



ПОНИМАНИЕ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

Э.Д. Костин, В.В. Семенова, Т.А. Огородникова

**Татьяна Андреевна Огородникова
Вера Владимировна Семенова
Эмиль Давыдович Костин**

Понимание и взаимопонимание

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6354961
Понимание и взаимопонимание: СПб.: 2013*

Аннотация

Понимание и взаимопонимание помогает людям увидеть жизненные перспективы, избежать возникновения конфликтных ситуаций, способствует творческому, созидательному мышлению и сохранению здоровья. Если человек настроен на взаимопонимание с окружающими, он ощущает себя уверенным и счастливым. При таких условиях в человеческих отношениях присутствует дружелюбие, оптимизм и юмор.

При взаимном непонимании трудности контакта могут быть связаны с различиями в характерах, уровне образования, интеллекте, ценностных приоритетах, менталитете, национальных особенностях людей. То, что является общепринятым в одной стране, может быть совершенно неприемлемым в другой.

Данная научно-популярная публикация освещает медико-социальные и философские вопросы понимания и взаимопонимания.

Содержание

Предисловие	4
1. Значение понимания и взаимопонимания	6
1.1. Личность человека	6
1.2. Человек и общество	14
1.3. Отношения между людьми	25
2. Коммуникативные способности человека в психической деятельности и их расстройства	34
2.1. Личное пространство человека	34
2.2. Нарушение коммуникативных способностей человека	36
2.2.1. Стресс как один из факторов, препятствующих пониманию и взаимопониманию	36
2.2.2. Фобии. Страхи	38
2.2.3. Ненависть. Повышенная возбудимость. Агрессивность	39
2.2.4. Последствия стресса. Депрессия	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Э.Д. Костин, В.В. Семенова, Т.А. Огородникова

Понимание и взаимопонимание

Коллектив авторов благодарит за участие в подготовке издания к печати:

*Дарью Дмитриевну Бухарову,
Марию Анатольевну Минину,
Веронику Альбертовну Умзар
и
Жанну Федоровну Степанову*

*О, я хочу безумно жить:
Все сущее – увековечить,
Безличное – вочеловечить,
Несбывшееся – воплотить.*

А.Блок

Предисловие

«Я не смею думать, чтобы у нас в России было немного патриотов; но мне кажется, что мы излишне смиренны в мыслях о народном своем достоинстве. А смирение в политике вредно. Кто самого себя не уважает, того, без сомнения, и другие уважать не будут. Не говорю, чтобы любовь к Отечеству должна ослеплять нас и уверять, что мы во всем лучшие; но русский должен по крайней мере знать себе цену свою».

Н. Карамзин «Записки о древней и новой России», 1811

Понимание и взаимопонимание помогает людям увидеть жизненные перспективы, избежать конфликтных ситуаций, способствует творческому, созидательному мышлению и сохранению здоровья. Если человек настроен на взаимопонимание с окружающими, он ощущает себя увереннее и счастливее в этом мире. При таких условиях в человеческих отношениях присутствует дружелюбие, оптимизм и юмор.

Процесс понимания и взаимопонимания основан на стремлении людей высказаться и получить подтверждение правильности своего хода мыслей. Это так называемый принцип «чужие уши». Во время диалога собеседники улавливают реакцию друг друга на свою речь, производят взаимную оценку. Поэтому общение перерастает во взаимопонимание или во взаимное непонимание. Взаимопонимание (как и его отсутствие) диктует каждому из собеседников принятие соответствующего решения, определяет тактику их поведения, а в перспективе позволяет наметить план дальнейших действий. Взаимопонимание еще не говорит о совместимости людей.

Взаимное непонимание – что это? Добиться контакта бывает трудно в связи с различием характеров, национальных особенностей, различием в уровне образования, интеллекта, ценностных приоритетов, менталитета. Например, то, что является общепринятым в одной стране, может быть совершенно неприемлемым в другой: разнятся нормы поведения, характерологические особенности людей. В условиях многонационального государства

существуют и другие нюансы, которые необходимо учитывать, иначе достичь взаимопонимания невозможно.

Трудности коммуникации (общения) могут быть связаны с речевым барьером, например, непонятной, невнятной, неграмотной речью. Поэтому важно хорошо владеть родным языком.

Язык является зеркалом культуры. В нем отражается взгляд на мир, отношение людей друг к другу. Это основа взаимопонимания. Язык объединяет народ и помогает выразить внутреннее и внешнее состояние каждого человека. Люди, говорящие на разных языках, воспринимают мир по-разному. Поэтому знание многих языков обогащает восприятие мира.

Коммуникативность подразумевает возможность контактов между людьми, построенных на взаимопонимании. Существует также понятие социофобии, то есть неприятие индивидом общения в социальной среде.

В достижении взаимопонимания большое значение имеет осмысление и оценка многогранности восприятия другого человека, социальных и культурных аспектов его жизни, а также различных обстоятельств, имеющих к нему отношение.

1. Значение понимания и взаимопонимания

Русского человека надо благодарить хотя бы за его намерения.
Н. Гоголь

1.1. Личность человека

Человек формируется как личность в процессе своей жизни среди других людей. Мир – это бесконечное переплетение людских судеб, огромное количество возможностей и вариантов поступков, от выбора которых зависит судьба каждого. Поэтому для человека важно осознание как причастности к обществу, так и своей индивидуальности.

Многие считают, что характер человека не меняется всю его жизнь. Но, скорее всего, это справедливо лишь в случае, когда человек постоянно находится в одном и том же месте среди одних и тех же людей, и его жизнь совсем не богата событиями. А так бывает крайне редко. Чаще всего характер человека с течением жизни меняется постепенно, но иногда происходит столь значимое событие, что изменение может произойти внезапно, как озарение. Кроме того, некоторые люди, чтобы добиться успеха в жизни, целенаправленно «воспитывают» характер, культивируя полезные привычки, закаляя силу воли. Но обычно человеку что-либо менять в себе трудно, и ему хочется, чтобы изменился мир вокруг него.

