за изгнание

Отправка близких (детей, супруга и т.д.) Учиться или работать в другой город вне дома (или родного города); предложение супругу устроиться на работу и не сидеть дома.

# 179. Разрушение

Разрушение соответствует ненависти, ненависть двигатель разрушения Так же, как любовь есть двигатель творчества, укрепления и созидания. С. Франк

Дерево, как бы мощны и крепки ни были его корни, можно Выкорчевать за какой-нибудь час, но нужны годы, Чтобы оно стало плодоносить.

### Определение ошибки

Разрушение — действия, направленные на развал, уничтожение, приведение в негодность.

### Близкие по значению слова

Развал, уничтожение, вандализм, ломка.

### Толкование близких по значению слов

Уничтожение — прекратить существование чего-либо Вандализм — бессмысленное, жестокое разрушение исторических памятников и культурных ценностей, варварство. Ломка — повреждение, приведение в негодность.

### Словесные выражения ошибки

«Я их сотру в порошок, пусть знают меня». «Лучше разойтись, чем мучиться, разбираться, прощать». «Здесь ждать уже нечего, надо порвать эти отношения навсегда». «Чтобы построить новое, нужно старое разрушить». «Что тут думать — выдрать с корнем (все разломать, разорвать)». «Все разрушу на своем пути!»; и другие.

### Формы проявления

Мысленное настраивание себя на разрушение отношений — переживание обид, накопление «компромата» на человека, убеждение себя в том, что эти отношения ничего ценного не несут, считая, что исправить уже ничего невозможно. Общение с людьми, которые могли бы поддержать «разрушительные намерения», вместе с ними планировать, как это сделать более эффективно. Например, женщина задумала развестись и для подтверждения этого решения стала общаться в основном с теми подругами, которые развелись и довольны этим. «Раз другие так могут, то и мне можно (так будет лучше)». Раздувание конфликтных ситуаций, возникающих в коллективе, в семье, между близкими людьми, скандалы, распри, чтобы был повод разорвать отношения. Разрушение здоровья при неправильном образе жизни (пьянство, наркотики, переедание). «Жизнь не вечная, надо прожить ее с удовольствием». «Мое здоровье (моя жизнь), что хочу то и делаю». Разрушение себя как личности, положительного в себе через постоянный выбор отрицательных поступков, укореняя в характере негативные черты, оправдывая себя, что такой характер от рождения, что это «моя индивидуальность». Попытки человека разрушить чужие отношения, другую семью, используя «весь арсенал»: подстрекательство, сплетни и т.д. При этом он считает, что так будет лучше всем. Например, женщина, желая «добра» подруге, настраивает ее против мужа. «Тебе такой не нужен, лучше развестись». Свекровь, желая лучшей доли своему сыну, все делает для того, чтобы он женился на другой. Поджоги, повреждение или уничтожение имущества, ломка ценных вещей других, разрушение памятников с целью позабавиться, отомстить, показать свое пренебрежительное отношение. Самовольная вырубка лесов, поджог муравейников, разорение гнезд и т.п. «Все равно ничего страшного не будет».

### Механизм ошибки

В основе разрушения лежит убеждение человека: «Если что-то не соответствует моему пониманию, то это надо как-то изменить, и лучший способ для этого — разрушить, чтобы не мешало». Человек считает, что таким образом он улучшит не только свою жизнь, но и жизнь своих близких. К разрушению час то приводит идеализация. Когда человек считает, что другие (муж, жена, дети) должны соответствовать определенным требованиям и идеалам, которые он создал в своем воображении или перенял у других (например, из книг и фильмов), то человек действует по принципу: «Если я тебя придумал — стань таким как я хочу». А если другие так не могут или не хотят, то он разрушает отношения: «Мне такого не надо!», «Лучше развестись, найти другую половинку, родить другого ребёнка». Лень строить и сохранять долгосрочные отношения также приводит к таким решениям: «Чего тут напрягаться? Другое найду, еще не старый». Лень заняться полезным делом и праздность приводит к тому, что у человека «руки чешутся» что-нибудь поломать (но прихоти и самодурству). Такие люди получают удовольствие от хулиганства, разрушая все подряд: «А что ещё делать? Зато весело!» Нежелание думать, как можно улучшить себя, свой характер, сложившуюся ситуацию приводит к тому, что бездействие становится орудием разрушения того положительного, что имеет («Буду еще голову ломать, других проблем хватает (и так сойдет)». К разрушению отношений также приводит мнительность, подозрительность, ревность. Болезненные, безосновательные подозрения и обвинения выливаются в постоянные конфликты, из- за чего рушатся отношения между близкими людьми. «Если уже что-то не так, то и смысла нет продолжать такие отношения». Обида и мстительность приводят к поиску способов «насолить» в ответ. Эго принимает крайние меры, приводящие к разрыву отношений, к уничтожению обидчика (мысленно, словесно, в действии). Накопление обиды приводит к тому, что для человека уже ничего не стоит разрушить то, что раньше ему было очень дорого, так как «уже не будет того, что приносило боль». Легкомыслие приводит к разрушению своего здоровья вредными привычками. Человек курит, пьёт, ест в неограниченном количестве вредные ему продукты: «Ну и что, немножко можно, ничего не случится». Когда переедание, пьянство, курение входит в привычку и становится нормой, человек уже не может остановиться, а его тело перестаёт нормально функционировать и разрушается. К разрушению разного типа может приводить также самоуправство и невнимательность к советам окружающих (которые со стороны могут видеть возможную опасность). Например, знакомые говорят родителям: «Не давайте ребёнку эти продукты», «Ему нужно побольше физической активности, он у вас очень слабый», «Нельзя столько сидеть за компьютером», а родители говорят: «Мы знаем лучше, ничего с ним не случится». Также и рабочему могут подсказывать товарищи: «Не пей на работе, получишь травму», а он отмахивается от них: «Сам всё знаю, не лезьте». Таким образом, человек, не желая знать и видеть другие выходы, разрушает и уничтожает то, что не соответствует его «нормам», привычкам или удобству. Он приобретает привычку разрушать всё, что «не по его» и применяет это во всех сложных ситуациях, которые ему встречаются в жизни.

### Вред

• Разрушая себя отрицательными мыслями, поступками, человек со временем деградирует, а с возрастом ему все сложнее изменить свой характер в лучшую сторону. • Разрушая свое здоровье через неправильный образ жизни, человек теряет его, а спохватившись, понимает, что вернуть его теперь очень сложно. • Конфликты (разрушение отношений) сопровождается переживаниями, стрессами. Это ведёт к потере сил, к нервным срывам. • Привычка решать вопросы через разрушение ведет человека к потере способности логично мыслить. Он не умеет находить мирные пути разрешения ситуаций. Конфликты обычно сопровождают его всю жизнь. • Разрушенные отношения в семье так сказываются на детях и самих родителях, что близкие люди становятся врагами на всю жизнь. • Разрушив отношения с близкими или друзьями, человек остается без помощи со стороны и оказывается в одиночестве. • Нарушенные отношения с руководителем, коллективом приводят человека к потере работы, к депрессиям. • Уничтожение чужого имущества приводит человека к уголовной ответственности, к тюремному заключению, что в дальнейшем затрудняет его социальную адаптацию (поиск работы, признание и уважение окружающих людей). • Уничтожение природы способствует изменению климата, увеличению зоны рискованного земледелия, исчезновению редких и полезных видов птиц и животных, насекомых, затоплению населенных пунктов и возникновению разного рода катаклизмов.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Чтобы создать новое, старое надо разрушить» | Сломать разбить легко, а создать новое не всегда и не везде просто, а иногда невозможно. Старое может служить хорошим фундаментом. |
| «Чтобы не войти в стресс и освободится от него, надо что-то разбить, сломать». | Лучше разобраться в происходящем, найти причины конфликта и стресса, пути разрешения ситуации. |
| «Смысла в этих отношениях уже нет, это не семья, а непонятно что — зачем мне это надо? Развестись и не думать больше об этом!» | Но раньше эти отношения имели для вас ценность? Что изменилось за это время в худшую сторону именно в вас? Если посмотреть на себя и измениться, нужно ли будет разрушать отношения? В любом случае полезно найти свои промахи, чтобы не повторять их в дальнейшем. А если рядом с вами есть (здесь и сейчас) конкретные люди (семья), зачем идти и искать «каких-то других, более удобных» — если можно учиться хорошему и с этими? |
| «Сломаю — вот весело будет!» | За это можно получить штраф или попасть в неприятную историю. Лучше воздержаться. |
| «Зло надо уничтожать, иначе от него не избавишься, добром ничего не добьешься». | Зло порождает зло. Уменьшить его можно, если самому его не совершать. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Лучше не принимать поспешные решения что-либо разрушить, находясь в эмоциях, а иначе «рубим сук, на котором сидим». Ценность уничтоженного или разрушенного (здоровья, отношений и т.д.) Осознается позже, когда уже очень трудно вернуть и восстановить утраченное. «Что имеем, не храним, потерявши — плачем». Разрушить можно быстро, но это может оказаться лишним, можно было и по-другому. Задача — найти, как эго — «по-другому». Для начала надо хотя бы предположить, что есть способ решить ситуацию без разрушения. Более сильным в жизни окажется тот, кто не позволит уничтожить, сломать, разрушить то, что создавал «годами». Если кажется, что что-то (семья, супруг, отношения) окончательно потеряло ценность и дальше взаимодействовать уже никакого смысла нет, то задать вопрос: «Есть ли у меня ещё какой-то запасной ресурс, который я могу использовать для улучшения ситуации и не разрушать отношения окончательно?». Обычно таких ресурсов находится один или несколько. Здоровье даёт нам возможность быть свободными и делать в жизни то хорошее, что мы запланировали. Нельзя им пренебрегать. Можно посмотреть, какие есть на данный момент вредные привычки (связанные с питанием, режимом дня, увлечениями) и не пренебрегать подсказками близких на эту тему — от здоровья зависит наше будущее.

### Другая крайность

Бездействие, пассивность.

### Положительные качества

Созидание, рассудительность.

### Положительные качества, принимаемые за разрушение

Отказ от того, что действительно стало не нужно или переделка (сломали старый забор — построили новый; распороли старое пальто — сшили игрушку.

# 180. Переживание

### Определение ошибки

Переживание — болезненное эмоциональное состояние, вызванное сильным впечатлением от событий, поступков; беспокойство по поводу чего-либо.

### Близкие по значению слова

Беспокойство, волнение, тревога.

### Толкование близких по значению слов

Беспокойство — волнение, неприятность, вызванное нарушением покоя. Волнение — сильное беспокойство, тревога, нервное состояние Тревога — беспокойство, сильное душевное волнение, смятение.

### Словесные выражения ошибки

«Не могу думать ни о чём другом, так переживаю!» «Что же там с ними происходит? Как они там без меня?» «Как узнал, что случилось — теперь места себе не нахожу!» «После тех событий я все думаю, как мне дальше жить?» «Переживаю, ведь скорее всего ничего из этого не получится». «Я беспокоюсь, что опять не так скажу, не так сделаю». «На душе неспокойно. Что же будет завтра, как все сложится?» «Никак не успокоюсь. Ни есть, ни спать не могу». «Я всегда волнуюсь в таких ситуациях». «Вот сижу и жду, места себе не нахожу. Уже не знаю, что и думать!» «Никак не могу забыть происшедшее. Снова и снова переживаю о том, что со мной случилось», и другие.

### Формы проявления

Мысленное «проживание» возможных или реальных отрицательных ситуаций из-за мнения: «Невозможно успокоиться, пока не будешь знать, что все нормально». Человек не может думать ни о чём другом кроме объекта своего переживания. Например, он днём и ночью беспокоится по поводу предстоящей работы, думая, что таким образом он о ней радеет. Или человек, считая, что он проявляет заботу, постоянно волнуется за себя и своих близких из-за чрезмерного желания, чтобы какие-то возникшие ситуации разрешились только положительным образом (чтобы любимая команда выиграла, чтобы у детей всё было хорошо и др.). Человек тревожится, не зная, чем и как помочь. Предмет переживания занимает все мысли. Человек мысленно возвращается к этой теме много раз в день. Переживание человека о том, как он будет выглядеть, что о нем подумают, как оценят, считая, что так он готовится, чтобы выглядеть «как надо». Например, мысленное прокручивание человеком предстоящей встречи или мероприятия, как будет рассказывать о себе, защищать свою дипломный проект, делать новую работу, понравится или нет, ошибется или все пройдет гладко и т.д. Мысленное возвращение к ситуациям, которые уже произошли, чтобы заново их «пережить», расстраиваясь, что все произошло не так как надо, не получилось так как хотел. Человек считает, что таким образом можно хоть как-то успокоиться, найти оправдание своим действиям. В общении с другими постоянное высказывание своих тревог: «Я так переживаю, что…», «Я всё время за него волнуюсь», «Вот, не сделали вовремя — что же теперь будет?» и др. Человек старается подключить других к своему беспокойству, всех «дергает» своими сомнениями и опасениями, чтобы привлечь внимания к себе, своей проблеме, ожидая от них разрешения проблемы или утешения. Внешние проявления тревоги: человек ходит, не находя себе места, за что ни возьмётся — всё валится из рук, может плакать, метаться и др. Плохо спит, не ест, отказывается от общения, делает страдальческое лицо, уходит от решения проблемы, не предпринимая конкретных действий, потому что считает, что проще реагировать именно так.

