

После 50 - не хуже чем в 30

Человек и его "тараканы"

Андрей Смирнов

Андрей Смирнов

**Человек и его «тараканы».
После 50 – не хуже, чем в 30**

«Издательские решения»

Смирнов А.

Человек и его «тараканы». После 50 – не хуже, чем в 30 /
А. Смирнов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965641-4

Эта книга исключительно для тех, кому интересен реальный жизненный опыт других людей. Она является пилотной, для понимания — насколько тема здоровой, полноценной и счастливой жизни вообще интересна людям. Прекрасно понимаю, что очень многие мои мысли будут весьма спорными для части читателей. Но это — моя книга, и, соответственно, это — мои мысли. Тем не менее, надеюсь, что именно эти мысли будут кому-то полезны.

ISBN 978-5-44-965641-4

© Смирнов А.
© Издательские решения

Содержание

Немного обо мне	10
Человек и его «тараканы»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Человек и его «тараканы»

После 50 – не хуже, чем в 30

Андрей Смирнов

«Созерцай устройство этого мира, слушай слова мудрых и принимай всё хорошее и доброе как своё. Опираясь на это, открой свою собственную дверь к истине. Не прогляди истину, которая прямо перед тобой. Изучай течение воды в ручье, плавно и свободно огибающем камни. Учись также у святых книг и умудрённых людей. Всё вокруг – даже горы, реки, травы и деревья – должно стать твоим учителем.»

Морихей Уэсиба

© Андрей Смирнов, 2019

ISBN 978-5-4496-5641-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Название серии книги, которую я планирую со временем опубликовать – отнюдь не шутка, а вполне конкретный факт для тех, кто, также как и я, уже испытал это на себе. После пятидесяти **возможно** жить и чувствовать себя нисколько не хуже, а иногда и лучше чем в тридцать. Это правда. Конечно при условии, что человек вообще дожил до такого возраста и не успел угробить весь свой организм, используя его долгие годы как чужой. Эти книги могут быть полезными читателям любого возраста. Но я предложил бы изучить данный материал как раз людям, которые ещё достаточно молоды и не успели совершить многих поступков, о которых в позднем возрасте будут очень сожалеть.

До тридцати лет человек ещё формируется – и физически, и морально, и психологически. А вот после пятидесяти – он, в большинстве случаев, уже обладает огромным количеством знаний и жизненного опыта, которые и могут ему позволить жить полноценной, здоровой и интересной жизнью. Кстати, именно благодаря бабушкам и дедушкам, а не своим родителям, многие дети и вырастают наиболее гармонично воспитанными людьми.

Данное издание – не очередная методичка из тех, которые красиво учат, как жить правильно и быть совершенно здоровым. Наоборот – я категорически не хочу никого учить, я просто делюсь собственным опытом. Тем более что в современном мире быть абсолютно здоровым, даже при полностью правильном образе жизни, увы, уже практически невозможно. Хотя те, кто нашел способ уединиться от «радостей» цивилизации – имеет намного больше шансов на здоровую жизнь. Тем не менее, избавиться себя от множества проблем – это действительно в силах практически каждого взрослого человека. Правда мало кто именно эту самую силу и свои возможности использует в собственных интересах.

Я хочу затронуть в своих книгах тему даже не столько здорового образа жизни, сколько здорового образа мысли – позитивного и адекватного мышления, благодаря которому и формируется здоровый образ всей жизни в целом.

Вы наверняка не раз встречали людей, который в свои сорок лет выглядят уже как дряхлые старики, ровно как есть и другая категория людей, которые в свои семьдесят дадут фору отдельным тридцатилетним. Так вот о том, что так кардинально различает людей одного

и того же возраста, о причинах, которые влияют на жизнь и состояние человека вы сможете прочитать в этих книгах.

Мне захотелось написать о собственном опыте, полученном в результате более чем пятидесяти лет жизни в различных условиях и даже при разных государственных строях. Тем более что я уже давно и достаточно регулярно пишу различные статьи в Интернете, но все они больше «на злобу дня». В этом же издании я хочу поделиться тем, что актуально практически всегда и, возможно, впоследствии, будет полезно кому-то так же, как это пригодилось, в определенный момент жизни, мне самому.