Есть предположение, что у каждого человека имеется своя генетическая программа, регулирующая его поведение. Правильнее сказать, что своими чертами характера человек обязан жизненному опыту, генам и воспитанию. Считается, что добрыми люди не рождаются, а становятся, хотя человек может быть добрым и от природы. Жесткие жизненные обстоятельства могут сделать человека озлобленным, если ему не хватает природной доброты. Поэтому надо всегда искать в жизни хорошее, доброе. Ибо если не искать, то ничего и не найдете. К сожалению, а может быть к счастью, у людей существуют различные представления о добре и зле.

Чтобы ощущать себя личностью, человек стремится самореализоваться, добиться успеха. Но успех редко приходит сам по себе. К нему надо стремиться, а значит, прилагать определенные усилия. Успех – это достижение поставленной цели.

Успех всегда важен для развивающегося, совершенствующегося человека. Ему необходимо признание, он хочет, чтобы окружающие оценили его как незаурядную личность. Чтобы быть счастливым, каждому нужна любовь, присутствие в жизни близких людей. Для человека всегда важно, чтобы кто-то значимый гордился им, радовался его успеху, иначе многое теряет смысл. Как правило, успешным легче стать тому, у кого удалась личная жизнь.

Кто не любит жизнь, тот ее недостоин.
Несчастливым стыдно быть.
Стыдно быть счастливым.

А. Володин

Человеку, стремящемуся к успеху, присуща амбициозность. Нередко он берется за новое дело, стараясь добиться того, что другие считают невозможным. Ему свойственно асертивное поведение: он всегда остается самим собой, не поддается внешнему влиянию, самостоятельно принимает решения и готов полностью отвечать за свои поступки.

Независимость от внешних обстоятельств – признак аристократизма.

Человеку для достижения успеха в жизни необходимо иметь возможность делать социальный выбор, сохраняя при этом свое внутреннее пространство.

Главное – не стремление человека к полному отсутствию ошибок в жизни, а умение делать из них выводы.

Иногда человек не просто вновь и вновь наступает на грабли, а старательно ищет их, чтобы получить очередную шишку.

Человек должен сделать выбор между легким и правильным.

Надо быть смелым, чтобы видеть скрытое.

Везет тому, кто везет.

Успешный человек ценит свое время, поэтому заранее его планирует. Проблемой обычного человека часто является неумение либо нежелание разделить дела на главные и второстепенные. Вместо того чтобы придерживаться правила «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня», он действует по принципу героини романа М. Митчел «Унесенные ветром» Скарлетт О Харра, которая говорила: «Я подумаю об этом завтра». Многим людям свойственна прокрастинация, то есть психологическое состояние, при котором все важные дела откладываются на более поздний период, а время занимается ненужной деятельностью.

У многих современных людей присутствует страх: «Не успеть!» Особенно это характерно для жителей больших городов. Но постоянная спешка нередко создает стрессовое состояние; впрочем, не стоит напрасно тратить свое время.

Следует помнить, что обратиться за помощью к другому человеку – это нормально, но благороднее самому решать свои проблемы. Если человек не будет принимать решения самостоятельно, то за него их будут принимать другие, а это не способствует его успешности. Не стоит перекладывать свою ответственность на других людей, а тем более на плечи государства. Каждый должен отвечать за себя.

Нередко человек не использует шансы, которые предоставляет ему судьба, всерьез не воспринимая себя как потенциально успешного и опасаясь, что у него все равно ничего не получится. Но ведь больше такого случая может и не быть, ибо судьба редко предлагает дважды! Впрочем, и судьба – это результат нашего выбора.

Самое важное в жизни происходит случайно.

Счастье – это счастливая судьба.

Вера – это поиск счастья. Веру нельзя купить.

У каждого человека имеется своя планка успеха: кому-то обязательно надо стать знаменитым, кому-то достаточно быть просто востребованным. «Зачем» и «ради чего» – этим всегда должны руководствоваться в жизни люди. Но важно и другое: какой ценой.

Слава как муха: садится не только на сладкое, но и на навоз.

В понятие успеха люди вкладывают различный смысл: это могут быть особые достижения в профессиональной деятельности, творческий взлет, власть. Обычно достигнутый успех приносит и материальный результат (при условии, если человек в нем заинтересован).

Человек, стремящийся к успеху, не должен зависеть от мнения других людей. Успешный человек тот, который достиг своей цели сам!

Насколько важен для достижения успеха талант? Человек должен заниматься тем, к чему у него лежит душа, к чему он чувствует предрасположенность. Важно помнить, что

талантливым может быть не только художник, актер, певец. Все мы обладаем какими-либо талантами; их надо раскрывать и развивать. При этом нет смысла сравнивать себя с кем бы то ни было, важно помнить о собственной уникальности. Надо стараться сохранить и развить свою индивидуальность.

Талант ничего не стоит, если он не способен пробиться.

Талант – это сила огромной трудоспособности.

Талант всегда в себе не уверен.

В науке формируется самосознание.

Незаменимых людей не бывает, бывают неподражаемые.

Успешный человек должен заботиться об уровне своего интеллекта, тем более что его действительно можно повысить. Доказано, что интеллект человека на 70% заложен природой и на 30% может быть изменен с помощью воспитания, образования и образа жизни. Английские нейрофизиологи считают, что диета, здоровый образ жизни и специальные упражнения помогут увеличить уровень интеллекта (IQ) более чем на 20%. Причем полезны любые физические упражнения, способствующие улучшению мозгового кровотока. Но особенно способствуют повышению IQ контакты с различными людьми.

Надо быть не просто умным, а уметь эффективно пользоваться своим умом, развивать его. Так, с помощью нейробики (системы упражнений, направленных на развитие новых связей между нейронами мозга) можно увеличить остроту мышления. Важно: человек должен сделать для себя правилом жить по принципу «каждый день – что-то новенькое»: полностью перестраиваться на другой ритм жизни, развивать у себя полезные привычки, создавать для себя новые увлечения, добиваться новых впечатлений и ощущений, стараться постоянно изучать что-то новое.

По уровню IQ Россия занимает 12-е место в мире.

Человек не может уметь делать все. Ученые считают, что неумение водить автомобиль заложено у 13,5% людей на генетическом уровне, а 10% людей вообще не способны водить авто. Мэрилин Монро, которая, помимо несомненного артистического таланта, была интеллектуальной женщиной, крайне плохо водила автомашину. Марина Цветаева отказалась от предложения устроить ее работать в банк, сославшись на то, что не умеет считать.