### Механизм ошибки

В основе переживаний лежит ошибочное мнение: «Невозможно не переживать по поводу чего-то важного, не будешь же безразличным». Очевидно, что одной из причин тревоги и переживания является лень. Своим переживанием человек подменяет реальное деятельное участие: мог бы реально принести пользу, помочь — но неохота что-то делать. Поэтому он (часто неосознанно) выбирает лучше попереживать — вроде, как и небезразличен к чужой беде, и мысленно участвует. Например, мать видит, что её взрослая дочь неправильно обращается с маленьким ребёнком: не вовремя кладёт спать, не так кормит и т.д. А искать подход к дочери — трудная задача. Ведь она ничего и слышать не хочет, знает всё сама! Поскольку матери неохота искать, думать (как же, через кого донести информацию о ребёнке до дочери), она просто переживает, нервничает, тревожится. «Мне же не всё равно! А ничего не могу поделать!» Другой причиной переживаний является неуверенность и страх перед негативными последствиями от проблемы. Человек убеждает себя в том, что он бессилен справиться с ними, и ничего не предпринимает — и ему остаётся только тревожиться. Например, человек взял машину в кредит, и вдруг потерял работу. Теперь он живет с постоянным беспокойством, как он будет рассчитываться с долгом, но новую работу не ищет (все мысли заняты переживаниями: «Не могу теперь ни о чём думать, кроме долга»). Причиной волнений часто является мнительность, когда человек ожидает чего-то плохого, придумывает какие-то опасности. Он начинает верить в то, что придумал, и переживает «на пустом месте». Например, бабушка тревожится, что внуки ей сегодня вечером не позвонили. «Наверное, они заболели! Или родители им запретили со мной общаться! Ну, как тут не переживать!» А дедушка переживает по поводу поездки в соседний город, поскольку убеждён, что по дороге ему попадутся преступники. Также и доверчивость к любой информации вызывает переживания. Мнительный и доверчивый человек примеряет на свою жизнь и здоровье все услышанное и оставляет для себя только тревожные сведения. Поспешность с выводами приводит к тревоге. Когда у человека нет анализа произошедшего и поиска логической связи между событиями, то он начинает додумывать, делать поспешные выводы и беспокоиться. Например, беспокоится о затоплении дома, стоящего на пригорке, если зима была снежная. Зависть человека к благополучию другого будоражит его и не дает ему покоя. Он думает о тех благах, которые не принадлежат ему и которыми он не может воспользоваться. Например, живя в маленькой квартире с многочисленными родственниками, женщина постоянно заглядывает к соседям, живущим в более «просторных» условиях, завидует им и переживает, что у неё такого нет и никогда не будет. А значит, думает она, «и нормальной жизни не будет тоже». В итоге она постоянно тревожится за будущее, не предпринимая никаких конкретных действий по улучшению жизненных условий, а лишь думая о том, сколько лег ей ещё придётся прожить в тесной квартире. Находясь под впечатлением от происходящих событий и драматизируя в них плохое, человек начинает переживать по поводу случившегося. Он «прокручивает» все в голове снова и снова, считая, что спокойно переносить такое просто невозможно. Когда человек не ищет причины своего тревожного состояния, беспокойства, оправдывая их опасениями за благополучие, здоровье, дела и т.д., то переживание входит в привычку, которая впоследствии становится чертой его характера.

### Вред

Состояние беспокойства, сильного душевного волнения в ожидании опасности, чего-либо неизвестного приводит к бессоннице, способствует появлению неврозов, депрессии, навязчивых состояний, вплоть до психического заболевания. Волнуясь за себя или за близких, считая какие-то ситуации непоправимыми и зацикливаясь на своих переживаниях, человек отказывается от активных действий — а значит, не пытается ничего предпринять и изменить ситуацию. Переживания отнимают силы. Кто постоянно тревожится, тот быстро устает, потом уже ничего и не может делать — руки опускаются. Беспокойство, опасения, нервозность человека передаются родным и близким. В семье начинаются тревожные ожидания чего-то плохого, пропадает радость. Такой стереотип поведения перенимают дети. Впоследствии родителям приходится решать и улаживать возникающие сложности из-за поведения ребенка. Состояние опасения и тревоги приводит человека к желанию расслабиться, снять стресс курением, спиртным или наркотиками. Возникают зависимости. Постоянно беспокоясь за свой имидж, который пострадает при невыполнении сложной работы, человек не может сосредоточиться на поиске способов ее выполнения и отказывается ее делать. «Лучше отказаться от выполнения, чем опозориться». Это расценивается начальством, как недостаточная квалификация работника и приводит к более низкой оплате его труда и потере уважения, волнения, переживания заставляют человека «уйти в себя», мешают активно и полноценно участвовать в жизни общества. Окружающие, уставая от постоянного депрессивного или нервозного состояния человека, его пессимизма, стараются реже с ним общаться.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Если близкие задерживаются, то остается только переживать». | Если есть возможность — позвонить и узнать. В спокойном состоянии легче увидеть, что можно сделать. |
| «Мне же не все равно, вот и переживаю!» | Помощь будет только от конкретных действий — это и есть проявление заботы и радения. |
| «Если что-то серьезное со мной произошло, то я не могу не переживать». | Что даст переживание? Лишние тревоги, сомнения, потерю времени и нервов. Силы нужны для другого — чтобы жить дальше, и, если возможно, исправить происшедшее. |
| «Волнение перед неизвестным делом — это нормально, тем более, если не хватает опыта». | Волнение только мешает сосредоточиться на деле. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Мы сами создаем все свои переживания. И всё, что мы сами создали, мы сами можем и уничтожить» (Ирвин Ялом). Если есть проблема, из-за которой переживаете, то начните с плана действий. Какое первое действие можно сделать для её решения? Не спешить делать однозначные и драматичные выводы. На любые сложившиеся ситуации можно посмотреть с разных сторон и поискать варианты действий, улучшающие (изменяющие) их. Чтобы не думать только о волнующем и успокоиться, вспомните, что опасения часто не подтверждаются, что потом тратится много времени и сил на восстановление себя от последствий беспокойства и тревог. Во время беспокойства по поводу чего-либо попробовать заняться делом, которое поможет успокоиться, отвлечь излишнее внимание от проблемы и даст время реально оценить ситуацию: Можно начать с простой домашней работы — вытереть пыль, помыть посуду, убрать вещи и т.д. Или заняться такой работой, которая потребовала бы всего внимания (новой, более сложной). Заняться любимым делом, которое принесет пользу и поднимет настроение.

### Другая крайность

Безразличие, легкомыслие.

### Положительные качества

Спокойствие, выдержка.

### Положительные качества, принимаемые за переживание

Забота, заботливость, сочувствие.

# 181. Растление

Владей страстями, иначе страсти овладеют тобой. Эпиктет

### Определение ошибки

Растление — побуждение людей к совершению несвойственных ранее ошибок, проступков; низкий моральный уровень поведения, отношений, нравов; половая распущенность.

### Близкие по значению слова

Разврат, совращение, распутство, разложение.

### Толкование близких по значению слов

Разврат — нравственное совращение, склонение на распутство, на дурную, преступную жизнь. Распутство — развращение, распущенность нравов, распутная жизнь, быт, непотребство. Совращать — своротить, сводить в сторону, уклонять, сводить с должного пути, соблазнять, вовлекать в дурное, склонять ко злу.

### Словесные выражения ошибки

«Бери от жизни всё, пока молодой». «Будь мужчиной, «разберись» с ней по-мужски». «Слабо тебе попробовать?» «На, сынок, выпей, закури — быстрее станешь взрослым». «Лучше пусть выпьет дома на глазах, чем где-то». «Немного можно и позволить себе». «Да мало ли что другие говорят. Делай — тебе вреда не будет!» «Один раз можно, ничего страшного»; и другие.

### Формы проявления

Предложение друзьям или родственникам почитать анекдоты или посмотреть определённую телепередачу, фильм, программу, сайт в Интернете с пошлым содержанием. «Это так интересно, — со смеху пропадёшь». Склонение друзей или коллег к разврату (изменить супругу, «позабавиться» на стороне) с «искренним желанием» поделиться «радостными» моментами в своей жизни и с предложением «попробовать и насладиться». Родители позволяют вести себя перед детьми так, как хотят, оправдывая свое поведение, объясняя детям, что так себя вести — это нормально («Пусть приучаются ко взрослой жизни»), хотя дети могут поначалу и не соглашаться. Например, ребёнок говорит родителям: «Мама, не говори так про папу», «Папа, не кричи на бабушку» или «Зачем вы цветы сорвали, они же живые!» А родители объясняют: «Папа глупый, поэтому я его и обзываю», «Бабушка «заработала», чтобы к ней так обращались» и т.д. Побуждение порядочных друзей и подруг на низкие поступки по принципу «ну все люди же так делают, а вы — как белые вороны, слишком правильные!» Например, молодой человек старательно учится в университете, а друг ему говорит: «Да ты всё ещё на лекции и на семинары ходишь? Вот туг скачать можно все готовые работы». Или порядочной серьёзной девушке говорит подруга: «Давай в выходные пойдём на дискотеку, найдём себе парней, оторвёмся». Подучивание детей, чтобы повторяли за взрослыми непристойные слова, пошлые анекдоты, чокались рюмками, «баловались» сигаретами, «играли во взрослых», чтобы позабавиться. Использование детей для своих корыстных, низменных целей (порнография, воровство, торговля наркотиками и так далее), убеждая словами: «Пока ты ещё маленький, тебе ничего не будет». Распространение информации в газетах, на Интернет-сайтах и др. О предоставлении высокооплачиваемой «работы», легких денег нечестным или низкоморальным путём. Например, приглашение на «работу» за границу, в модельные агентства, или «подработать» в сетевой маркетинг или в финансовые пирамиды. Совращение на проституцию, гомосексуализм и др., используя чужую слабость, зависимость, бедственное положение в своих корыстных целях.

### Механизм ошибки

В основе растления лежит убеждение человека: «Если это удобно или приносит удовольствие — это правильно и нормально, поэтому я буду этому же учить и других (друзей, детей, членов семьи и т.д.)». Таким образом, человек понижает моральный уровень и свой, и других людей, побуждая их на несвойственное им ранее поведение. К растлению чаще всего приводит легкомыслие, безответственность и лень различать положительное и отрицательное. Когда человек не утруждает себя тем, чтобы различить пользу или вред приносят его действия, и какие будут последствия их, он может делать все подряд, что приходит в голову, и учить этому же других, внушая себе и другим, что так поступать — нормально. Лень и скука приводят к тому, что человек начинает выдумывать себе «развлечения», ищет удовольствий и доходит до разврата. «Надо же мне чем-то время занять». А чтобы заниматься этим не одному («Одному скучно!»), он привлекает в свою компанию друзей. Гордясь и хвастаясь своим распутным образом жизни, приносящим временное удовольствие, человек выставляет напоказ свою удаль и побуждает других жить и поступать гак же, как он — потому что убеждён, что именно это и есть полноценная жизнь. Поэтому он втягивает людей в несвойственные для них плохие поступки, подначивая: «Ну, давай, покажи, на что ты способен!» и «Вот так и делай, ты настоящий мужик!», чтобы они узнали «вкус настоящей жизни». Во многих случаях алчность и корысть толкает человека к склонению и вовлечению других в дурные дела (организованная проституция, привлечение малолетних к половой распущенности, воровство, наркомания, производство бытового алкоголя и др.) «Чем больше вовлеку, тем больше заработаю». Считая прелюбодеяние и блуд «нормальными» отношениями и не скрывая этого, некоторые люди вовлекают друг друга в отношения «свободной любви», склоняя себя к половой распущенности и привлекая друзей в «разнообразные удовольствия», «чтобы не скучно было». К совращению ведет любопытство и баловство человека: «Один раз можно». Таким образом, он пробует сигареты, наркотики, алкоголь. Удовлетворив свое любопытство и достигнув определенного удовольствия, человек подстрекает других, более слабых, на соблазн попробовать «за компанию», или чтобы «временно забыться». Попустительство родителей также способствует растлению детей. Например, некоторые родители предлагают своим детям «самостоятельно зарабатывать» деньги на карманные расходы, не предупреждая о возможных опасных способах и не помогая в поиске работы. А если в доме вдруг откуда-то «появляются» новые вещи, родители ещё и похвалят, не поинтересовавшись, откуда они взялись. Таким образом, встав на путь распутной жизни, вовлекая других в безнравственное, дурное поведение, человек становится растлителем.