Любой из вас, из моего рассказа сможет подчерпнуть довольно много полезного именно для себя. А может и не найти вообще ничего. Но не потому, что здесь нет конкретной подсказки для решения определенной проблемы, а потому что многие люди, к сожалению, не хотят признавать: основная часть проблем – в них самих, а не в месте, где они проживают, времени в котором они родились и уж точно не в окружающих их людях. Единственное, что мы действительно не выбираем – это родителей и место своего рождения. А вот всё остальное: своё окружение, образ жизни и дальнейшее место обитания – выбираем, а иногда и создаём, только мы сами. Тем более, образ жизни – это исключительно наш собственный выбор, на который мы идем осознанно.

«Все пути одинаковы # все они ведут в никуда. Они либо проходят самую суть насквозь, либо обходят ее стороной. [Но есть вопрос, который необходимо задать]: есть у этого пути сердце? Если есть – то этот путь хорош. Если нет – толку от него не будет. Оба пути ведут в никуда, но один имеет сердце, а другой – нет. Один путь делает путешествие радостным – всё время, что идёшь по нему, ты с ним одно целое. Другой путь заставит тебя проклинать всю жизнь. Один делает тебя сильным, другой – лишает сил.»

Карлос Кастанеда

Изложенные мною в этих книгах мысли могут дать серьёзный повод для самостоятельных размышлений и экспериментов. Для кого то, возможно, это станет стимулом внимательно проанализировать свой образ жизни и как то его скорректировать в нужную сторону. Но всё это, в любом случае, необходимо будет делать самому, не надеясь на простые и примитивные рецепты решения той или иной проблемы, как со здоровьем, так и с мировосприятием в целом. Тем не менее, надеюсь, что для большинства читателей очень многое будет интересно и полезно. Хотя бы потому, что это личный опыт реального человека.

Практически уверен, что реакция, на всё написанное мной – будет далеко не однозначной. Несколько лет назад я и сам бы, многое, из того, что вы прочитаете – не понял. А вот как раз сейчас – я не «выживаю из ума» (как могут подумать отдельные читатели), а наоборот – его, наконец-то, включил полностью.

Идея этого издания возникла далеко не сразу и не вдруг: количество информации из личного опыта и опыта хорошо знакомых мне людей, анализ происходящего вокруг, на протяжении достаточно приличного количества лет – всё это со временем достигло определенной критической отметки, после чего и возникло желание поделиться этой информацией со всеми желающими. Но я прекрасно понимаю, что все люди разные. Соответственно – восприятие одних и тех же событий у всех происходит по-разному. Кстати, случалось, что и я сам, на протяжении жизни, кардинально менял восприятие некоторых вещей, именно благодаря, приобретаемому ежеминутно, новому опыту и умению анализировать происходящее. Не раз ловил себя на мысли, что глядя на одни и те же вещи или события, с течением времени начинаешь воспринимать их иначе. И это происходит как раз потому, что практический жизненный опыт дает новую информацию мозгу и он, соответственно, иначе реагирует на окружающие нас процессы. Наверняка каждый из вас замечал, что пересматривая, в очередной раз, любимый

фильм или перечитывая книгу, вдруг начинаешь видеть какие-то новые моменты и нюансы, на которые раньше, почему то, не обращал внимание. Это как раз и есть результат нового, более широкого, взгляда на хорошо известные вещи или события.

Так получилось, что верить кому-либо на слово, не зависимо от уровня авторитета – это не мой путь. Только собственный практический опыт (пусть даже на основе чужих теорий) – это единственное, чему я могу доверять почти на 100%. И вера только в себя самого – наверное, единственное, к чему я буду призывать вас в своих книгах, основываясь на результатах своих личных экспериментов на протяжении всей своей жизни. Особенно это касается недавних – самых переломных и самых интересных лет.

Чтобы проиллюстрировать возможные варианты развития какой-либо жизненной ситуации, приведу два, на мой взгляд, достаточно ярких примера отношения людей к чужому опыту.

Когда я уже начал заниматься бизнесом и вдобавок имел кое-какой жизненный опыт, ко мне периодически за советом обращался один мой приятель. Причём, прежде чем дать ему какой либо совет, я имею привычку – сначала максимально глубоко погружусь в проблему, чтобы мои рекомендации были обоснованными. В итоге: в 90% случаев – мой приятель после общения со мной делал всё с точностью до наоборот и, попав, в итоге, в те проблемы, от которых я его предостерегал, приходил ко мне со словами «И почему я тебя не послушал?..» Но это был его выбор. Мне же было только немного жаль время, потраченное на изучение его вопроса. А самое интересное – человек ещё неоднократно ко мне обращался за советами, хотя опыт предыдущих «шишек» его так ничему и не научил. На мой вопрос «Зачем же ты тогда вообще обращаешься ко мне за помощью, если потом всё равно поступаешь иначе?» – он ответил, что решение по конкретному вопросу для себя принимал ещё до обращения ко мне, но ему нужен был кто то, кто поддержал бы его идею – поддержал бы его в глупости, которую он уже решил совершить, чтобы потом было проще (пусть даже морально) разделить ответственность за соответствующие негативные последствия. А то, что его старательно пытались предостеречь от совершения этой самой глупости – это его волновало куда меньше.