Умная голова, да дураку досталась.

Интересно, что сейчас интеллект человека стали оценивать по степени его способности ориентироваться в потоке информации.

Интеллекта не всегда бывает достаточно, чтобы человек был способен творить. Важно научиться нестандартно мыслить.

Английские ученые установили, что существует прямая зависимость умственных способностей от степени привлекательности человека. При этом зависимости от социального положения, здоровья, и физического развития не существует. Исследования, проведенные в США, показали, что IQ успешного мужчины выше на 13,6 пункта по сравнению со средними показателями их менее удачливых соперников, а у женщин эта разница составляет 11,4 пункта.

Многие уверены, что если человек – личность, то он сам найдет в жизни свой путь. Недаром американцы говорят о человеке, который достиг всего своим трудом, что он «сделал себя сам». Главное – суметь поверить, что ты «сможешь это сделать». Лучших результатов всегда добиваются уверенные в себе, целеустремленные люди. Street smart (амер. – уличная смекалка) иногда бывает важнее книжной учености.

Но прежде всего нам следует понять: кто мы? Человеку важно адекватно оценить свой потенциал, разобраться, что ему нужно в жизни, наметить, что следует делать, чтобы развиваться как личности и достичь поставленных целей.

Американцы в прошлом говорили: «Надо быть, а не казаться».

И. Бродский считал, что главное в человеке – это величие замысла. Надо прислушаться к себе, чтобы определить свои ценностные приоритеты и найти для себя ответ на вопрос – для чего я живу. Ведь смысл жизни заключается в том, чтобы реализовать себя, успеть сделать все, что должен сделать.

Большинству россиян свойственно внутреннее безбожие. У нас все непросто. Люди задают вопрос «как жить», а зачем жить – не задумываются. Познав самого себя, легче понять другого человека и быть понятым. А это очень важно, ибо для многих людей, как и для героя известного кинофильма, «счастье – это когда тебя понимают».

Следует помнить, что в жизни не может быть всегда все хорошо. Для некоторых людей жизнь – это каждодневная рутинная работа, в которой очень мало места для скоротечного счастья. Другие люди своими ежедневными делами приближаются к определенной цели, или наслаждаются ощущением собственного счастья, или стараются сделать счастливым любимого человека, или получают удовольствие от счастья других людей, от красоты природы. Счастливый человек всегда найдет повод быть счастливым. К нему хочется прикоснуться, зарядиться от его счастья.

Счастье люди понимают по-разному. Далеко не всегда оно зависит от уровня материального благополучия. Обычно человек ощущает подъем, когда постепенно из состояния бедности достигает уровня благосостояния среднего класса. Но если счастье основано лишь на этом, то постепенно оно исчезает (как только человек привыкнет к новому материальному уровню). Существует даже так называемый экзистенциальный невроз – утрата смысла жизни, когда у человека уже «все есть». Богат не тот, у кого много, а тот, которому хватает всего. И бедный может быть счастливым.

На то, что нужно, деньги есть всегда.

Лучший вид борьбы с бедностью – это получение образования.

Умный человек знает цену богатства, а богатый человек знает цену ума.

Хочешь узнать человека – дай ему деньги.

Известно, что большинству людей очень помогает в жизни чувство юмора. Особенно когда человек обладает способностью оценить смешную сторону своих промахов и проблем. Юмор – это защита от глупости и невежества. Норвежцы считают, что люди, способные смеяться над собой, живут дольше других и реже болеют. Смеющиеся же над другими жизнь себе не продлевают. Интересно, что люди, не обладающие чувством юмора, обычно не относят это к своим недостаткам. Отсутствие чувством юмора нередко свойственно людям, находящимся в одиночестве.

Самое смешное – смеяться над собой.

Гелатология – наука о смехе.

Сейчас многие считают, что скромность может украсить лишь посредственного человека, а тот, кто стремится к успеху, должен быть на виду, иначе его никто не заметит и не запомнит.

Надо понимать, что скромность и неуверенность в себе не имеют ничего общего. Скромный человек интеллигентен, он уважает себя и окружающих. Ему не свойственна

вульгарность, он не пойдет по головам к своей цели. Нередко, характеризуя такого человека, говорят, что он скромный и порядочный.

Неуверенный человек имеет низкую самооценку, из-за которой считает себя в самых разных ситуациях хуже других людей, стесняется собственной неловкости, внешности. Именно поэтому он предпочитает держаться в тени. Если бы не заниженная самооценка, возможно, он вел бы себя совсем по-иному.

Согласно статистике, примерно 50% людей недовольно собственной внешностью, а 80% считают, что им нужна пластическая операция.

Проведенный опрос 1100 российских мужчин и женщин в возрасте 25—35 лет показал, что 86% из них испытывает чувство беспокойства и неуверенности в себе. Так, неуверенный, зависимый от своего партнера человек любит себя только тогда, когда его любят. Психологи считают, что таким людям будет трудно в дальнейшем как добиться успеха в своей профессии, так и наладить личную жизнь. В результате человек из «кризиса первой четверти жизни» может плавно перейти в «кризис среднего возраста», который наступает в 38—48 лет.

Часто неуверенность служит человеку плохую службу. Например, есть люди, которые испытывают крайнюю неловкость в ситуации, когда нужно отказать в чьей-либо просьбе. Такой человек слышит безотказным, и этим его свойством пользуются и члены семьи, и друзья, и сотрудники. Добрые поступки воспринимаются окружающими, как должное. Не следует позволять собой манипулировать, «садиться на шею». Поистине, иногда надо иметь мужество, чтобы сказать «нет». Важный момент: сначала нужно внимательно, не перебивая, выслушать просьбу и обдумать, прежде чем дать ответ. Если решено отказать, фраза может начинаться так: «Извини (-те), но, к сожалению, не смогу тебе (Вам) помочь». Далее нужно коротко обосновать отказ. Отказ должен прозвучать твердо, но не резко, так, чтобы своим тоном не оскорбить человека.