### Вред

«Разврат, какой бы он ни был, истощает душу, оставляет крупинки яда, которые всегда будут действовать». (А. Герцен) Склоняя других к аморальному поведению, человек понижает нравственный уровень — у себя и у других людей. Опускаясь морально, люди становятся ограниченными, пустыми, друг другу неинтересными. В итоге жизнь человека становится ещё более пустой и скучной. Потеряв смысл жизни, можно дойти до депрессии и самоубийства. Безнравственный образ жизни родителей (тунеядство, пьянство, наркомания, прелюбодеяние и др.) Растлевает детей. Такие родители формируют в них различные привычки, зависимости, закладывают отрицательные жизненные ориентиры, что впоследствии негативно сказывается на самих родителях (дети «трясут за грудки», вымогая деньги, «в старости некому подать стакан воды» и др.). Используя свою половую распущенность на работе («переспать» с начальником, «завести шашни» с замужней коллегой), и оправдывая свой низкий моральный уровень поведения («Многие так живут»), человек теряет уважение. О нем сплетничают, им брезгуют. Зарабатывая средства к существованию различными формами распутства и считая, что «когда в этом не будет необходимости, тогда я всё это легко брошу», человек приобретает различные зависимости, ломает свою жизнь, становится «добычей» более хитрых, ловких людей. Это приводит к уголовной ответственности, к тюремному заключению, к смертельному исходу.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Предлагаю вам расслабляться так же, как я — сигареты, алкоголь, секс классно снимают стресс и нервное напряжение». | Чтобы не попасть в зависимость от способов снятия стресса и нервного напряжения, лучше разобраться в причинах их возникновения и поделиться этим с другими. |
| «Ты же совсем немного попробуешь, ничего с тобой не случится». | Если другой человек из-за вас попадёт в зависимость (от спиртного, наркотиков, каких- либо развлечений, азартных игр), то потом именно вы окажетесь виноватым в его возникших проблемах или в смерти. |
| «Да это норма в нашей семье, и детей мы будем такими же способами воспитывать (распускать руки, кричать, материться)». | Если родители постоянно стараются улучшить свой моральный облик, у них в будущем будет меньше проблем с воспитанием детей. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Самое верное и прекрасное средство для обуздания страстей — это ясное понимание их» (Э. Фон Фейхтерслебен). «Жизнь людей, преданных только наслаждению без рассудка и без нравственности, не имеет никакой цены» (И. Кант). Чем ниже моральный уровень человека, тем быстрее он превращается в животное. Постоянные усилия по улучшению своего морального облика — залог успеха в будущем. Развивающийся нравственно человек более трезво мыслит, принимает более верные и своевременные решения. Значит, сейчас самое время задаться вопросом: в каких областях нужно улучшить свое поведение? Какие накопились вредные привычки? Есть ли области, в которых есть частые замечания от других? Какой приносим вред, когда подталкиваем других на совершение ранее несвойственных ошибок?

### Другая крайность

Препятствование (в качестве воспитательной меры), наказывание и гонение тех, кто поступает ошибочно, чрезмерная строгость. Например, родители говорят пришедшему с улицы выпившему подростку: «Если ты пьёшь, ты нам больше не сын!», или запрещают ребенку: «Не гуляй во дворе, гам одни бездельники, сходил на кружок — и домой, и никаких друзей».

### Положительные качества

Порядочность, рассудительность, ответственность, разборчивость, уважение, воздержание.

### Положительные качества, принимаемые за растление

Предложение людям свободы выбора. Например, родители не запрещают подросткам идти на дискотеку или на рок-концерт, но предупреждают о возможных проблемах, которые могут там возникнуть.

# 182. Зубрежка

### Определение ошибки

Зубрежка — заучивание наизусть без понимания смысла.

### Словесные выражения ошибки

«Выучить так, чтобы от зубов отскакивало». «Не понимаю, возьму и вызубрю». «Зазубрил, сдал и забыл. Мне это в жизни не пригодится». «Вызубрю весь материал, чтобы не придирались». «Все равно ничего не понимаю — проще вызубрить». «Нет времени разбирать тему, заучу и все» и другие.

### Формы проявления

При получении какой-либо информации человек не осмысливает её, а старается запомнить механически. Для этого он повторяет её про себя много раз: «Чтобы не забыть, надо зазубрить». В учебном заведении — заучивание без понимания большого объема информации, чтобы показать, на что способен, добиться отличных результатов, получить высокий балл или просто от страха, что «разобраться в этом все равно нереально». Человек снова и снова зубрит выученный материал, чтобы лучше запомнить, боясь забыть его или думая, что, если кто-то перебьет, он может запутаться в мыслях и сбиться, если не вызубрит. На работе — механическое запоминание заданий («чтобы все выполнить и ничего «не пропустить») без осмысления их сути и пользы. Человек записывает на бумаге все, что ему говорят, не желая вникать в суть сказанного и сразу понимать, о чем идет речь — для него главное, чтобы все зафиксировать и запомнить каждое слово.

### Механизм ошибки

Руководствуясь ложным убеждением, что разбираться — значит тратить время, а зубрежка — это быстрый и эффективный способ добиться результата, человек старается выучить какую-либо информацию точь-в-точь. При этом он не вникает в суть написанной или полученной информации, запоминая каждое слово. К зубрежке приводит лень — нет желания вникать в то, что написано или сказано, неохота разбираться — проще заучить. От лени происходит невежество, а от него — и зубрёжка. Человек оправдывается тем, что данная информация не интересна, не нужна для профессии, не востребована в жизни (например, правила ТБ, правила оказания доврачебной помощи и другие материалы для получения допуска к работе), поэтому заучивает все наизусть без понимания смысла, «лишь бы отвязаться», «лишь бы пройти аттестацию». Неуверенность, маловерие в свои силы также подталкивает человека к зубрежке. Он считает, что ему не дано понять изучаемый материал. У него нет таких способностей или это сложно, поэтому просто заучивает большое количество информации. К зазубриванию информации приводит максимализм. Человек стремится только к отличным результатам, чтобы поступить обязательно в престижный ВУЗ, получить непременно высокооплачиваемую работу, иметь в любом случае хороший карьерный рост. Для этого он механически зубрит предметы, «долбит» языки и т.д., чтобы добиться поставленной цели. Получив результат от зубрежки, человек начинает все чаще прибегать к бессмысленным заучиваниям. Такой способ запоминания информации становится для него привычным и более приемлемым, а человек постепенно превращается в «зубрилу».

### Вред

Зазубривание большого количества информации и неосмысление ее заводит человека в тупиковое состояние. Забыв одно слово, человек теряется, начинает нервничать и испытывает страх, т. К. Не может вспомнить и продолжить начатое. Он попадает в неловкое положение. Такие стрессовые ситуации приводят к срывам, истерикам, расстройствам. Неуверенность, ограниченность, растерянность — это результат зубрежки. В сложных ситуациях, когда человек забывает вызубренное, у него начинается паника. Зазубривание требует большого количества времени. У человека нет возможности заняться другим делом, отдохнуть. От постоянной зубрежки у человека портится настроение. Он начинает срываться на окружающих. В итоге теряется интерес к обучению. Заучив что-то без осмысления, человек в реальной жизни сталкивается с ситуациями, где нужно применить свои знания гибко, по ситуации (не все и не всегда высказать, проанализировать и выбрать нужную информацию). Человек сделать этого он не может, потому что не понимает того, что вызубрил. Механическое зазубривание приводит к получению поверхностных знаний. Информация, полученная методом зубрежки, плохо усваивается и часто забывается, поэтому ее почти невозможно использовать на практике, применить в деле.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Зубрежка — это тренировка памяти, по-другому образование не осилишь». | Информация лучше усваивается, если она понятна. Иначе это просто насилие над собой. |
| «Всего все равно не поймешь. Невозможно объять необъятное. Просто зазубрю, разбираться некогда». | Знания, приобретенные с пониманием, осмыслением, будут более крепкими, особенно если подтверждены на практике. Знания, приобретенные другим способом, плохо усваиваются, быстро забываются и времени на них уйдет больше. |
| «Надо все зубрить, чтобы сдать экзамен (закончить с отличием)». | Преподаватели выше оценят того, кто интересуется и разбирается в теме, может развить мысль, с кем интересно обсудить вопрос. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Интерес к предмету изучения помогает понять его лучше. Поэтому сначала попытаться разобраться в себе, поискать мотивы. «Почему нет желания, интереса изучать предмет?» «Что мешает понять содержание?» Даже если кажется, что нет никакой необходимости вникать в информацию, а проще ее вызубрить, чтобы «отвязаться», то все равно есть смысл понять то, что учишь. Ведь когда человек во что-то вникает, он нарабатывает навык логически мыслить, анализировать и т.д., что всегда пригодится в жизни, в любом деле. Память тренируется, но не через зубрежку, а через осмысленное запоминание. Чтобы было легче запомнить, можно начать с того, что выделить главное, понять, что с чем связано, и как одно вытекает из другого. Если самому трудно разобраться, то один из выходов — обратиться за помощью к тому, кто в этом больше разбирается. Также можно составить краткий конспект, схему, таблицу, использовать при запоминании ассоциации, пересказать кому-либо изучаемый текст своими словами, написать план своего доклада, выступления и т.д. Использовать справочную литературу, если в тексте встречаются непонятные термины. Тогда текст становится понятным и, следовательно, легче запоминается. Хороший метод запоминания — применять полученную информацию на практике. Например, знание иностранного языка — в разговорной речи.

### Другая крайность

Дотошность, въедливость, скрупулезность — чрезмерная разборчивость с информацией, без необходимости долгое ее обдумывание.

### Положительные качества

Рассудительность, трудолюбие, любознательность.

### Положительные качества, принимаемые за зубрежку

Усидчивость, начитанность, эрудированность.

# 183. Ограбление

Кто на большее польстится, может малого лишиться. Нам не приносит счастье никогда богатство, что досталось без труда. Пословицы

### Определение ошибки

Ограбление — насильственное присвоение чужою.

### Близкие по значению слова

Грабеж, разбой.

### Словесные выражения ошибки

«Отдай, а то хуже будет (убью)». «Ты не хочешь, а я все равно возьму». «Даже не сопротивляйся, я у тебя заберу это». «Было ваше — стало наше». «Так не отдашь, силой заберу». «Он же слабый, у такого можно и отобрать»; и другие.

### Формы проявления

Разработка человеком планов, как и кого ограбить, чтобы жить «безбедно». Заявление человеку о намерении любым способом отобрать у него какое-либо имущество, чтобы «урвать» для себя побольше материального. Насильственное присвоение чужого имущества: В личном (общественном) транспорте, в лифте, на улице, в подъезде, в чужих квартирах, чтобы продать награбленное и получить деньги, либо попользоваться самому. При крупных ссорах, дележках среди партнеров по работе, среди родственников, претендующих на наследство, при разводах, чтобы получить большую долю за счет других. Через угон транспортных средств (автомобилей, велосипедов и т.д.) «из-под носа» владельца. Члены семьи позволяют себе насильно, без разрешения отобрать вещи друг у друга. «В семье можно — мы же не чужие друг другу». «Он поймёт, что мне это сейчас нужнее». Например, одна сестра у второй забрала ноутбук и не отдает, говорит, что ей «для учёбы надо». Жена отбирает у мужа всю его зарплату и тратит, как ей в голову придёт, на всё подряд, не согласовывая с супругом, и часто — против его желания (он хотел купить себе новый компьютерный стол — оказалось, что денег нет, жена потратила на косметику). Взрослые дети забирают деньги у престарелых родителей, несмотря на их сопротивление (по принципу «Родители нас должны содержать, это нормально») — в то время как родителям самим не хватает.

### Механизм ошибки

В основе ограбления лежит искаженное представление человека о методах приобретения материальных средств, имущества. Человек считает, что, насильно присваивая чужое, он обеспечивает себе легкий способ приобретения желаемого. Для достижения своей цели человек готов поступиться любыми нравственными принципами. Одной из причин грабежей является лень и жажда легкой наживы. Лень работать, а жить человек хочет на широкую ногу, ни в чем себе не отказывая. Такой человек считает: ограбил и можно жить в своё удовольствие, поэтому отбирает у других то, чего ему не хватает для «легкой жизни». Также к разбою ведет жадность — когда человек считает, что имеющихся денег или вещей ему мало, и поэтому хочется все больше и больше. Тогда он принимает решение идти на разбой — открыто насильно отбирать у людей (прохожих, пассажиров, попутчиков и т.д.) Их имущество и деньги. «Нужны деньги, и я ни перед чем не остановлюсь». Алчность и наглость человека толкает его отобрать у кого-либо из родственников приглянувшуюся вещь путем рукоприкладства, часть не своего наследства через принуждения («Заставлю, чтобы переписал на меня») и т.д. Считая, что все ему позволено, раз он сильнее, человек нападает, имея физическое превосходство над другим и отнимает у жертвы то, что ему нужно. Так вседозволенность становится причиной грабежей. Иногда на ограбление толкает отчаяние и неуверенность. Человек, не надеясь на помощь со стороны других и отчаявшись, вынуждает себя идти на ограбление, чтобы, например, спасти близкого ему человека (нужны деньги на операцию). Применяя насильственный способ для своего материального обогащения и ощущая себя безнаказанным, человек принимает такое поведение за норму.