А бывают люди, которые наоборот – могут спорить с тобой до пены, категорически не соглашаясь с твоей точкой зрения, но на следующий день они её успешно берут на вооружение и даже не вспоминают – откуда она у них вообще появилась. И всё это очень забавно наблюдать.

В книге буду присутствовать некоторые цитаты и афоризмы известных людей, которые раньше я тоже не замечал по одной простой причине – я не до конца понимал, о чём в них говорится. Сейчас же они практически повторяют часть мыслей, к которым я пришел, но самостоятельно.

Я постараюсь, основываясь на конкретные примеры, показать, что именно вы сами, а не какие-то там врачи и другие «специалисты», в 90% случаев – можете влиять на состояние своего здоровья. А уж хорошее настроение и адекватное мировосприятие – может стать исключительно только вашей личной заслугой. Но для этого нужно сильное желание. Без желания и воли – невозможно добиться никакой цели. И, как бы это странно ни звучало, именно ваши желание и воля могут повлиять не только на физическое, психологическое, духовное и моральное состояние – они же в итоге могут существенно изменить и ваше отношение к материальной стороне жизни.

Почему я назвал этот проект именно так? Это не просто красивая игра слов, преследующая исключительно маркетинговые цели – это результат моих личных и вполне реальных изменений в жизни, которые и помогли мне получить то, что я сейчас имею. Более того – ещё несколько лет назад я ощущал себя дряхлым замученным стариком, несмотря на достаточно скромный возраст. Поэтому считаю, что данное название наиболее точно отражает содержание и смысл всего, что будет написано далее.

Не хочется повторять банальные вещи, но ведь действительно: если бы я в тридцать лет обладал теми знаниями и тем опытом, который имею сейчас – многих ошибок бы избежал и сохранил огромное количество здоровья, как себе, так и своим близким. Но, увы, чужой опыт – мало кого интересует, люди предпочитают «набивать свои собственные шишки». Я же всю свою жизнь старался учитывать опыт и ошибки других, пытаюсь избежать похожих. И вполне естественно, что далеко не всегда это получалось, как раз из-за отсутствия необходимого количества житейской мудрости и доверия к чужому опыту. К тому же, не каждый человек способен признавать свои ошибки и соответственно делиться ими с окружающими.

*«Совершить ошибку и осознать ее – в этом заключается мудрость.
Осознать ошибку и не скрыть ее – это и есть честность.»*

Цзи Юнь

Одной из ярких особенностей человеческой психики является упорное нежелание использовать в своей жизни чужой опыт. Но если я, с самого детства брал во внимание чужой опыт и искал ему подтверждение или наоборот – опровержение, то большинство людей шарахается от опыта и советов других людей как от чумы. На самом деле – это всего-навсего внутренние амбиции, которые мешают человеку адекватно реагировать на приходящую информацию. Многие даже обижаются на помощь или совет, мотивируя это примитивной формулировкой «Что я, сам (а) – дурак (дура), что ли? И без ваших советов обойдусь!» Люди ошибочно считают, что совет более опытного человека принижает их в своих же собственных глазах. И в этом смысле, человек, осознанно отказывающийся от полезной информации, ради собственных амбиций, в действительности является, мягко говоря, не очень умным. Сейчас я уже могу честно признать, что и сам часто бывал временами откровенным дураком. Именно поэтому и рассказываю сейчас об этом откровенно.

Но с другой стороны – никогда не нужно навязывать человеку свои советы, мысли, идеи и опыт. Ими можно только делиться и исключительно при условии желания кем-то их воспринимать. Есть же хорошая поговорка про метание бисера...