Нередко человек, способный на альтруизм, в ситуации, когда помогают ему, испытывает неловкость, ему «неудобно», он старается каким-то образом отблагодарить помогающего. Но ведь и другой человек испытывает удовольствие от бескорыстной помощи кому-либо, когда им движет душевный порыв. Нельзя лишать его удовольствия совершить альтруистический поступок.

Хороший человек тот, который творит добро, не ожидая получить его себе.

Добрый и жалостливый – разные понятия.

Жизненное кредо многих современных людей – избегать неприятностей и стараться не создавать себе лишних проблем.

В жизни человека есть логика ума, а есть логика чувств. Важно обязательно прислушиваться к голосу интуиции. Надо доверять первому импульсу, он обычно не подводит. Когда сталкиваешься с проблемами, надо слушать свое сердце и свой разум, но ни в коем случае не несчастных в жизни, одиноких людей, советующих как надо жить.

Любая сложная житейская ситуация – это урок. Все проблемы не случайны, они не появляются сами по себе. Они возникают в результате целой цепочки необдуманных поступков, упущений, и становятся грузом, который тянет человека вниз. Нельзя закрывать глаза на имеющиеся проблемы. Ибо большая проблема вырастает из нерешенных маленьких. Существующие проблемы зачастую указывают на наши уязвимые места. Поэтому, справившись с проблемой, человек встает на новую, оптимальную на данном этапе жизни, ступеньку.

Все случайное является закономерным.

И. Кант считал, что человек в своем поведении всегда должен следовать нравственному правилу, вопреки соображениям материальной выгоды, чувственным удовольствиям.

Совесть обязывает человека, и его нельзя принуждать к поступкам против совести. (1 Кор. 8, 7–12; 10, 25–30)

Человек должен знать, что существует понятие «надо».

Старайся делать хорошо, а плохо – само получится.

Человек имеет право быть обязанным.

Послушание – это чувство долга.

Сердце не соврет, ум соврет.

Ф. Достоевский считал, что «... надо выделяться в человека».

Нравственность и мораль человека не зависят от его профессии. Однако считается, что выбор профессии характеризует человека. В любой профессии человек должен стараться выстоять, а не выжить, для этого важно подчиняться нравственным законам. Здоровый образ жизни – это не только здоровье, но и здоровая нравственность.

Нравственность связана с религией. Мораль связана с идеологией.

Конформист – приспособленец.

Когда не знаешь, как поступить, поступи благородно.

Когда подают большую милостыню – даже святой начинает сомневаться.

Называя себя справедливым, человек явно обладает сверхвысоким самомнением.

Хороший человек – это не профессия.

В Библии сказано, что испытанию подвергаются честные люди, святые.

Отсутствие добра – есть зло. (Святое Писание)

Человека унижить нельзя. Он может сам себя унижить.

Сильнее, чем я сам себя накажу, никто не накажет.

Надо чувствовать свою вину хотя бы за то, что мы до сих пор живы.

Рассуждать серьезно не стыдно.

Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи.

Мечтать никогда не поздно.

Без творчества нет прогресса.

Лучше не мечтать, а иметь.

Чаще всего успех появляется после серии неудач.

Цена славы очень высока.

Для карьерного успеха имя должно быть простым.

Если тебе плюют в спину, значит, ты впереди.

Ошибки можно делать свои, но не чужие.

Человек выбирает сам, чему ему верить.

В страхе умереть человек забывает уяснить, как он живет.

Надо иметь перед собой конечную цель, ради которой стоит жить.

Там, где ты ничего не можешь – можешь и не хотеть.

Чем больше сделаешь сегодня, тем больше надо будет переделывать завтра.

Если человек стоит спиной к солнцу, то видит свою тень, а если солнце освещает человека, он виден по-особому.

Ушел в себя – вернусь не скоро.

Далеко не всем нужна свобода.

Чем умнее человек, тем труднее ему быть зависимым от общества.

Выдавливает из себя раба нужно многие годы.

Характер как цвет глаз – не меняется.

Не знаешь, что делать? Делай, что знаешь!

Сейчас покаяние оценивается как слабость человека.

Надо уметь быть ясным.

Мы все боимся себя.

Если мы сомневаемся в жизни, то, значит, мы верим во что-то.

Глаза боятся, а руки делают.

Китайцы мыслят не категориями часов, дней, недель, а категориями десятилетий.

Понятое не есть познанное. (немецкие философы)

Молитва для Господа на всю Россию (написана П.Чайковским в возрасте 8 лет)

Господи, будь всегда, всегда со святой нашей Россией.

Мы не забудем Тебя, мы будем верить всегда на всю Троицу.

Будь, Господи, с нами. Ты был Бог, Ты есть Бог, и будешь всегда наш Бог.

Ты нам дал ум и все, что нам надобно.

Так и всем русским, Господи, давай столько же, как мне.

Дай мне доброту, послушание, безгрешность.

Господи, смотри всегда за нашей святой Россией, чтобы русский
никогда не был ни на какой другой земле.

Она святая всегда будет для Тебя.

1.2. Человек и общество

Счастье человека – это не только любовь и успех. Это еще и благополучие других людей, благополучие страны. Желание гордиться своей страной заложено в нас на генетическом уровне и отождествляется с прогрессом в жизни личности и народа. Консолидация и взаимопонимание – главное в отношениях между жителями одного государства.

Россия – страна, имеющая ряд особенностей, связанных главным образом с тем, что она издавна живет в условиях постоянных перемен. В течение XX – XXI веков в России пять раз менялся государственный строй: от абсолютной монархии до президентской республики. Это, несомненно, наложило отпечаток на взаимоотношения людей, живущих в стране. История и традиции различаются не только у разных народов, но и у представителей разных слоев населения, у горожан и выходцев из деревень. В настоящее время примерно 30% населения России живет в сельской местности. Страна большая, она находится и в Европе, и в Азии, и у жителей каждой части России свой менталитет. Различается в значительной степени даже менталитет людей, живущих в разных частях России. Наше общество состоит из несмешивающихся слоев, отсюда и имеющие место противоречия. Встречаются и общаются между собой настолько разные люди, что во взаимопонимании их возникают трудности.