### Вред

Человек, наглым образом обогащаясь за счет других, теряет семью, друзей, общение с близкими (такой «родственничек-рвач» не нужен никому). Человеку, присвоившему насильно чужое имущество, могут жестоко мстить обидчики. Грабители попадают под следствие. У человека создаётся иллюзия вседозволенности и безнаказанности, возникает «культ силы». Он считает, что насильственным путем можно решить все проблемы. Но рано или поздно за свои поступки придется отвечать, ведь насилие порождает насилие. Преследуя основную цель, где взять деньги, человек не трудится, деградирует, живет только сегодняшним днем, не приобретает профессию, надеясь на грабежи. У него нет хорошего будущего. Он может опуститься «на дно», стать бомжем или остаток жизни провести в тюрьме.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Честно такие деньги не заработать, а хочу все и сразу». | «Всяк живи своим умом, а не чужим добром». |
| «Работа дураков любит, а «умный» пойдет и возьмет силой (Зачем устраиваться на работу, когда можно и так всё взять у других?)» | Это палка о двух концах: «умному» тоже придется работать, но только за решеткой. Про тех, кто надеется на силу, говорят: «Сила есть, ума не надо», Кто не боится работы, тот способен добиться желаемого положительным путем. |
| «Жизнь несправедлива. У них много денег, а у меня нет. Надо восстановить справедливость — пойти и отобрать». | Понятие справедливости у каждого человека своё, лучше за него не бороться». «Чужое взять, своё потерять» (пословица). |
| «Если я хочу чужое, то обязательно получу, «из глотки вырву». | От этого лучше не станет. На чужом несчастье своего счастья не построишь. |
| «Богатого надо ограбить, потому что он сам нажил все нечестным путем». | Ограбив, человек становится таким же. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Каждый поступок имеет последствия для того, кто его совершает. Потом в любом случае придётся возмещать моральный и материальный ущерб. Свои проблемы не должны решаться за счет других людей. Желание жить честно открывает возможности иметь необходимое без нанесения вреда другим. Сила и насилие — понятия разные. Ведь по-настоящему сильный и смелый человек уважает свое и чужое достоинство. А совесть помогает различать мнимое и положительное. «Не делай другому того, что было бы неприятно себе самому» (В. Обручев).

### Другая крайность

Бездействие, пассивность, бессилие.

### Положительные качества

Трудолюбие, честность, бескорыстие, уважение к людям.

### Положительные качества, принимаемые за грабеж

Возвращение своего имущества, отобранного кем-либо.

# 184. Замкнутость

Создает человека природа, но развивает и образует его общество. В. Г. Белинский

### Определение ошибки

Замкнутость — нежелание общаться, взаимодействовать с людьми.

### Близкие по значению слова

Обособленность, необщительность, изолированность.

### Толкование близких по значению слов

Изолированность — отделенность, огражденность от окружающих, лишение себя общения с ними. Обособленность — держаться особняком, отдельно от всех. Необщительность — избегание общения с другими, предпочтение одиночества.

### Словесные выражения ошибки

«Отстаньте, мне надо побыть одному». «Мне больше никто не нужен, нам хорошо вдвоем (втроем …)» «Я не хочу с ним (с ними) общаться». «Я — одиночка по характеру. В общении с людьми не нуждаюсь». «Человек должен быть самодостаточным». «О чем мне с ним говорить? Мне и так хорошо». «Я очень занят, мне некогда общаться». «В гости зайти — это пустая трата времени». «Если другим надо — пусть со мной общаются». «Пусть другие говорят, а мое мнение никому не нужно». «Серьёзные дела делать можно только в одиночку — чтобы никто не мешал»; «Люди мне мешают (жить, творчески работать, самовыражаться…)» «У меня есть одно главное дело (выполнять работу, писать статью, воспитывать ребёнка), а остальные сферы жизни можно и отбросить»; и другие.

### Формы проявления

Мысленный поиск повода избежать встреч с родственниками или знакомыми, преувеличивая важности своих дел, чтобы отказаться от общения. «А я с внучкой сижу и говорить мне с вами некогда». «Мне так много надо готовить по работе, навряд ли получится приехать». Общение с людьми, по мнению человека, нарушает его привычный порядок жизни. Отсутствие у человека желания предлагать на обсуждение свое мнение. Человек отмалчивается, чтобы не показаться некомпетентным, уединяется, избегает общения в коллективе, семье. Высказывание окружающим: «Оставьте меня одного, смотреть ни на кого не хочу», «Быстро делайте и уходите, не нарушайте моего спокойствия». Получение удовлетворение от одиночества, проговаривая в мыслях: «Наконец меня оставили в покое», «Как хорошо одному, никто не тревожит». Настойчивая склонность к работе в одиночку, избегание коллективных видов деятельности, выбор такого места работы (или профессии), где не надо быть с людьми — потому что никому не надо ничего объяснять, никто не предлагает советов, можно делать все по-своему. Человек принципиально не начинает общения первым, «отсиживается» и ждет, что другие к нему обратятся: позвонят, напишут, спросят, придут в гости: «Если им надо — пусть обращаются, отвечу». Нежелание человека обсуждать определённые темы, где требуется совместно думать, договариваться с другими, чтобы от него отстали и лишний раз не беспокоили. В присутствии людей обособленное поведение: скованные движения, неулыбчивое лицо, безрадостность при появлении новых людей. Человек садится отдельно на стоящий вдалеке стул, «забивается» от всех в «укромный уголок», стоит в сторонке, безучастен при обсуждении вопросов и тем. Стремление закончить быстрей беседу, сделать быстро общее дело, чтобы остаться одному, побыстрей пойти домой. Человек общается только в узком кругу людей (члены семьи, близкий друг), с которыми он уверен и спокоен, так как общение с другими людьми для него затруднительно. Человек с «головой» уходит в любимые занятия — в работу, чтение книг, компьютер, телевизор и др. («Мне так легче и интереснее») из-за неумения решать проблемы взаимоотношений, например, в семье. Изоляция себя от общества при попадании в определенные условия, считая, что по-другому невозможно и не получится. Например, женщина, находясь в отпуске по уходу за ребенком, замыкается на домашних делах, считая, что до других ей сейчас нет дела, так как ребенок — самое главное. Замкнутый образ жизни: человек не видит смысла в поездках, не приглашает к себе гостей и сам не ходит в гости, на работе держится особняком, с соседями может и не здороваться…

### Механизм ошибки

В основе замкнутости лежит убежденность человека, что общение для него — эго лишнее, зачем оно — если ему и так хорошо. Лень («Не надо думать, напрягаться, искать подходы к людям, разбираться в причинах непонимания с людьми») и корысть («Самому хорошо и ладно») ведет к нежеланию взаимодействовать с людьми: знакомиться с новыми (мне еще их не хватало!), нежеланию делиться своим опытом («Им надо, пусть спрашивают), нежеланию поддержать добрым словом («Мне не до них»), участвовать в совместных делах — «Мне одному хорошо». Лень является причиной нежелания общаться на определённую тему (придётся ведь действовать, меняться!) — «Кому надо — пусть делают, а я даже разговаривать на эту тему не буду». Также замыкается человек и из-за лени общаться с определённым человеком (ведь с ним нужно договариваться, корректировать свои планы с учётом его) — «Мне проще в одиночку все решать». Одной из причин обособленности является неуверенность и страх. Человек считает, что не сможет поддержать беседу, так как для этого надо много знать, иначе откроется его некомпетентность, невежество. Появляется страх ошибиться, сказать что-то не так, поступить неверно. Мнение, что «главное «не упасть» в глазах людей, сохранить хорошее представление о себе», формирует стремление обособиться. Также к замкнутости приводит мнительность — «Меня не поймут, не помогут». Думая так, человек недооценивает других людей и заранее считает их эгоистами. Он проявляет «ложный стыд», стеснительность, мнительность — «Они, скорее всею, очень заняты, с моей стороны их беспокоить бестактно, вдруг не поймут, плохо про меня подумают». Хотел позвонить другу, которого долго не видел так и не стал — «Он про меня уже забыл, зачем буду навязываться», хотел позвонить знакомому — нужна помощь по компьютеру — «Неудобно, я с ним плохо знаком, лучше как-нибудь сам …» Часто замкнутость появляется из-за обиды. Человек, считая себя несправедливо оскорбленным, отвергнутым каким-либо человеком, закрывается, отстраняется от общения со всеми — «Чтобы больше никто не смог обидеть». Обиды накапливаются и способствуют еще большему уединению. Ранимый и стесняющейся человек сторонится большого скопления людей, больших коллективов, открытых и раскованных собеседников, старается побыстрей уйти домой, потому что его могут задеть, посмеяться, а в привычном кругу комфортно, никто «не обидит, не надо стесняться своих недостатков». Он ощущает дискомфорт, замыкается, если люди видят ею несовершенство, ведь он хочет «быть хорошим» в своих глазах и в глазах людей. Высокомерное отношение к людям (малообразованным, не богатым, без «полезных» связей и т.д.) И поиск выгоды («Зачем общаться с такими — все равно от них не будет никакой пользы») приводит человека к нежеланию общаться с определённым типом людей. Гордость и самодовольство диктуют человеку, что он достиг больших высот, а значит, уже и не нуждается в других людях. Наоборот, он считает, что это для них честь, если он «соизволит» с ними пообщаться. Превознося себя и свои достижения, человек не будет обращаться к другим за помощью или советом — «У меня и так все отлично, а если другим надо со мной поговорить, они сами найдут меня». Человек, доверяя только себе и полагаясь только на себя, становится необщительным, так ему незачем обращаться к другим, «одному все делать проще, никто не мешает». Чем больше человек убеждается в том, что одному ему легче, что общение — трата времени, тем меньше у него возникает потребность общаться с другими. В его характере формируется замкнутость.

### Вред

«Человек создан, чтобы жить в обществе. Разлучите его с ним, изолируйте его, и мысли его спутаются, характер ожесточится, согни нелепых страстей зародятся в его душе, сумасбродные идеи пустят ростки в его мозгу, как дикий терновник среди пустыря» (Д. Дидро). Избегание общения с людьми приводит к тому, что человек постепенно погружается в себя, становится безразличным к окружающим. Ему хорошо, комфортно лишь в своем «футляре». При возникновении необходимости взаимодействия с людьми ему трудно это сделать, потому что он становится скрытным и уже не представляет, как это сделать. Замкнутость на своих недостатках, проблемах мешает человеку их преодолевать. Появляются страх, отчаяние, уныние, озлобленность. Необщительный человек теряется в новой, необычной для него обстановке. Например, молодой человек хотел поступить в техникум, но из-за своей замкнутости, неумения находить общий язык с людьми никак не решался пойти в учебную часть, получить необходимую информацию и подать заявление. В результате он потерял несколько лет обучения. Если человек отдаляется от всех, то в семье создается разобщенность, нет общих интересов. Замкнутый человек не умеет общаться даже со своими детьми, находить с ними общий язык, точки соприкосновения. Дети с ними не советуются и, в силу своей неопытности, совершают ошибки, за которые приходится расплачиваться, в том числе и родителям. Необщительный человек несогласованностью своих действий часто провоцирует конфликтные ситуации, так как не умеет налаживать отношения с окружающими людьми, договариваться, сотрудничать в коллективе. Зачастую он «изобретает велосипед», не умея использовать уже имеющийся опыт людей. Необщительный человек боится делать шаги к людям, лишая себя радости общения и помощи. Замкнутый человек не учится у других людей, закрывается от нового. «Водоем, лишенный сообщения с другими, со временем превращается в болото». Человек, ограждающий себя от общения с людьми только решением своих материальных проблем (деньги, имущество, комфорт и т.д.), обеспечением благополучия своей семьи упускает заботу о совершенствовании своего характера через взаимодействие с разными людьми, друзьями, соседями. В итоге такой человек попадает в замкнутый круг. Со временем возникает внутренняя опустошенность, так как многое уже достигнуто: есть материальная стабильность, устоявшиеся отношения с родными, дети выросли и стали самостоятельными. У человека возникают вопросы: «К чему стремиться дальше? Что принесет радость?» Поддерживать отношения с разными людьми, быть им открытым, участвовать в общих делах ему непривычно и неинтересно. Человек опять выбирает приоритетным только семью, свои личные заботы («закупиться» в магазине, отремонтировать квартиру, сделать новую прическу, съездить в отпуск и …), но это уже не приносит такой радости, возникает неудовлетворенность от жизни. Круг замыкается и легче человеку не становится.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы, заблуждения | Альтернатива |
| «Мне никто не сможет помочь, поэтому ни к кому не стоит обращаться». | Если человек ищет выход, то он найдется. Через людей это будет быстрее. |
| «Я пробовал(а) общаться, у меня не получилось. Значит это не нужно». | Возможно, было неподходящее время или ситуация. Как в любом деле навык приобретается с опытом. |
| «Надо уединиться, чтобы никто не мешал. Только в тишине могут прийти интересные идеи». | Идеи приходят, когда сосредотачиваешься на главном, нужном. А обсуждение с единомышленниками способствует ускорению этого процесса. «Одна голова — хорошо, а две — лучше». |
| «Я их не понимаю и общаться не буду». | Проявляя к людям интерес, легче понять их, потому что сам становишься открытым, и люди «идут навстречу». |
| «Мне некогда с ними общаться. И так ничего не успеваю». | Было бы желание, а время найдется. Не успевает тог, кто и не планировал успевать. Все, что человек считает не очень важным для себя, как правило, остается «на потом». Телефонный звонок, письмо, электронная почта не занимает много времени. Занятость не мешает быть открытым к общению, а наоборот, способствует, потому что человек сталкивается с различными ситуациями, которые легче решать сообща, имея добрый совет, поддержку, используя опыт других. |
| «Лучше сидеть дома и заниматься своими делами, чем тратить время на общение с людьми». | Если есть желание, чтобы жизнь стала более интересной и насыщенной, то без общения не обойтись. |
| «Я устаю от людей, поэтому не хочу общаться». | Усталость возникает, когда человек находится в напряжении — старается держать марку, боится что-нибудь не то сказать, остро реагирует на замечания в свой адрес, драматизирует малейшее непонимание со стороны окружающих, и сам не хочет понимать других. Непринужденность и естественность помогают общаться с разными людьми без усталости. |
| «Не хочу повторения прежних переживаний, поэтому не попадусь на тот же «крючок», вообще не буду с такими общаться». | Закрываясь от общения, не желая понять другого человека, мы обедняем сами себя, не можем перенять его опыт и сами оказать ему помощь и поддержку, не учимся открыто выражать свои чувства. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

«Мы все сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза». (Марк Аврелий) В общении нуждаются все люди. Обмен информацией расширяет кругозор. В жизни порой встречаются ситуации, когда человек остается один на один с проблемой. Взаимодействие с разными людьми обогащает опыт, дает широту видения, помогает быстрее решать любые жизненные вопросы и ситуации. Если общаться не получается, надо искать другую форму взаимодействия с людьми. Каждый человек интересен по-своему. Пробовать находить совместные дела, которые объединят и принесут радость. «Люди вместе могут совершить то, что не в силах сделать в одиночку». (Д. Уэбстер) Для человека общение — естественная форма деятельности (человек рождается в коллективе и осваивает язык для общения с людьми), а обмен информацией необходим для выживания — потому что один человек может не знать многих положительных выходов из сложных ситуаций и не сможет сделать так много как с другими. Общительный человек живёт активной, полноценной жизнью, потому что вовремя получает необходимую информацию и поддержку и сам помогает другим людям.