Вспомните, как вы шли в школу в первый класс – вам было всё в новинку, всё интересно и какое-то время вы получали от этого удовольствие. Но мало кому удалось получать удовольствие от обучения, абсолютно все годы, проведенные в школе. Причин этому, конечно же, много. Но одна из них – принудительное получение знаний. А от того, каким способом человек получил информацию – очень сильно зависит её усвояемость и отношение к ней на протяжении дальнейшей жизни. Ведь все прекрасно знают, что по окончании школы – некоторые предметы, изучаемые на протяжении нескольких лет, навсегда останутся в нашей памяти, а другие – мы стараемся забыть как страшный сон. Причины этому две: неспособность преподавателя пробудить интерес к тому или иному направлению обучения и индивидуальные особенности каждого конкретного человека. *«Учитель, пытающийся преподавать без того, чтобы внушить ученику желание учиться, кует холодное железо.» Хорас Манн*

Глупо считать, что все мы рождаемся одинаковыми. Наоборот – мы появляемся на свет уникальными существами, но, впоследствии, окружающая действительность и социум старательно нас оболванивают и, всеми, возможными средствами, унифицируют. И делается только с одной единственной целью – упростить механизм управления обществом в целом и каждым из нас в отдельности. Именно поэтому так «опасны» люди, имеющие свои собственные мысли, зачастую совершенно не стыкующиеся с общепризнанными догмами. Управлять человеком, который предпочитает доверять своей собственной голове, своему личному опыту и своему индивидуальному мировоззрению – крайне сложно. Все остальные – без проблем управляются примитивными инструментами, типа «кну́та» (законов и силовых методов) и «пря́ника» (деньги и другие материальные блага). Одних можно просто запугать, других – просто

купить. Увы, человек в последнее время сам себя не очень уважает и именно поэтому оба способа прекрасно работают.

На самом же деле, по моему глубокому убеждению, необходимо, наоборот – с самого детства сохранять, поддерживать и развивать любую человеческую индивидуальность. Именно общество, состоящее из множества ярких индивидуальностей, и будет – максимально ярким, интересным, продуктивным и перспективным. Общество «клонов» – хорошо только для тех, кто им управляет.

Конечно, каждый вправе решать – как ему осуществлять самообразование и где черпать новые знания. Но я в последнее время пришел к выводу, что в наших головах такое количество ненужной информации, что зачастую именно это и мешает нам свободно мыслить, рассуждать и анализировать что-либо непредвзято. Получается парадоксальная ситуация: чтобы делать какие-то выводы – нужна информация, но её избыток (особенно совершенно не нужной) – мешает мозгу продуктивно работать и делать правильные выводы. Естественно, это моё сугубо индивидуальное мнение, но оно тоже пришло в результате многолетнего жизненного опыта.

Закончить вступительную часть хочу одним интересным наблюдением, опять же из своей собственной жизни. Будучи школьником – я очень не любил писать сочинения. В тот момент я просто ещё не мог осознавать многое из того, что понимаю сейчас. Сочинять же что либо, не имея достаточного жизненного опыта – крайне сложно. С годами желание писать появилось и развилось само собой, на основании, как раз таки, реального жизненного опыта. И как оказалось впоследствии, писать, особенно, при наличии, каких-то собственных мыслей – очень даже интересно.

Немного обо мне

Чтобы никто не думал, что я – какой-то специально вымышленный для книги персонаж, вкратце опишу свою биографию, которая, надеюсь, поможет понять, что я самый обычный человек, как и большинство из вас.

Родился и вырос я в «тяжелые» ещё советские времена, поэтому у меня, к счастью, есть уникальная возможность сравнивать разные времена, даже эпохи, и разные образы жизни. Не смотря на то, что рос я в семье, по тем временам не бедной – мать и отец у меня были инженерами (и по образованию, и по должности) – похвастаться особым изобилием в жизни не могу. Максимум, что мне иногда доставалось – это возможность с одним из родителей летом съездить на море. Всё остальное было как у всех, включая питание и образование. А вот воспитание – в каждой отдельной семье своё. Но об этом позже я подробнее напишу в книге «Дети и их родители».

Так вот, несмотря на тотальный дефицит – никто, на самом деле, с голоду не умирал и голым по улицам не ходил. Да всё было достаточно скромно, а если говорить про одежду – даже серо, но той еды, которая всё же была – вполне хватало вырасти нормальным и здоровым человеком. Более того – отсутствие неприличного изобилия, которым мы сейчас славимся, возможно, и помогло многим из нас сохранить на долгие годы своё здоровье. В те добрые времена мы не имели возможности травить свой организм дрянью, которая пришла к нам в 90-е из-за границы и которой сейчас заполнены практически все прилавки продуктовых магазинов. За это отдельное спасибо нашей коммунистической партии, которая в принципе и определяла жизнь большинства из нас. Причем говорю это без иронии, т.к. сейчас уже есть реальная возможность сравнить: что мы потеряли в прошлой жизни, а что приобрели.