По поведению людей обычно судят обо всей стране. Гражданское поведение бывает публичным и частным, причем нормы публичного поведения одинаковы для всех. Несомненно, в здоровом обществе социальный инстинкт должен преобладать над индивидуальным. Если это правило не будет соблюдено, общество деградирует.

Россия – моя страна, и я за нее отвечаю.

В проекте документа «Вечные ценности – основа российской идентичности» в порядке убывания расположены: справедливость, свобода, солидарность, соборность, самоограничение и жертвенность, патриотизм, благо человека, семейные традиции. Читатели газеты «Аргументы и Факты» перечисленные ценности распределили в таком порядке: справедливость, семейные традиции, свобода, патриотизм, человеческое благо, самоограничение и жертвенность, соборность, солидарность. Ранее (январь 2011) Русская православная церковь составила список из 14 вечных ценностей. Это справедливость, патриотизм, нравственность, достоинство, семья, культура и национальные традиции, свобода и мир, солидарность, блага человека, трудолюбие и единство, самоограничение и жертвенность. Позже РПЦ определила три ценности, которые должны стать базовыми в XXI веке – это вера, Родина и свобода (март 2011).

Русские – государствообразующая нация. За сохранение сильной и единой России сегодня выступают даже лидеры национальных республик. Для этого необходимо сохранение русской истории и культуры, языка. Многие люди считают, что мультикультурализм не нужен.

К сожалению, русские в настоящее время начинают утрачивать свою пассионарность – мощную внутреннюю энергетику. Большинство людей сейчас хотят, чтобы им просто не мешали жить и работать. Россияне устали и от этнических разборок. При опросе, который провел «Левада-центр», выяснилось, что только 5% опрошенных хотели бы участвовать в политической жизни хотя бы на уровне своего города; 50% россиян не интересуются политикой. Возможно, потому что в России никто никогда не спрашивает людей, с чем они согласны, а с чем – нет. «Левада-центр» считает, что более 70% людей либо не влияют, либо влияют незначительно на то, что происходит в стране.

Тем не менее, в последние годы некоторые россияне начали ощущать потребность участвовать в важных событиях. Почти 50% опрошенных Фондом Общественное Мнение

ние (ФОМ) готовы лично участвовать в акциях протеста, а 25% – пойти на митинг в ближайшее время (февраль 2011 года). Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) считает, что в митингах готовы участвовать 30% россиян. Характерным для последнего времени является всплеск политической активности населения в связи с прошедшими президентскими выборами.

Признавая, что стране нужны перемены, многие россияне предпочитают, чтобы необходимые изменения происходили эволюционным, а не революционным способом. Эксперименты, как правило, воспринимаются негативно.

Все реформы болезненны, но особенно болезненны опубликованные и невыполненные реформы. Это реформы Витте, Столыпина.

Россию спасло от распада наличие в стране атомного оружия.

По данным ВЦИОМ, гордится Россией 32% населения, а своими душевными качествами – лишь 12—19%. В то же время, моральным состоянием общества в России недовольно более 70% населения. На вопрос «Бывает ли Вам стыдно за свою страну?» 1326 человек ответили «часто», 146 человек – «иногда» и 29 человек – «редко». При опросе около 20% ответили, что готовы отдать жизнь за Отечество, более 60% – отдать жизнь за своих близких. По данным «Левада-Центр» 40% населения не согласны с нынешним положением вещей в жизни страны. 73% россиян не верят в культурализацию социальных отношений.

Сейчас у большей части населения наблюдается снижение общественной морали. В связи с этим произошел разрыв между поколениями, у людей исчезло чувство сострадания по отношению друг к другу. «Левада-центр» отмечает, что терпение характерно для 70% россиян, а простота – для 60%. «Вредные» привычки наблюдаются у 64% россиян.

В России, как в любой современной стране, где есть экономика, существует расслоение общества. В последние годы разрыв в доходах бедных и богатых уже вырос в 20 раз. К сожалению, в связи с низким уровнем доходов на душу населения, этот разрыв увеличивается. У многих людей ослабела вера в возможность подняться по социальной лестнице.

Наряду с этим, в последнее время отмечается вспышка агрессивности у начальствующего состава предприятий по отношению к своим нерадивым подчиненным. Агрессивность проявляется по-разному. Подчиненных бьют за халатность, нерасторопность, пьянство, опоздания, халтуру и даже впрок, с целью профилактики, чтобы чтить начальство. Злоупотребление привилегированным положением приводит к различным последствиям, от отмены праздников до случаев убийства. В СПб 16% всех корпоративных встреч заканчивается различного рода инцидентами, конфликтами.

Согласно проведенным опросам, 60% россиян считают, что жизненное благополучие не зависит от их усилий, настойчивости, трудолюбия. Действительно, уровень социального и материального положения многих людей в течение жизни остается неизменным. В России проживает 141 миллион человек, 66 миллионов из которых – трудоспособное население. Сейчас 70% людей чувствуют себя незащищенными от произвола начальства. В России 45% людей испытывают усталость, безразличие, растерянность; хорошее состояние отмечается лишь у 19% населения. А 70% россиян считают, что им недостаточно денег, чтобы выжить. К сожалению, на данный момент Россия еще не достигла уровня благополучия 1900-го года.

М. Прохоров считает, что успешность человека зависит на 50% от труда, на 25% – от таланта, на 24,5% – от образования и на 0,5% – от удачи.

Согласно данным ВЦИОМ, считают себя счастливыми 78% москвичей и 76% петербуржцев. Несчастливыми чувствуют себя, в основном, пенсионеры.

В стране 37 миллионов пенсионеров (2012), из них 65% – женщины. Продолжают работать 35% пенсионеров.

В России бедных в 14 раз больше, чем богатых. На 2011 год за чертой бедности находилось 24 миллиона людей. Последняя перепись населения показала, что в России 25 миллионов бедных. Численность населения с доходами ниже величины прожиточного минимума составила 15% или 21,1 миллионов человек, 13% россиян живут за чертой бедности.

Многие люди считают, что Евросоюз способен обеспечить выживание России в большей степени, нежели чем этого может добиться Россия собственными силами.