### Другая крайность

Болтливость, навязчивость.

### Положительные качества

Открытость, общительность, сотрудничество.

### Положительные качества, принимаемые за замкнутость

Сдержанность, ненавязчивость при общении, соблюдении дистанции с людьми.

# 185. Впечатлительность

### Определение ошибки

Впечатлительность — подверженность эмоциональным воздействиям.

### Близкие по значению слова

Сентиментальность, плаксивость, умиление, пугливость.

### Толкование близких по значению слов

Сентиментальность — повышенная восприимчивость к внешним воздействиям, чувствительность. Умиление — чувство, возбуждаемое чем-то трогательным.

### Словесные выражения ошибки

«Не могу без слез смотреть на это». «После этого случая я был сам не свой». «Это меня впечатляет!». «Поплакал — легче стало». «Это так мило. Меня это трогает до слез». «Я потрясен произошедшим!» «На меня его слова произвели такое впечатление, просто в душу запали!» «Я к этому (словам, драмам, событиям…) Так чувствителен!» «Вспоминаю, и слезы наворачиваются…» «Когда я это узнал, то весь день ходил под впечатлением от услышанного…» и другие.

### Формы проявления

Воспоминание волнительных, трогательных моментов, чтобы вновь их прочувствовать. Чувствительное состояние при просмотре фильмов, спектаклей, телевизионных передач. «Это меня так задевает за живое, что я сам не свой». Всплеск эмоций, восторг, умиление от происходящего на торжественных (выпускной, юбилей и др.) И спортивных мероприятиях. «А как по-другому реагировать? Это же случается не каждый день». Бурное эмоциональное восприятие человеком чужих проблем, бед (слезы, повышенная чувствительность). «Такое не может оставить равнодушным нормального человека». Восприятие «близко к сердцу» неожиданных ситуаций, проблем, «несправедливости», преступлений из-за мнения, что такое нельзя воспринимать спокойно. Изумленное лицо, эмоциональный подъем, возбужденность или подавленность, поспешные действия под впечатлением событий, новостей и др. Умиление детьми, котятами, и т.д. «Они такие милашки! Разве можно к ним по-другому относиться?»

### Механизм ошибки

В основе впечатлительности лежит отказ человека спокойно и рассудительно воспринимать происходящее. Свою эмоциональную реакцию он считает нормальной, само собой разумеющейся и «самой правильной». А рассудительность и спокойствие он расценивает как холодность и безразличие. Это основано на мнении: «Если человек ахает от восторга (или плачет от горя), значит, ему небезразлично, он так проявляет интерес». Если неохота (лень) разбираться в том, что происходит, человеку трудно реагировать спокойно, ему проще поддаться эмоциям. Например, человек не хочет понять людей, ведущих себя не так, как для него привычно, поэтому он поражается: «Да как так можно! И с кем же я связался!» Одной из основных причин впечатлительности является идеализация — превознесение, вплоть до создания культа из чего-либо. Если человек создал себе культ чистоты, то малейшая грязь или несоблюдение санитарных норм потрясёт его до глубины души. Если человек идеализирует детей («Это смысл жизни»), животных («Они лучше, чем люди»), то будет входить в эмоциональное состояние при виде их, умиляться. Превознося искусство, он теряет дар речи при виде красивой картины (или плачет, услышав музыку). Человек возвышает эти ценности настолько, что у него «закрываются глаза» на другое, не менее важное, а поэтому он не может спокойно и объективно воспринять увиденное (услышанное). С идеализацией связаны наивность и невежество. Они тоже часто приводят к впечатлительности и сентиментальности. Думая, что все люди должны быть честными, пунктуальными, ответственными и т.д., а в жизни сталкиваясь с совсем другим (люди поступают с человеком не так, как он ожидал), человек сильно впечатляется. Ему трудно это принять («Как такое может быть?»). Из-за наивности человек может попасться на уловку мошенников, которые «пускают ему пыль в глаза» и пытаются продать бесполезную, но «впечатляющую воображение» вещь. Малознакомый с различными жизненными ситуациями человек оказывается не готов к новому (и оно его впечатляет), если считал, что «жить можно только так, а не иначе», «все так живут, как я». Например, мужчина, придя жить в дом тёщи, поражается тому, что у них принято есть на кухне всей семьёй, а если кто-то не подошёл вовремя, то другие не начинают есть без него. В такой ситуации человек думает: «Вот, ненормальные!». Тогда он, находясь под этим впечатлением, противопоставляет себя людям. Человек мнительный и боящийся, уже «разогретый» своим страхом и надуманностью, легко поддается на любые эмоциональные воздействия: становится пугливым, сильно впечатляется от всяких мелочей, которые в спокойном состоянии воспринял бы адекватно. Причиной впечатлительности становится суеверие. Принимая предрассудки, придавая значение непонятному явлению или событию. При этом, не имея знаний, чтобы объяснить происходящее, человек начинает трепетно реагировать на них, искать в них особый смысл. «Надо же, как бывает! Невероятно! Это что-то значит!» Ранимость, слабохарактерность, «незакалённость» человека способствуют тому, что он не может не впечатляться от тех ситуаций, которые, как он считает, несправедливы и «выше его сил». Со временем человек привыкает эмоционально реагировать на происходящее и по-другому жизни уже не мыслит.

### Вред

Принимая все «близко к сердцу», человек начинает переживать, не может спать, устает, в состоянии озабоченности не может больше ни о чем думать, часто драматизирует происшедшее. Впечатлительность может приводить к состоянию эйфории, иллюзии, когда «все прекрасно и хорошо». Например, человек, считая детей одной из главных ценностей в жизни, при виде их умиляется. «Ой, какой маленький! Какие щечки!» А то, что и у маленького ребенка есть свой характер (может вредничать, упрямиться, хитрить и т.д.), человек не берет на данный момент во внимание. Он хочет видеть только то, что ему нравится. Умиляясь своими детьми, родители долго считают их маленькими, потакая их капризам, а потом удивляются тому, «откуда что взялось», не успевая решать ком проблем с повзрослевшими детьми. Восприимчивость человека к эмоциям в случае, если ценности попираются, ведет к возмущению, драматизированию, панике, гневу. «Как так можно! В жизни все плохо! Кругом одни негодяи! И т.д.». Например, когда человек восторгается людьми, их поступками, не замечая при этом их недостатки. А если люди, которых он идеализировал, поступают «из ряда вон плохо», то человек так впечатляется их поведением, «не входящим ни в какие рамки». «Для таких людей это просто недопустимо!» Это его сразу переполняется возмущением и гневом. Человек, эмоционально воспринимая действия окружающих, которые он считает неправильными или непонятными, начинает проявлять недовольство, возмущаться, ухудшая свои отношения с людьми. Находясь под впечатлением поступков близких, их недостатков, человеку трудно принять их, простить, помириться. Он делает поспешные выводы и принимает неверные решения. Например, женщина, не ожидая от своего зятя, что он откажет ей в помощи садить картошку, долго не могла прийти в себя. «Такого я не ожидала! Так вот как он ко мне относится! Значит, все это время он только делал вид!». Или родители были поражены, что их сын, оказывается, прогуливает уроки. Они сразу сделали вывод, что он решил забросить учебу, и это уже не исправить — и устроили ему большой скандал. Потрясения, например, от грубых замечаний, приводят к тому, что человек ничего вокруг не замечает и может попасть иод машину, травмироваться и т.д.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Как можно спокойно относиться, если ТАКОЕ произошло (катастрофа, война, смерть и т.д.)» | Спокойствие — это не безразличие. Оно, наоборот, помогает объективно оценить ситуацию и увидеть, что можно сделать в сложившейся обстановке. |
| «Только чувствительный человек способен воспринимать и ценить в полной мере окружающий мир, людей, события». | Чувствительность дает внешнее, поверхностное видение всего окружающего. Рассудительность же помогает человеку, не отвлекаясь на внешнее, видеть суть, а поэтому и ценить. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Можно подумать: чем вызвана сильная эмоциональная реакция на определенные события? Как можно было по-другому отреагировать? Попробовать найти для себя плюсы спокойной реакции: не заболела голова, не поднялось давление, не наговорил лишнего, нашёл больше положительных выходов и т.д. Желание понять, что происходит, видение, как плюсов, так и минусов помогает не впечатляться от событий, а спокойно разобраться и увидеть, что делать дальше. Стараться видеть не только внешнее (одежда и красивые речи людей, милая мордочка питомца, яркие «картинки», торжественная, дорогая обстановка), но и то, что за этим всем стоит, чтобы быть объективным. Если пока не получается справиться с эмоциями, то по возможности оградить себя — не смотреть фильмы ужасов, слезливые сериалы и передачи, не вести беседы на «душещипательные» темы.

### Другая крайность

Холодность, черствость, равнодушие, безразличие.

### Положительные качества

Объективность, рассудительность, спокойствие, уравновешенность, сдержанность, внимательность.

### Положительные качества, принимаемые за впечатлительность

Неравнодушная радостная реакция на хорошие события.

# 186. Непредусмотрительность

Кто не думает о конце, ошибается в начале. Хуан Мануэль

Тот, кто не смотрит вперед, оказывается позади. Герберт Уэллс

### Определение ошибки

Непредусмотрительность — действия без учета их последствий или каких-либо обстоятельств.

### Близкие по значению слова

Недальновидность, неосторожность, упущение, опрометчивость.

### Толкование близких по значению слов

Недальновидность — неумение предвидеть последствия чего-либо; непредусмотрительность. Неосторожность — крайне непредусмотрительное поведение, отношение к кому-либо, чему-либо. Пренебрежение последствиями или возможной опасностью. Упущение — пропуск чего-либо. Опрометчивость — действия без должной осмотрительности.

### Словесные выражения ошибки

«Всего все равно не предусмотришь». «Зачем заранее о чем-то думать, живу одним днём». «Да кто же знал, что так получится». «Я об этом даже не задумываюсь». «Как не предусматривай, все равно будет по-другому». «Меня это не коснется» и другие.

### Формы проявления

Нежелание обдумывать наперёд свои действия для выполнения поставленных задач «Планирование и анализ — не моя задача». Человек пускает на самотек все «неважные», с его точки зрения, события, дела в его жизни, не думая о том, чем это закончится. Например, родители о детях: «Что еще надо — одет, обут, накормлен? Нас никто не воспитывал, пусть сами воспитываются». Спонтанность решений, принимаемых под влиянием сиюминутных желаний, настроений, не желая думать, что будет дальше. Например, человек покупает дорогую вещь не первой необходимости на последние деньги, а выплату зарплаты на работе задерживают. Нежелание брать во внимание подсказки от людей, учитывать «внутренний голос», интуицию для предотвращения неприятностей, считая это глупостью («ведь было же внутреннее понимание, что это добром не кончится, нет — все равно сделал»). Скоропалительность в словах, делах, выводах, непродуманность — кому, что, как, где, когда, зачем говорить. «Ну, скажу сейчас, ничего не будет» (наговорили обидных слов другому или выболтали что-нибудь, не подумав о том, что этим можно легко разрушить отношения). Неоправданное игнорирование или пренебрежение рекомендациями, инструкциями, нормативными документами, правилами при принятии решений или выполнения каких-либо заданий, не думая, чем все обернется. «Да это вес формальность!» Выполнение дел без учета последствий своих действий. «Всего не предусмотришь, а значит и не стоит голову ломать». Жить одним (текущим или сегодняшним) днем, полагаясь на «авось». Сегодня хорошо, а завтра будет завтра.