Я хорошо помню, что с детства к еде не испытывал особого рвения, за исключением тех редких случаев, когда нагуливал себе аппетит многочасовыми активными прогулками на свежем воздухе. И я прекрасно понимаю слова, когда говорят, что в то время загнать ребенка с улицы домой было для родителей такой же проблемой, как сейчас – оторвать своё чадо от компьютера и выгнать его на улицу, чтобы он хоть немного подвигался. А двигались мы, в те времена, очень много. И самое главное – были настолько самостоятельны, что временами искренне сочувствую современной молодежи, у которой без гаджетов в руках – жизнь практически останавливается. В наши времена – велосипед и магнитофон были единственными «гаджетами», которые могли – кого-то выделить, сделать чуточку счастливее и даже привлечь к себе внимание.

Что у меня лучше и ярче всего отложилось в памяти из детства?

Во-первых, это, конечно же, люди. Хорошие и плохие люди были, есть и будут всегда. Но! В то время – они были проще, намного более открытые, не страдали таким огромным количеством амбиций, которые в нынешнее время свойственны практически каждому (даже детям).

Во-вторых, то, что из всех лекарств в нашем доме, кроме бинтов, зеленки и йода, были только угольные таблетки, магнезия, анальгин, аспирин, сердечные капли и валидол. И как то вот хватало этого на все случаи жизни. Более серьезные проблемы решались уже непосредственно в лечебных заведениях. И купить, как сейчас, полхолодильника различных фармацевтических «деликатесов» без рецепта – было просто нереально.

В-третьих, овощи и фрукты были, в большинстве случаев, с собственного огорода. Их вкус я до сих пор помню и поэтому нынешнюю пластмассовую еду – категорически не приемлю.

И, в-четвертых, было сильное желание – как можно быстрее стать взрослым. Причем острее всего я это желание стал ощущать уже в школе, особенно в средних и старших классах. Именно мечты о самостоятельности и независимости помогли мне учиться. Причем учиться не только в школе – учиться работать, учиться думать, учиться общаться, учиться жить.

Ещё один момент, который с детства и по сей день является для меня серьёзным конфликтом с окружающим миром. Я за много лет так и не смог привыкнуть к человеческому лицемерию. Причем в детстве я наблюдал его безобидные формы в качестве подхалимажа одноклассниц к учителям, точнее в детстве я только в таком виде его понимал. Позже я окунулся в мир более лицемерный, а сейчас все мы вынуждены существовать в мире лицемерия, лжи и цинизма. На определенном этапе я даже пытался принять эти правила и строить свою жизнь, смирившись с действительностью. Но видимо неприятие лицемерия – это у меня врожденный «порок» и именно из-за этого у меня в жизни неоднократно возникали проблемы. Люди не любят слышать правду, а ублажать чьи то уши – мне противно. Поэтому моя откровенность зачастую людей очень сильно раздражает...

Вернемся к детству. Не надо думать, что родился, рос и начинал свою взрослую жизнь в «тепличных» условиях. Учился я в самой обычной школе. Даже не смотря на очень высокие шансы поступить в институт после школы, к удивлению многих, пошел работать на производство, т.к. решил, что высшее образование должно быть осознанным (человек должен учиться именно на того, кем он реально хочет стать), а не просто любым способом получить диплом. До сих пор не жалею о своём решении. И кстати, к тому времени, когда мои одноклассники закончили ВУЗы и, по распределению, только начинали свою трудовую карьеру – я уже успел: и поработать, и в армию сходить, и начать налаживать определенные связи, необходимые для дальнейшего успешного развития и движения вперед.

О многих вещах мне намного проще судить сейчас как раз потому, что я успел поработать и обычным чернорабочим, и электриком в горячем цехе, и на различных инженерных должностях (даже не имея диплома), и даже немного успел поработать в правоохранительной сфере. А уж когда начал заниматься собственным бизнесом – испробовал себя во всём: от грузчика до директора. Причем сейчас, с высоты прожитых лет, могу откровенно сказать – несмотря на стремление, практически всех вокруг, к каким либо руководящим и высокооплачиваемым должностям, всё же – лучше быть здоровым и счастливым грузчиком, чем богатым, но больным и несчастным олигархом. И, чтобы не быть голословным, дальше, среди прочего, будет очень подробно объяснено – почему именно к такому выводу я в итоге пришел. Хотя, конечно же, я не работаю в данный момент грузчиком, но свою жизнь, работу и образ жизни в последнее время изменил достаточно сильно, именно благодаря уважительному и внимательному отношению к самому себе, своему организму и своему внутреннему миру. Также мне сейчас намного проще оценивать и различные жизненные ситуации, связанные с материальной стороной жизни человека, т.к. сам я успел за свою жизнь испытать: и те времена, когда не знал куда девать деньги, и те, когда реально даже есть было не на что.