Сейчас около 40% граждан России получают низкую зарплату, не позволяющую полностью себя обеспечивать. Для комфортной жизни россиянам нужна сейчас полновесная зарплата: мужчинам – 55 тысяч рублей, женщинам – 40 тысяч рублей. Более 80% россиян вынуждено экономить на еде. Примерно 60% россиян нигде не хранят деньги, так как хранить им нечего.

Около 25% россиян имеют кредиты. За последние годы упала степень удовлетворенности россиян жилищными условиями. У 67% людей, нуждающихся в жилье, нет средств на ипотеку. Так, многие петербуржцы считают своей главной бедой нехватку жилья.

Удовлетворены жизнью 70% опрошенных россиян, а 30% россиян не верят, что будут жить хорошо. Примерно 50% людей считают, что материальное положение их семьи за последний год ухудшилось. Тем не менее, 85% опрошенных говорят об удовлетворительном состоянии жизни их семей. При этом согласно различным данным, в России 120—375 тысяч миллионеров и 96 – 160 миллиардеров. 10% самых богатых россиян получают 30% всего совокупного дохода граждан страны. Доход богатых в 15 раз больше, чем у бедных.

В условиях глобализации возможности богатых людей растут. Считается, что уравнивание блокирует стремление к совершенствованию; однако растущее неравенство тоже опасно, оно приводит к повышению социального напряжения и усилению социал-дарвинистских процессов, то есть рыночного аналога естественного отбора.

Сейчас дифференциация общества зависит не только от материального благополучия.

В советское время достаток людей, как правило, был ниже среднего уровня, но зато все жили примерно одинаково. Согласно статистике, в СССР доходы богатых и бедных людей находились в пропорции 5: 1. Сейчас в Европе они находятся в отношении 7-8: 1; в России 17: 1 или, как считают некоторые исследователи, 30: 1. В настоящее время появились многочисленные потоки неучтенных денег, которые создают условия для преступного обогащения. «От трудов праведных не наживешь палат каменных».

Священнослужители сетуют, что в России сейчас происходит вымывание христианской морали, а психологами предложен клинический термин «испарение морали». В значительной степени меняется менталитет русской нации: растет чувство страха, взаимного недоверия, агрессивности. В 60% эта агрессивность направлена против взяточников и спекулянтов. Все это приводит к растущему неуважению народа по отношению к власти. Институт социологии РАН отмечает у россиян «утрату надежд». Люди ощущают чувство несправедливости и стыда за состояние страны. Возможно, отсюда и отсутствие у народа ранее традиционной «многоотерпимости».

Современное общество негативно относится к разбогатевшим людям. Люди, которые создали себе богатство в России, нередко испытывают чувство дискомфорта. Многие состоятельные люди проводят большую часть времени за границей, по этой причине они все зависят от зарубежных инвестиций.

Как правило, богачи отправляют своих детей учиться в другие страны, а их родственники живут за рубежом. Большинство детей олигархов, получив образование в Европе, возвращаются в Россию. На Западе они никому не нужны. Но и в России они оказываются не у дел. Родители не допускают их к семейному бизнесу, стремятся оградить от контактов с властью. Практики выживания в этом мире у них нет, так как их никто этому не учил.

Российские бизнесмены, в отличие от европейских, не имеют желания передать бизнес детям; они хотят вместе с деньгами уехать за границу. Заметно и влияние бизнеса на политическую историю, из-за чего в России отсутствует политическая конкуренция.

Эксперты, работающие по заданию правительства над «стратегией – 2020», считают современную социально-экономическую программу страны ущербной. Ключевым словом, определяющим состояние населения в данное время, является «люмпенизация». Люмпенизация населения – это процесс перехода высших и средних слоев рабочего класса (а иногда и представителей других классов) на нижний социальный уровень.

Около пяти миллионов россиян родились или давно живут в нищете. И это считается нормой? Где написано, что человек должен жить нищим?

Хроническая бедность вызывает зависимость, подрывает нравственность, парализует волю к жизни. Народ живет по остаточному принципу. В целом бедность приводит к деградации творческого потенциала, политической воли нации.

Безработных в России 1,5 миллиона (VII 2011). Уровень безработицы в стране 6,1%; не могут найти работу 4,6 миллиона человек. В США – 8 – 9 % безработных.

Бездомных в России около двух миллионов. Средний возраст бездомных людей составляет 40—50 лет. В частности, в Санкт-Петербурге в 2010 году бездомных, согласно официальным данным, насчитывалось около 7 тысяч. По другим данным, в Санкт-Петербурге проживает на улице до 30 тысяч бездомных. Из них 37,7% стали бездомными из-за семейных проблем; 21% – по причине экономической миграции; 13% – после отбывания заключения. За зиму 2010—2011 года в Санкт-Петербурге замерзло 80 человек.

Многие россияне характеризуют воздействие элиты на население как развращающее. У нас в стране имеется 12% «неприкасаемых» людей, которые чувствуют свое экономическое превосходство над остальной частью населения. Реакцией на это становится пренебрежение к законам.

Характерной чертой государства с хорошим экономическим развитием является демократия. Она способствует развитию общества, несмотря на то, что демократия – это власть элитной верхушки от имени народа.

Население России на 80% состоит из русских, но у них находится только 5% капитала. В России доходы от малого и среднего бизнеса составляют 27%, тогда как в Европе – около 70%. Малый бизнес в нашей стране составляет всего 15%, в Китае – 55%, в Западной Европе – 50%. По условиям ведения бизнеса мы на 120-м месте (2012). Около 30% валового продукта в стране дает теневая экономика. В последние годы россияне вложили в баланс своей страны 9 тысяч долларов, а, например, жители Техаса – 45 тысяч долларов. Отток капиталов за рубеж в России с 1994 года по 2011 год составил 2 тысячи долларов на каждого человека. Помощь России зарубежным странам составляет 1% ВВП.

За последние пять лет количество чиновников в России увеличилось в 1,6 раза. Результаты тестирования чиновников Московской мэрии на IQ (во времена правления Ю. Лужкова) показали, что 70% из них являются профнепригодными.