### Механизм ошибки

Непредусмотрительность является следствием стойко сложившегося неверного понимания: «Всего все равно не предусмотришь, на все случаи жизни все равно не застрахуешься», а также отсутствия планирования и анализа действий своих и других людей. Основной причиной недальновидности является легкомыслие и лень. Когда неохота думать и нет привычки рассуждать, то человеку даже в голову не приходит предусматривать на будущее, рассчитывать возможные последствия. «А зачем, если можно просто жить, а там посмотрим, как будет». Доверчивость тоже приводит к непредусмотрительности — когда есть привычка слепо полагаться на других людей. («Они лучше знают и мне всё скажут») или на судьбу («Как повезёт!»), человек сам не прилагает никаких мыслительных усилий, чтобы предусмотреть и учесть обстоятельства и поэтому действует опрометчиво — как в голову пришло или как другие подсказали. Безответственность также является причиной недальновидности: не исполняя дела вовремя и в срок, бездельничая и отлынивая от своих обязанностей и из-за этого часто попадая в непредвиденные ситуации, человек даже не предполагает, что причина кроется в нем самом, становится рабом обстоятельств и считает себя неудачником. Любое эмоциональное состояние человека может привести к непредусмотрительности. В эмоциях человек не склонен рассуждать, поэтому может неверно оценивать происходящее. Из-за эмоций он не замечает множества важных обстоятельств (которые надо бы учесть), неправильно оценивает последствия своих действий. Например, в состоянии сильной обиды или злости человек думает только о том, как и что бы ответить обидчикам и не предусматривает, что может легко дойти до наглости и насилия, а это может привести и к более тяжким последствиям (скандалу, рукоприкладству, убийству). Часто к непредусмотрительности приводит привычка спешить. Когда человек торопится скорее принять решение или сделать дело, он говорит себе: «Некогда думать!» Поэтому он может не учесть какого-либо важного обстоятельства или не догадаться, что есть и другие, лучшие варианты действия — и что возможно, чего-то делать и вовсе не надо было. Из-за поспешности человек видит только один фактор или только одно обстоятельство дела — и думает, что «Туг и так все понятно, надо скорее действовать». Невежество и дилетантство, нежелание искать или применять необходимую информацию, может стать причиной неверных выводов, принятия неправильных решений и действий без должной предусмотрительности. Не стараясь разобраться в сути вопроса, человек говорит себе, что и так достаточно всё понял: «Да тут всё просто!», и ограничивается поверхностными знаниями — не задумываясь, что на практике он попадёт в ситуацию, где от него потребуется глубокое знание вопроса. Например, студент в годы учёбы не старался вникнуть в суть предмета («А, сдал — забыл, кому это надо!») а потом, устроившись на работу по специальности, обнаружил, что знаний катастрофически не хватает. Ему пришлось срочно восполнять этот недостаток — читать специальную литературу, готовиться ночью, а утром на работу идти не выспавшись. Формальное отношение к работе часто проявляется при оформлении документов и также ведёт к непредусмотрительности — когда документы подписывают «не глядя» («А, всё это чепуха — пойдёт и гак!») и поэтому оформляют неправильно. В результате потом приходится все переделывать, терять время, материальные средства, силы и чем-то расплачиваться. Таким образом, не умея видеть наперед и не желая этому учиться, не стремясь задумываться о последствиях своих действий, человек становится недальновидным.

### Вред

Отсутствие предусмотрительности делает человека неуверенным в себе, пугливым, суеверным. Так студент, не подготовившись к экзамену, готов принять любые суеверия, лишь бы обойти возможные неприятности со сдачей экзамена. Непредусмотрительный человек, как правило, считает, что в его жизни правит случай, и что жизнь полна неожиданностей. Если эти «неожиданности» приятные («повезло», «белая полоса»), то появляется всплеск эмоций: восторг, азарт («лови волну»). Если же события разворачиваются неблагоприятно, то тоже появляется всплеск эмоций: испуг, отчаяние («не повезло», «черная полоса в моей жизни»). Из-за такой неуравновешенности опрометчивому человеку трудно общаться в семье, в коллективе, в обществе. Упущения в любых делах в виде оплошностей и недоработок приводят к лишним затратам средств и сил. Впоследствии приходится перенапрягаться, что-то переделывать. Это ведет к накоплению усталости, недовольству и разногласиям в семье, в коллективе, у окружающих. Соблюдение человеком не всех правил техники безопасности при занятии экстремальными видами спорта, на производстве, правил дорожного движения («Навряд ли что-то плохое произойдет», «Ничто не предвещает беды») может привести к потере здоровья, получению инвалидности, травмам или смерти. Упущения в воспитании детей (когда родители «живут только сегодняшним днем», не думая о будущем своих детей) приводят к тому, что у ребенка не формируются представления о жизненных ценностях, дети неуважительно относятся к окружающим, к самим родителям, что приводит к разногласиям, выстраиванию враждебных отношений, взаимному недоверию, недовольству.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Не надо думать о том, что будет. Зачем мне лишние переживания?» | Если спланировать свои действия, собрать необходимую информацию, то можно избавиться от тревог и лишних переживаний. К любому делу, тем более ответственному, необходимо готовиться. |
| «Надо жить одним днем, а думать о завтра — это тягостно». | Важно думать и о будущем, чтобы оно не оказалось невыносимо тягостным (как в басне И. Крылова «Стрекоза и муравей»). |
| «Придет время — все само собой образуется». | Само время не является фактором решения задачи. Важно научиться прикладывать усилия в нужном направлении, видеть цель и стремиться к добросовестному выполнению своих обязанностей. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Стараться планировать предстоящие дела, учитывая возможные нюансы. Например, при планировании встречи учесть «пробки на дорогах» или возможные проблемы с транспортом. Зная характер своего ребенка, напомнить ему, чтобы по дороге из школы он не задерживался. Тогда он выучит уроки и успеет в бассейн. Контролировать свои поступки, эмоции, не забывать об их последствиях, так как это поможет избежать необдуманных, скоропалительных решений, попадания в непредвиденные ситуации. Можно поучиться на своих жизненных ситуациях. Например, если по нервозности, рассеянности или забывчивости не выключить свет в автомобиле и оставить его так на пару часов, то машину, как обычно, уже не заведешь, так как аккумулятор разрядится. А если еще и зарядное устройство непредусмотрительно осталось в гараже, и рядом нет никого с машиной, то нужно потратить много средств и нервов, чтобы просто добраться домой. Можно поучиться на чужих ошибках или на ситуациях из сказок, увидеть, как, не подумав о последствиях от своих поступков, люди попадают в беду. Например, Красную шапочку подвела болтливость, царя в «Коньке — горбунке» — зависть к красоте и молодости Ивана, в мультипликационной сказке «Золотая лань» — жадность и алчность падишаха привела к тому, что он утонул в золоте. Стараясь внимательно относиться к окружающим и к происходящим событиям, можно попытаться исправить ошибку на любом этапе, выявив причину для того, чтобы впоследствии не попадать в подобные ситуации. Можно задать себе вопросы: «Как влияют мои поступки на меня и на окружающих?», «Можно ли мой поступок считать ответственным?», «К чему приведет мой поступок, если ничего не исправлять?» Чтобы не попасть впросак, готовиться к любому делу, особенно если нет достаточного опыта (сбор информации, достаточность необходимых вещей, средств и навыков). Прежде чем принять какое-то решение — «семь раз отмерь, один раз отрежь». Есть действия, которые кажутся незначительными, но именно благодаря им можно предотвратить сложные ситуации и проблемы. Например, на зимней рыбалке опытные рыбаки стараются двигаться размеренно, неторопливо, чтобы не вспотеть, так как длительное нахождение потного человека на ветру и морозе приведёт к быстрому переохлаждению организма.

### Другая крайность

Перестраховка, щепетильность, чрезмерность, мелочность.

### Положительные качества

Предусмотрительность, дальновидность, планирование, анализ, внимательность.

### Положительные качества, принимаемые за непредусмотрительность

Лёгкость, уверенность в успехе.

# 187. Вооружение

### Определение ошибки

Вооружение — подготовка к ведению враждебных действий или противодействий.

### Близкие по значению слова

Оснащение оружием, подготовка к отпору.

### Словесные выражения ошибки

«Я соберу на них компромат». «Я найду на них управу». «Надо тщательно подготовиться к встрече, чтобы напасть — если что». «Сейчас придумаю, как на него покрепче наехать, что сказать…!» «Я должен знать все слабые места противника». «Пусть только сунутся — я найду, чем дать отпор». «Вооружимся до зубов»; и другие.

### Формы проявления

«Прокручивание» в мыслях, как можно дать отпор недоброжелателю. Например, подготовить несколько острых фраз для неприятного человека. Мысленное настраивание себя на противодействия кому-либо, чтобы достичь такого состояния (злобы, агрессии), чтобы легче было себя защитить, одержать вверх над неприятелем. Выискивание повода вооружиться, чтобы заранее быть защищенным, из-за мнения, что от людей всегда нужно ждать подвоха. Обдумывание и обговаривание с другими способов «агрессивной защиты». «Вместе это легче сделать». Сбор фактов для разбирательств (в суде, быту, на работе), чтобы «выгородить» себя и «облить грязью» другого. Человек готовится к неприятному разговору с кем-то, продумывая, что если тот его начнет обвинять, то он припомнит все его промахи и скажет такое, что его заденет за живое, чтобы больше не повадно было его обижать и критиковать. Ношение с собой предметов защиты (газовый баллончик, отвертка, нож) или приобретение оружия — тогда, когда нет причин для самообороны, «так, на всякий случай», «чтобы спокойней было».

### Механизм ошибки

В основе вооружения лежит ошибочное мнение человека: «Чтобы быть защищенным, надо быть готовым дать отпор в любой момент». Лень — одна из причин вооружения. Когда человеку неохота думать, как разрешить конфликт (например, договариваться с коллегами на работе) мирным путём, как найти мирные способы избежать опасности, или принять меры вовремя, чтобы плохого не произошло, он вооружается. «Проще подготовиться и напасть, чем что-то там ещё заранее придумывать, договариваться, мириться…» К вооружению приводит агрессивность и склочность человека. Склоняясь к нападкам, конфликтам, человек выискивает разные способы для разбирательств с людьми, чтобы защитить свои интересы. Обидчивость и мстительность человека так же являются причиной вооружения. Реагируя на «несправедливое» к себе или своим близким отношение, он готовится к противодействию, ищет для других ответные обидные слова, считая это лучшим способом защиты. Мнительный и боязливый человек, надумывая опасности, готовит средства защиты от них — «на всякий случай», считая «а вдруг понадобятся». Настраивая себя на то, чтобы в любой момент дать отпор, человек находится в состоянии враждебности, и вооружение становится привычным его подходом в решении любых ситуаций.

### Вред

Подготовка к враждебным действиям способствует тому, что у человека появляется зацикленность, подозрительность, мания преследования, человек теряет доброжелательность к людям. Когда человек всегда думает только о самозащите, он этим изводит себя, находится в плохом настроении, начинает «хуже соображать» и может упустить из виду появление реальных проблем. Каждый день планировал, как дать отпор тёще — и не заметил, что дети уже перестали ходить в школу и бродят неизвестно, где. Вооружаясь, человек становится враждебным (это видно по его выражению лица, тону голоса) и подталкивает других на ответную реакцию. От него начинают защищаться и тоже нападают. В итоге он получает «синяки и шишки» (физически или на словах), попадает в неприятные ситуации. Человек, готовящийся к ведению враждебных действий, склонен к настороженности и конфликтам с людьми (в семье, на работе, с друзьями). Вооружаясь чем-либо, человек настраивает себя на определенный ход событий и даже осознанно или неосознанно провоцирует их. Он хочет показать, что может дать отпор, и поэтому неосознанно стремится выстроить с людьми определенную линию общения, которая оправдала бы его ожидания. Но такой шаг ведет только к конфликтам. При этом человек сам закрывает от себя другие варианты своего поведения и не видит, как мирно можно решать ситуацию, как дружелюбно общаться с другими. Теряя время на поиск ответных действий «обидчику», человек не делает то, что необходимо, забывает о своих актуальных делах. Если есть оружие, то появляется соблазн им воспользоваться, испробовать в деле. Итог может быть печальным.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Чтобы не напали, не обидели, надо иметь при себе средства защиты (газовый баллончик, холодное оружие, острое слово)». | Чтобы не попадать в ситуации нападения, необходимо принимать меры предусмотрительности (пересмотреть свой образ жизни: ночные прогулки по безлюдным местам, демонстрация ценных вещей, способы общения с людьми, круг знакомых). |
| «Если будешь готов к выяснению отношений (соберешь компромат, вычислишь слабые места соперника), то будешь в выгодном положении». | Настрой на мирные, доброжелательные отношения поможет избежать конфликтов или, по крайней мере, не даст разгореться им еще больше. |
| «Необходимо вооружиться контраргументами, противопоставить свою точку зрения), чтоб доказать, что прав». | Доводы и аргументы необходимы не для выяснения отношений, а для того, чтобы выразить свое мнение, высказать свою точку зрения, предложить свои варианты, объяснить свою позицию. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Умение разбираться в людях — разглядеть в них хорошее и спокойно принимать их недостатки помогает найти общие точки соприкосновения, приводит к умению выстраивать с людьми отношения. Найти области, в которых есть желание вооружиться и напасть по первому поводу (например, «общение с мужем после работы» или «общение с продавцами»). Определить для себя, что вооружение и нападение и раньше не улучшало, а только ухудшало ситуацию. Продумать несколько вариантов «мирного» поведения в этих ситуациях, чтобы не было повода «накручивать» себя на неприятный разговор с другим человеком. Например, «Сегодня я не буду с порога заявлять мужу: «Где тебя носит, я тебе сейчас устрою», а предложу ему поесть». Или «Расскажу ему, где мы сегодня с ребенком были, покажу фотографии». Заранее подумать: обязательно ли идти одному ночью по пустому парку, или действительно ли необходимо ночевать на вокзале и т.д. Может быть возможны другие варианты? Например, не постесняться попросить знакомых проводить вас, чтобы по возможности исключить ситуации, в которых бы вы вооружались.