Именно внимание к самому себе и многолетний жизненный опыт позволяют мне сейчас утверждать, что наше здоровье в самую первую очередь зависит от четырех вещей: позитивного восприятия окружающего мира, правильного питания, физически активного образа жизни и крепкой нервной системы. Конечно же, всё это объединяет одно общее определение – «здоровый образ жизни», который состоит из множества и других аспектов. И как раз о них я и постараюсь максимально подробно рассказать далее – в своих книгах.

Человек и его «тараканы»

«Посиди спокойно, и ты поймёшь, сколь суетны повседневные заботы.

*Помолчи немного, и ты поймёшь, сколь пусты повседневные речи.
Откажись от обыденных хлопот, и ты поймёшь, как много сил люди растрачивают зря.*

Имей мало желаний, и ты поймёшь, почему столь многочисленны болезни рода человеческого.» Чень Цзизю

Эта книга, видимо, станет одной из основных, во всей серии планируемых публикаций под общим названием «В 50 – не хуже, чем в 30», потому что обязательно будет, хоть в какой-то мере, но касаться всех остальных книг и затронутых в них тем. Она является пилотной: для понимания – насколько тема здоровой, полноценной и счастливой жизни вообще интересна людям. Не секрет: многие считают, что опыт других людей, более взрослых и соответственно намного более мудрых – им совершенно ни к чему, т.к. они и сами умные. Да, это – их выбор, это – их психология. Но, возможно, кто-то захочет прочесть мнение и определенные (пусть даже субъективные) выводы, сделанные человеком **на основании своего собственного жизненного опыта**, а не после просмотра многочисленных телепередач и чтения чужих книг. Именно это я считаю самым ценным в этом издании. Хотя прекрасно понимаю, что очень многие мои мысли будут весьма спорными для части читателей. Но это – моя книга и, соответственно, это – мои мысли. И я не претендую на их безоговорочное признание.

Человеческая психология – одна из самых сложных, но одновременно и одна из самых интересных сторон жизни человека. Во всяком случае, лично для меня – это нескончаемый простор для всевозможных новых мыслей, различных экспериментов, анализа и соответствующих выводов. И это – даже не столько наука, сколько просто неотъемлемая часть существования любого человека, т.к. включает в себя физическое, умственное, духовное, эмоциональное, и, конечно же, психическое его состояние, в определенный момент его жизни.

Ещё задолго до возникновения идеи написания этой книги, я стал увлекаться изучением человеческой психологии, со временем, всё более глубоко, погружаясь в эту тему. Причем интересно мне было не читать книги, посвященные этому направлению, а самостоятельно – на основании личного опыта и наблюдений за совершенно разными людьми делать – какие-то выводы. Это оказалось очень интересным занятием, особенно когда это стало давать определенные результаты: стало проще понимать людей и их поступки, некоторых людей, как говорится, удастся «видеть насквозь», какие-то вещи предугадывать и быть максимально осторожным в общении с новыми персонажами. Очень нравится оценивать совершенно незнакомых людей исключительно по их лицам и поведению, чтобы потом, впоследствии, познакомившись поближе, сравнить своё первоначальное впечатление с истинным содержанием конкретного человека.

Один из основных выводов, который я сделал для себя за много лет наблюдений – это категорическое неприятие большинством из нас своих же собственных недостатков, но обнаруженных в другом человеке. Особенно это ярко проявляется, когда внимательно наблюдаешь со стороны за двумя хорошо знакомыми тебе людьми, которые либо живут вместе, либо часто общаются друг с другом. Их просто бесит проявление своих же собственных «тараканов» в поведении партнера. Кстати, за собой, раньше, я тоже подобные вещи замечал, а впоследствии, они же мне самому и помогли избавиться от большей части моих собственных недостатков. Поэтому все люди на нашем жизненном пути встречаются нам далеко не случайные – они все нас чему-то учат, даже если чем-то нас очень сильно раздражают. Раздражение – есть

неприятие чего либо. И понимание истинной причины раздражения – помогает решать многие проблемы именно психологического происхождения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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