«Левада-центр» провел опрос на тему «Чем обеспокоены люди, находящиеся у власти?». 29% опрошенных считают, что люди, находящиеся у власти, поглощены стремлением удержаться у власти, 29% – что они обеспокоены собственной выгодой, 6% полагают, что люди у власти заняты мыслями о национальной безопасности, 5% – что заняты защитой крупных корпораций. Лишь 5% считают, что люди, находящиеся у власти, обеспокоены благосостоянием народа.

Среди чиновников распространена коррупция – только берут, но ничего не делают. В стране 1 триллион долларов, то есть одна треть бюджета, уходит на взятки. Россия в рейтинге честности (антикоррупции) занимает 143-е место (Г. Гудков). Объем воровства составляет 350 млрд рублей в год, со всех людей – 6000 рублей в месяц. «Левада-центр» конста-

тирует: 60% населения считает, что коррупционеров надо расстреливать. В России развито кумовство и nepoтизм, основанные на вкусовщине. У нас думают – не узнают, не докажут, не заметят, не поймают и так далее. Социальные преступления (как и сексуальные) в 100% случаев имеют рецидив.

В России исчез принцип, бытовавший прежде – община. Сейчас превалирует «общак».

В настоящее время в Страсбургском суде (Европейский суд по правам человека) находится на рассмотрении 40 тысяч дел от России.

До революции 1917 года бытовало мнение, что чем хуже правители, тем больше законов.

В стране сейчас бытует правовой нигилизм. Нельзя сказать, что мы живем в правовом государстве. Российская система правосудия остается карательной: из обвиняемых в уголовных преступлениях оправдаться удастся только каждому пятисотому. Согласно статистике, присяжные признают невиновными подсудимых в 70 раз чаще, чем это требует закон. Нередко подсудимые соглашались признать свою вину в надежде на условный срок. За последние 15 лет было осуждено более 15 миллионов человек – то есть каждый девятый гражданин нашей страны. (Н. Федоров) Каждый пятый находящийся в СИЗО был отпущен домой. В России тюрьма в 50% случаев штампует рецидивистов. Раскрываемость преступлений также низкая: ежегодно пропадает около 30 тысяч человек, из них треть не находят. Мы занимаем первое место в Европе по криминалитету, и в частности, по детскому криминалитету.

В США, по степени тяжести наказания, вслед за убийством идет уклонение от налогов. В царской России за гробокопательство полагалась смертная казнь, за убийство – длительные каторжные работы.

В 2001 году за отмену смертной казни выступало 108 стран, а сейчас – 139 стран. Президент РФ предложил узаконить пожизненное лишение свободы. Согласно проведенным опросам, 75% граждан готовы совершить самосуд над преступниками-убийцами.

А. Кончаловский считает, что в России нет осознания необходимости следования законам. В отличие от Запада, в сознании русских нет религиозного понятия неискупяемого смертного греха. Бытует крестьянское сознание: жалеют неудачников, алкоголиков, мертвых. Отсутствует индивидуальная анонимная ответственность. Любая анонимность сопряжена с безнаказанностью, которая ломает волю человека.

Для людей важнее не закон, а справедливость. Надо, чтобы законы были справедливыми.

За последние годы из России эмигрировали 1 миллион 250 тысяч человек. В течение последних 35 лет из России за рубеж уехало 35 миллионов мужчин и женщин. Согласно данным ВЦИОМ, россияне хотят уехать в 13% случаев в Германию; в 10% случаев – в США; в 5% случаев – во Францию или Великобританию и в 1% случаев – в любую другую страну, например, в Израиль, Украину. На данный момент в Берлине живет около 300 тысяч русских, в ФРГ – около 3 миллионов русскоговорящих людей.

Для модернизации технологий в России нужна модернизация менталитета, стране необходим интеллектуальный потенциал. Между тем, за последние 3 года уехало за рубеж около 1 миллиона россиян, причем многие из них – ученые, программисты, инженеры. С 1992 года уехало 3 миллиона специалистов. Для сравнения: за первые годы советской власти Россию покинули 2 миллиона специалистов. Согласно статистике, США привлекает 30% специалистов из России, Германия – 20%. В Израиле 40 % ученых приехали из России. Выезд за рубеж ученых приводит к снижению творческой активности населения.

В СПб 21% жителей хотят эмигрировать за рубеж с целью заработать. В настоящее время хотят уехать работать за рубеж более 20% российских специалистов.

Около 90% живущих сейчас за рубежом отечественных специалистов мечтают о возвращении на родину, но готовы фактически вернуться в Россию не больше 30%. Это примерно 60 тысяч человек.

Из России вытекают три потока: брачный, интеллектуальный и этнический.

Как считает В. Костиков, причиной отъезда россиян за рубеж становятся плохой инвестиционный климат, рэкет, отсутствие правовой защиты, ненадежность прав собственности, коррупция в судах и среди чиновников. Люди объясняют свой отъезд тем, что в стране сложно жить; бытует ощущение материального и психологического дискомфорта, который кажется вечным. Россияне часто воспринимают высокие цены как надувательство населения. Как правило, покидают Россию те, кто ищет работу, при этом уезжают главным образом семьями. «Левада-центр» констатирует, что 22% взрослого населения хотят уехать из России, так как они недовольны скоростью происходящих в стране перемен. В основном это люди в возрасте до 36 лет. Сейчас за границей живет 13% россиян, а было 8%.

Секретарь Совета Безопасности Н. Патрушев считает, что к 2025 году будет дефицит трудоспособного населения в 10 миллионов человек. Несмотря на то, что в Россию хотят вернуться 6–7 миллионов человек.

За рубежом нас не любят за нежелание жить так, как живет остальной мир. Иностранцы считают, что для россиян характерна рабская покорность, инертность и лень. Зачастую мы слышим: «Почему нас не любят?» – «Потому, что мы не любим себя сами». А еще, возможно, потому что мы потеряли уважение друг к другу.

По уровню конкурентоспособности Россия находится на 63-м месте в мире. Доля России в мировой торговле составляет 2%. Вклад нашей страны в мировую экономику составляет 3%. По доходам на душу населения Россия занимает 71-е место в мире. Россию за рубежом воспринимают как страну третьего мира. Впрочем, иностранцы считают нашу молодежь самостоятельной и трудолюбивой.