### Другая крайность

Наивность, беспечность, доверчивость, легкомыслие.

### Положительные качества

Объективность, рассудительность, понимание, миротворчество, общительность.

### Положительные качества, принимаемые за вооружение

Предусмотрительность, применение мер предосторожности, когда это необходимо. Например, при исполнении служебных обязанностей почтальон носит газовый баллончик для защиты от собак.

# 188. Вспыльчивость

Сдержись в миг ярости — и ты избежишь сто дней печали. Тибетская поговорка

### Определение ошибки

Вспыльчивость — склонность к внезапному бурному проявлению чувств, несдержанность.

### Близкие по значению слова

Запальчивость, горячность.

### Толкование близких по значению слов

Запальчивость — склонность легко приходить в раздражение. Горячность — возбужденность, вспыльчивость, несдержанность.

### Словесные выражения ошибки

«Отстаньте, не трогайте меня, не лезьте ко мне, дайте доделать работу!» «Не хотите — не надо. Я больше ничего не буду делать!» «Пусть увольняют! Как мне все надоели!» «Ах так? Тогда уходи! Без тебя проживу!» «Ну всё, достали меня!» «Еще одно слово, и я всех разнесу!» и другие.

### Формы проявления

Убежденность человека в том, что свои эмоции необходимо «выплеснуть» сразу, чтобы всем показать свое отношение к происходящему. Внезапное проявление эмоций человеком, чтобы высказать все, что накопилось. Например, в семье мужчина долго терпит «выходки» жены, ничего ей не говоря, а потом в ссоре бурно выливает свое негодование и недовольство. Словесное бурное выражение чувств человеком на повышенных тонах, с покраснением лица, обрыванием на полуслове собеседника и т.д. Для немедленного исправления ситуации. Внезапная реакция человека на мнение или действие другою лица, выражающаяся протестом, несдержанностью чувств и эмоций. Человек, не владея собой, в запальчивости сквернословит, унижает, оскорбляет, обзывает окружающих, не согласных с его мнением. «Довели меня, сами виноваты!» В горячности человек срывается с места, бьет посуду, раскидывает вещи, хлопает дверью, толкает людей, замахивается на них, чтобы показать, что будет все так, как захочет он, или «кидается» на людей, «вспыхивает», если чуть что скажут не по его — «Чтобы мне не перечили!»

### Механизм ошибки

Вспыльчивость основывается на ошибочном мнении человека, что нужно незамедлительно бурно реагировать на все, что не нравится, чтобы не попускать плохого отношения к себе, недостойного поведения людей и т.п. «Чем сильнее, эмоциональнее моя реакция, тем быстрее до друг их дойдёт, что я предлагаю!» Вспыльчивости предшествует лень человека. Неохота думать, как людям объяснить спокойно. Легче вспылить, чтобы «быстрее дошло». Неохота меняться самому — проще «приструнить» других, чтобы не приставали с претензиями. А если лень разбираться, почему со мной что-либо произошло, то проще «дёрнуться», уйти, вспыхнуть от гнева. Также, не желая делать трудоемкую работу, человек предпочитает вспылить для того, чтобы к нему не приставали, не давали поручений. Вспыльчивости способствует чувственное эмоциональное состояние человека, одержимого идеей изменить все в один миг, считающего, что он один знает, как правильно поступить. Человек, подскакивая с места, внезапно вскрикивает, если ему мешают осуществлять его планы, игнорируют его. «Такое нельзя допустить! Надо срочно исправить!» Одной из причин, приводящих человека к вспыльчивости, является озабоченность. Человек, зацикленный на каких-либо делах, находящийся в состоянии постоянного беспокойства из-за того, что не укладывается в сроки, или нет ожидаемого результата, становится вспыльчивым по любому поводу. Например, женщине нужно срочно сделать дома много работы, а ребёнок отвлекает. Этим он вызывает у неё вспышку эмоций: «Да как он не может понять, что я занята!» Также к внезапному, бурному проявлению чувств человека приводит его недовольство, вызванное неприятием чего-либо, когда в голове проносится: «Все не так, не по-моему, делают что попало!» Например, человек, недовольный условиями работы вспылил из-за очередной задержки зарплаты. «И так все плохо, еще и денег не дают!» К вспыльчивости человека приводит его обидчивость и ранимость. Болезненно воспринимая в свой адрес критику, человек «вспыхивает как спичка» от любого нарекания. Человек тщеславный, высокомерный, считающий, что он никогда не ошибается, сгоряча реагирует на замечания. Например, мужчина, уверенный в том, что он самый лучший специалист в отделе, взрывается на предложения об улучшениях со стороны менее опытных коллег. «Будут еще меня учить!» Горячность возникает также из-за категоричности. Человек, не умеющий гибко подходить к ситуации, на любые предложения с изменениями относится вспыльчиво, чтобы показать свой характер. Например, требуется внести поправки в план действий человека, а он, убежденный в правильности только своей точки зрения, категорически не соглашается с мнениями других людей, поэтому не может сдержаться, все бросает и уходит. «Не хотят по-моему — значит, никак!» Вспыльчивость возникает и у того, кто вовремя не высказывает свое мнение (соглашается, приспосабливается). Человек долго не говорит то, с чем не согласен, чтобы не портить отношения, а потом, мысленно доведенный «до точки кипения», не сдерживается и «выкладывает» все, что «наболело». Например, мужчина долго молча наблюдал, что соседи не убирают площадку, а когда увидел, что они еще и мусор специально кидают, то не сдержался и высказал им все, что он думает о них в грубой форме. Вспыльчивость, принимаемая как единственный способ выражения своего отношения и внутреннего состояния, в итоге становится чертой характера человека.

### Вред

«Излишняя горячность портит дело. Бедой чревато пламя без предела.» (Юсуф Баласагунский). Вспыльчивость, несдержанность человека приводит к травмам и несчастным случаям. Например, водитель, бурно проявляя чувства по поводу происходящего на дороге, отвлекается на «наглецов», становится невнимательным и может попасть в аварию. Или, занимаясь приготовлением пищи, человек, внезапно и резко отреагировав на замечания со стороны окружающих, может обжечься, порезаться и т.д. Человек, склонный к внезапной бурной реакции на происходящее, не принимает во внимание обстоятельства, в которых происходит действие, теряет здравомыслие и совершает поспешные, необдуманные поступки. Например, в ответ на замечание по работе вместо того, чтобы разобраться, человек хлопает дверью и увольняется, о чем потом жалеет. У вспыльчивого человека быстро меняется настроение. Из-за этого рушатся планы, затягивается выполнение намеченных ранее дел, срываются важные встречи и т.д. Окружающие считают его ненадёжным: «У него семь пятниц на неделе, на него нельзя положиться, у него всё по настроению». Вспыльчивость человека приводит к лишним, ненужным материальным затратам. Например, несдержанный человек в «сердцах» бьет посуду, портит вещи. А в результате, оставаясь у «разбитого корыта», ему приходится снова восстанавливать жизненно необходимое. Вспыльчивость в один миг разрушает отношения, строящиеся годами. Окружающие не хотят «попасть под горячую руку» такого человека, обходя его стороной, не хотят иметь с ним общих дел. Неумение контролировать свои чувства отражается на результатах труда человека, т. К. Он одним махом разрушает то, над чем продолжительное время работал. Например, долгое время человек выполнял задание, а потом, на чью-либо неудачную шутку по поводу недостатков в работе, вместо небольших доделок, в горячности уничтожает свои труды. Не считая нужным сдерживаться, человек приносит вред работе. Из-за его вспыльчивого характера организация теряет клиентов, а он — зарплату. Несдержанных, вспыльчивых по любому поводу родителей, боятся их дети, из-за чего лишний раз к ним не обращаются. Родители впоследствии остаются без поддержки и помощи с их стороны. Например, вырастая, дети не берут жить к себе родителей, нуждающихся в заботе, зная их вспыльчивый характер, чтобы не портить отношения в своей семье.

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Мое положение позволяет вспылить тогда, когда захочу». | С таким поведением можно лишиться своего положения. Тактичность и корректность никогда не подведут. |
| «Выплеснуть эмоции — значит облегчить свое внутреннее состояние». | Такое облегчение — кратковременное. |
| «Пока не «взорвешься», не сделают как надо». | Можно задать себе вопросы: почему люди не слышат, когда вы с ними говорите спокойным тоном? Может, не хватает твердости? Или аргументов? |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

С кем приятнее общаться: со вспыльчивым или со спокойным человеком? Вовремя сказанное себе «стоп» поможет остановить «бурю» эмоций. «Человек должен управлять привычкой, а не наоборот» (Н.А.Островский). «Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если сильно разгневан, сосчитай до ста» (Т. Джефферсон). Прежде, чем вспылить, стоит подумать о последствиях. «Ломать — не строить» (поговорка). Когда не знаешь, как изменить ситуацию, чтобы не вспылить, можно найти несколько подходов к ее решению. Лучше не доводить себя до точки кипения, не копить в себе невыясненные вопросы и недовольство, а вовремя выяснять то, что непонятно. Подумать, что можно сделать, чтобы не раздражала ситуация или человек. Например, можно попросить звонить только в определенное время того человека, который надоедает частыми звонками. Обычно нам в этом мешает мнительность. «Что подумают обо мне, неудобно спрашивать, вдруг обидятся». В итоге приходится терпеть. Как рассчитывал, не получается. Если знаешь, в какой ситуации обычно срываешься, то надо, пока находишься в спокойном состоянии, придумать несколько вариантов поведения в ней. Например, если родитель срывается на ребёнка, то должен найти несколько новых способов, как его отвлечь. Научитесь выражать свое настроение так, чтобы и вы ничего в себе не подавляли, и людям от этого плохо не было. Тогда негатив копиться не будет, и вспыльчивость пройдет. Часто совсем незначительные события вызывают несдержанность. Действительно ли это беда: опоздание на несколько минут, пятно на пиджаке, обнаруженные в почтовом ящике чужие счета? Не стоит растрачивать свое здоровье по пустякам. Если не впадать в эмоции, то можно быстро исправить ситуацию: узнать причину опоздания, поехать на такси, чтобы успеть; спросить у людей как лучше вывести пятно, отдать в химчистку, одолжить на время встречи пиджак у друга или вообще обойтись без него; перекинуть по ошибке сброшенные квитанции адресату. Понимание того, что в жизни есть более важные вещи, что это не главное, помогает спокойно реагировать в подобных случаях. «Взбираясь на крутизну, главное — не спешить с самого начала; запальчивость — заносчивая лошадь: дайте ей волю, и она истощит себя своей же собственной пылкостью» (У. Шекспир).

### Другая крайность

Равнодушие, попустительство, отрешенность.

### Положительные качества

Самообладание, уравновешенность, спокойствие.

### Положительные качества, принимаемые за вспыльчивость

Быстрая реакция (оперативность), чтобы не допустить, например, непоправимое.

﻿

﻿

# 189. Пассивность

### Определение ошибки

Пассивность — отсутствие активности в словах, действиях, мыслях.

### Близкие по значению слова

Безынициативность.

### Толкование близких по значению слов

Безынициативность — отсутствие у человека инициативы — внутреннего побуждения к деятельности, предложений, идей.

### Словесные выражения ошибки

«Если скажут (покажут), сделаю». «Я не знаю, о чем говорить. Начните Вы, а я продолжу». «У меня не бывает никаких идей». «Не знаю, чем могу быть полезен». «Если сложатся обстоятельства, сделаю». «Я лучше промолчу». «Посижу в стороне — инициатива наказуема». «Мне ничего неинтересно». «Даже не знаю, чем заняться». «Придумайте мне занятие, а то скучно», и другие.

### Формы проявления

Человек думает лишь о том, что привычно, «само возникает в голове», считая, что умные мысли ему в голову прийти не могут. Человек старается ни о чем «лишнем» не думать, считая, что «это ему ни к чему: и так хорошо, все понятно. Кому надо, те пусть и думают». Человек отказывается думать, как можно улучшить свою жизнь, отношения в семье, как «воспитать» свой характер, как помочь другим людям и т.д. «Я не знаю как по-другому». «Может и так сойдет». Неохотное общение с людьми, односложные ответы, потому что человек считает, что говорить не о чем. Человек занимает пассивную позицию в разговоре с людьми, так как считает, что нет смысла что-то говорить. Все равно не поймут, не оценят, а вдруг начнут придираться и т.д. Человек на любое дело говорит, что ему неинтересно, скучно. Он и не хочет проникнуться в то, что делает сам или другие. Часто он ждет от других, чтобы его заинтересовали, «зажгли», показали выгоду, считая, что сам заинтересовать себя он не сможет. Отсутствие у человека предложений по улучшению работы, организации дел, потому что считает, что «дела и так хорошо идут, а идеи — это участь грамотных, умных людей», или думает, что его и так все устраивает — «зачем себе придумывать работу?» Неучастие человека в делах из-за того, что его никто не зовет, не приглашает. «Когда пригласят — пойду. Не хочу навязываться». «Раз не зовут — значит, я им не нужен» и т.п. Самоустранение человека от дел. Он всячески старается (осознанно или нет) их избежать, придумывает для себя и окружающих причины для отказа. «Мне это не надо, пусть делают те, кто хочет». «Я лучше дома посижу — телевизор посмотрю». «У меня и так много дел». «Мне это все неинтересно». «Ну там и так будет много народу, что я буду толкаться?» и т.д. Человек не хочет «самоорганизовываться». Он все время ждет, когда кто-то его организует, предложит план работы, расскажет, что и как делать, все покажет («А иначе я делать не буду»), считая, что всегда есть тот, кто должен все организовывать. «Мое дело маленькое». «Да мне это и не надо». Решение проблем и ситуаций только тогда, когда совсем «прижмет» — в надежде, что они решатся сами, или кто-нибудь поможет. Откладывание дел «на потом» («лучше сразу все сделать «скопом», а сейчас можно «пожить спокойно»). Человек обходит стороной, избегает сложные для него ситуации, чтобы его спокойствие не тронули, «не взбаламутили его любимое болото». Например, бабушка отказывается надолго брать к себе внучку, потому что за ней надо следить — «Зачем мне такие переживания!», а учиться относиться спокойно к этому она не хочет, считая глупостью приобретать новые навыки (не волноваться, быть рассудительной) и этим создавать для себя невыносимые условия. Человек занимает «выжидательную позицию» в общении с людьми. Например, в семье человек, видя, что близкий устал, не успевает что-то, и ему нужна помощь, первым никогда ее не предложит, не заговорит о том, что надо что-то обсудить, начать делать. «Раз не просят, значит сами справляются». «Если надо будет, сами спросят». «Пусть кто-нибудь начнет делать, а я потом присоединюсь» и т.д. Человек избегает участия в различных мероприятиях (например, на работе выступить с докладом, участвовать в собрании жильцов, приготовить подарки к празднику у ребенка в детском саду и т.д.), потому что «неохота готовиться, а вдруг еще что-то самому придумывать придется», «проще посмотреть, как это сделают другие, у них наверняка лучше получится», «да вон они и сами «рвутся в бой», а я лучше спокойно «отсижусь». Человек делает работу с неохотой, вполсилы, говорит слова «размазывая по тарелке». Все у него протекает вяло и безрадостно. Он считает, что у него все гармонично и спокойно — так он бережет силы, «защищает» себя от переутомления. Человек «не включается» сразу в поиск, когда у него возникает проблема, потому что ему решать ее неинтересно. Даже если что-то человек и делает, то не вникает в ее суть — лишь бы «как-нибудь решить побыстрей и не маяться». Если человеку непонятны какие-то ситуации, мнения других людей, он не пытается в этом разобраться, а живет, как есть, как ему привычно и удобно. Например, молодому человеку непонятно, зачем родители строят па даче новый дом («Что им, заняться нечем на старости лет!»), не пытаясь в этом разобраться. Он не интересуется тем, как идет строительство, и сам не участвует, так как хочет заниматься только своими личными делами, а иногда помогает «наскоками» лишь потому, что неудобно перед родителями и людьми. Человек «не противится судьбе» — отказывается активно действовать, соглашаясь с обстоятельствами. «Как сложится, так сложится». «Раз так, пусть так и будет». Он быстро опускает руки, даже не попытавшись что-нибудь предпринять. Ему проще принять то, что есть. Человек считает, что уже все бесполезно, у него не хватит сил что-то изменить либо вообще не стоит ничего делать, а легче жить, «плывя по течению». Если человека просят помочь, поучаствовать в мероприятии, а он по каким-то причинам не может (не хочет), то ему «не приходит в голову» сказать о просьбе другим людям, которые бы откликнулись, заинтересовались, так как он думает, что если ему что-то не надо, то и другим тоже не надо. Человек делает за всех вывод, судя по себе.

### Механизм ошибки

В основе пассивности лежит ошибочное мнение «Если мне что-то трудно, непонятно, не хочется, то и не стоит ничего предпринимать». Не желая прилагать усилия в мыслительной деятельности, учиться, действовать, приобретать практические навыки, человек отказывается проявлять инициативу, не хочет, а впоследствии уже и не может делать первый шаг, потому что перестает видеть, что можно сделать, что можно улучшить. Все начинается с лени. Человек отказывается от поиска и активности, так как это требует усилий, поэтому он выбирает пассивную роль, «спокойствие». «Подкрепляя» свою лень другими негативными чертами характера, человек укореняет в себе пассивность. Пассивному образу жизни способствуют эгоизм и корысть. Ограничивая свою деятельность личной выгодой и своими потребностями, человек прилагает усилия, предпринимает какие-то действия лишь в том, что касается его личных интересов. Активность (находиться в нужном месте, в нужное время и делать те дела, которые необходимо) подменяется действиями, направленными только на личное благополучие. Человек живет только своими интересами из-за корысти, делая только то, что ему «надо», выгодно (нравится, привычно, удобно). Такая пассивность проявляется в ограниченности человеком себя только работой и домом, считая лишним «куда-то еще ходить, где-то участвовать, ерундой заниматься». А зачастую он просто не видит, где еще можно проявить свою активность, восклицая в своё оправдание: «Ну что мне по улице пойти болтаться?», «Упасть, но везде участвовать?», «Я что, фанатик — постоянно думать», оправдывая себя тем, что он в крайности кидаться не собирается. Пассивность может проявляться и в подмене активности суетой, загрузкой себя большим объемом действительно ненужной работы. Все это направлено на то, чтобы создать иллюзию деятельности. А по сути человек остается безынициативным. Он делает все механически, без интереса. Если бы пассивному человеку было бы интересно то, чем он занимается, он бы думал, как можно быстро и эффективно сделать работу. Человек может перечислять все выполненные им дела, искренне веря в то, что он очень активен. А в некоторых случаях может делать вид активного человека, чтобы не выдавать своей пассивности. Считая себя исключительным и возвышаясь над другими, человек не может делать то, что «ниже его достоинства», интересоваться «всякими мелочами». Человек думает только о «серьезных вещах», делает только то, что ему «подобает». «Полы мыть? Я не для этого учился». А если совсем «прижмет» (или заставили), то делает все «вяло», всем видом показывая, что это занятие совсем не для него. Во многих случаях причина пассивности — самолюбие. «Никогда не пойду навстречу первый — пусть сами сперва меня попросят». «Чего это я буду ему звонить? Пусть сам первый звонит». Самолюбие и самомнение подсказывает человеку, что он «потеряет своё лицо, если сам первый предложит свои услуги», и что, «если я показываю свою заинтересованность и предлагаю помощь, я опускаюсь до роли слуги». Пренебрежительно относясь к различным мероприятиям, проектам, считая их только пустой тратой своего времени, человек старается никак в этом не участвовать, не предлагает никаких идей «Им надо, пусть думают». Упрощая подход к делам («как-нибудь сделать»), человеку совсем неинтересно подумать, как можно работу сделать лучше, что можно еще предпринять. «А что тут думать — жить надо просто!» Человек, довольствуясь только тем, что достигнуто и не стремясь ничего больше улучшать, пересматривать свои взгляды, потому что так «уже устоялось», удобно, можно «отдохнуть», отказывается проявлять активность, предпочитая плыть по течению около «знакомых берегов». Робкий человек, не зная, как общаться с людьми, боясь проявить себя, всячески избегает этого, занимая позицию «в сторонке», создавая лишь видимость участия поддакиванием и одобрением. «Я только так и могу». Страх и злопамятность обычно приводят к потере активности. Один раз пошёл на контакт с человеком — столкнулся с непониманием, или произошёл скандал — «Больше никогда к нему не подойду». Один раз попробовал поработать с новой техникой и сломал — «Ни за что на свете теперь не возьмусь за подобное дело». Неуверенность человека «подсказывает» ему в трудных ситуациях «отсидеться», потому что, как считает человек, все равно у него ничего не получится. Поэтому он безынициативен, отказывается «идти дальше», ничего не делает для улучшения своей ситуации, считая, что ничего хорошего из этого не выйдет. Человек, привыкший проводить свое время в праздности и развлечениях, на все смотрит безучастно, делая все так, чтобы себя «не нагружать», чтобы не лишать себя удовольствия. Не желая брать на себя ответственность — думать, как поступить и отвечать за свой выбор, человеку проще быть всегда «ведомым». «Как скажут, так и сделаю». «Куда другие, туда и я». «Мне так легче». Попуская себе «ленивые» мысли, человек все реже проявляет инициативу, не замечая своей пассивности.

### Вред

Пассивный человек лишен самостоятельности — «Куда подует ветер, туда и он». Он зависим от обстоятельств и решений других людей. Он думает, что он умный, потому что не «напрягается» как другие, выбирает более легкую жизнь и доволен этим, а на самом деле, оказывается, обстоятельства «дирижируют» им. Человек отказывается раскрывать себя, реализовывать свои возможности, вносить свою лепту в общее дело, а потом жалуется, что у него жизнь неинтересная, его не ценят, он бездарный, ничего не добился и т.д. В семье на человека, который делает только то, что ему интересно, близкие обижаются, постоянно выговаривают ему, что он не помогает, «не шевелится», занят только своими «шурушками», пропадает за компьютером и т.д. Пассивный человек постоянно «вынужден» выслушивать дома придирки и ворчание родных по поводу того, что интересы семьи и близкие люди ему безразличны. Если человек пассивно ждет указания (супруг а, начальника, друга), не проявляя инициативу в делах, то вскоре становится зависимым от него, ничего не может сделать без указки, не знает, что где лежит. В ситуациях, когда самому надо принимать решения, он теряется, не знает, что делать, ничего не успевает (например, не может найти свои носки).

### Мотивы и альтернатива

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы (заблуждения, установки) | Альтернатива |
| «Зачем что-то улучшать, делать — живи, да живи». | Жизнь и окружающая нас ситуация меняется — появляются новые люди, новые дела, поэтому улучшать что-либо в своей жизни — это естественно для человека. |
| «Предложишь что-нибудь, будешь потом отдуваться, лучше быть незаметным». | Если один человек промолчит, второй промолчит — так ничего с места не сдвинется. Больше радости от того, что можешь быть полезным, чем от того, что тебя не замечают. |
| «Зачем самому лезть «на рожон». Надо — позовут; приспичит — сделаю. Жить надо размеренно, не суетясь». | Суета возникает тогда, когда человек торопится сделать то, что не делал вовремя. Жизнь размерена, когда человек думает наперед и предпринимает что-то, не откладывая нужные шаги. |
| «Если что-то неинтересно и непонятно, то не стоит этим и заниматься». | Если попытаться вникнуть и разобраться в непонятном, то откроешь для себя новое, появится интерес. |
| «Если обо всем и всех думать, то не будет никакой спокойной жизни». | Спокойствие зависит от внутреннего отношения к происходящему. Можно много делать, заботиться о людях и быть спокойным. Беспокойство возникает тогда, когда не знаешь, что делать. А когда находишься в поиске, думаешь, как можно улучшить ситуацию, то все намного легче решается. |

### Приемы преодоления ошибки и профилактика

Активность по сравнению с пассивностью имеет много преимуществ: Активный человек может управлять своей жизнью (а не жить, «как само сложится»). У активного человека больше возможностей быстрее решать свои ситуации, а значит быстрее получить положительный результат; радость и удовлетворение. В сложных ситуациях выходов намного больше у тех, кто не привык ждать решений со стороны, потому что не он опустит руки, а будет искать выходы, пока не найдет их. Жизнь активных людей более интересная, потому что насыщена разными событиями, делами, встречами, знакомствами. Когда больше знакомых и друзей, то и возможности поддержки с их стороны будет больше — один не останешься. Активные люди медленнее стареют и, как правило, имеют ясное мышление, так как обычно не унывают, более крепки физически и устойчивы к трудностям. Можно посмотреть, в каких областях жизни я более активен, а в каких плыву по течению? (например, на работе активист, а дома диванный тюфяк). Почему мне кажется, что легче быть пассивным и уйти от решений и действий? Чему мне стоит научиться в ситуациях, где я пассивен? (например, самостоятельности — звонить, но телефону самому, а не просить другого). Если понял, что необходимо делать, то не откладывать, а определить свой план действий и следовать ему.

### Другая крайность

Азартность, фанатизм, навязывание себя (навязчивость).

### Положительные качества

Активность, предприимчивость, инициативность, любознательность.

### Положительные качества, принимаемые за пассивность

Обдумывание.

# cen-ter