В Европе неравенство людей не определяется количеством денег. Все зависит от того, что любит человек, от его предпочтений и вкусов. У жителей Западной Европы развит индивидуализм, к человеческой жизни и личной свободе они относятся как к высшей ценности.

Существует понятие «Индекс человеческого развития». Он включает следующие показатели:

- продолжительность жизни;
- продолжительность обучения;
- ВВП на душу населения.

По данным ООН, первое место по указанным пунктам занимает Норвегия, последнее – Индия.

В Европе делают «замеры счастья», разработанные Джозефом Стиглицем. Так, правительство Англии ввело оценку развития страны – индекс счастья. На оценку развития страны в этом смысле влияет то, насколько радостно людям от работы, семьи и так далее. Самое «счастливое» место у Финляндии. В целом индекс счастья в странах Европы достигает 7,5–8 баллов (по десятибалльной системе). В России он немного больше 5 баллов. Наша страна занимает 50-е место из ста.

На вопрос «Что вы собираетесь делать в отпуске» 23% опрошенных россиян ответили, что собираются путешествовать, 35% – работать, 17% – ничего не делать. 79% россиян ни разу не выезжали за рубеж. У них не было контактов с представителями других наций.

Доверчивость – национальная черта русского человека. Доверие окрыляет, но доверчивость вредит.

Доверчивость россиян направлена не только на «МММ», но и на «Селенга», «Хопер-инвест», «Авва», «Властелина» и многие другие. Доверчивость россиян, как националь-

ное свойство, вызывает изумление. Мавроди имел 15 миллионов вкладчиков-«лопухов» в «МММ», а это каждый десятый житель России. Что же такое МММ – массовый маниакальный маразм?

На сегодняшний день 54% опрошенных россиян доверяют Сбербанку и Российской православной церкви, и только 14% – пенсионному фонду.

У нас наивные люди – переходя дорогу с односторонним движением, думают, что нужно посмотреть только в одну сторону.

Мошенничество – это злоупотребление доверием.

Дураком лучше показаться, чем оказаться.

В России даже женщины и дети ругаются матом. Люди старшего поколения, воспитание которых проходило в строгости, с негодованием объясняют этот прискорбный факт так: «Потому что не бьют с детства по губам». Да, в России существует свобода слова. Но почему это должно относиться к мату?

Категорически нельзя употреблять мат при детях. Мат – это не искусство, а проклятие. В царские времена мат являлся уголовно наказуемым, сегодня он является административным правонарушением.

Только в русском языке есть слово «пошлость». Когда-то за пакостное слово платили пошлину.

В советском кинофильме «Председатель» М. Ульянов, не пользуясь матом, а лишь создав его иллюзию, оказался в выигрыше как великий артист. Сейчас же мат звучит повсюду и в том числе с экрана. В современной русской литературе практически нет описания сексуальных отношений, но, в отличие от зарубежной литературы, есть мат.

Менталитет русского человека своеобразен. Кто же мы в большей степени, азиаты или европейцы? Если мы причисляем себя и свою страну к Европе, то почему берем с Запада все самое худшее?

Ф. Достоевский считал: «Русский человек получил уже способность становиться наиболее русским лишь тогда, когда он наиболее европеец». Тем не менее, надо признать, что преклонение перед западной культурой ведет к тому, что нам не на чем выстраивать собственную модель жизни. Мы не должны быть нацией подражателей быта, культуры, политики, заимствованных у других народов.

Еще со времен Петра I русскому дворянству, по наущению царского правительства, была поставлена цель – стать иностранцами в своем отечестве. Россия – это особая часть Европы. Только в нашей стране рабами у русских были русские. Людей продавали на Сенной площади, в Санкт-Петербурге. Крепостное право наложило отпечаток на психологию многих поколений россиян. С одной стороны, крепостных не считали за людей, с другой – у помещиков бытовали термины «люди», «людская».

За 2012 год в России произведено около 17 тысяч судебных разбирательств, связанных с торговлей живыми людьми.

Мы многим отличаемся от европейцев, в том числе ценностными приоритетами, поэтому Конституция, созданная по европейскому образцу, у нас не всегда работает. В США к конституции относятся как к Библии: ее текст можно толковать, но изменить в нем нельзя ни запятой.

Кроме того, в обычной жизни россияне часто ведут себя как азиаты. Да, в России принято подавать женщине пальто, открывать перед ней двери. Но даже если ее носят на руках, инициатива в отношениях почти всегда принадлежит мужчине. В России для женщины по-прежнему важно иметь статус замужней, в то время как европейка стремится быть свободной наравне с мужчиной.

Все свойства характера русского человека связаны с социальными условиями. Способность впитывать и возрождаться – специфика нашего человека. Среди опрошенных россиян 64% считают свой народ обычным, а 36% – особенным.

П. Чаадаев писал: «Мы принадлежим к числу тех наций, которые как бы не входят в состав человечества, а существуют лишь для того, чтобы дать миру какой-нибудь важный урок».

Говорят, что Япония учится на своих ошибках, а на ошибках Японии учится весь мир. А у нас наоборот: Россия не учится на своих ошибках. На ошибках России учится весь мир.

Русские – это территория, язык, культура, образ мысли. И. Северянин писал в своем стихотворении «Предгневье» (1925):

Москва вчера не понимала,
Но завтра, верь, поймет Москва:
Родиться русским – слишком мало,
Чтоб русские иметь права ...
И, вспомнив душу предков, встанет,
От слов к делу перейдя,
И гнев народный в душах грянет,
Как гром живущего дождя!
И сломит гнет, как гнет ломала
Уже не раз повстанцев рать.
Родиться русским – слишком мало:
Им надо быть, им надо стать!

Русские интернациональны. Так ли важно, чтобы у человека в паспорте была запись о его национальной принадлежности? Не это определяет русского человека: у него должен быть русский характер, менталитет, русское воспитание. А. Деникин считал, что «русский не тот, кто носит русскую фамилию, а тот, кто любит Россию, и считает ее своим Отечеством».

Русский человек формируется в семье и школе. Социолог и политолог Б. Каргалиций считает, что малообразованное общество является более жестоким; с падением уровня образования повышаются шансы на совершение насилия. Культура и образование – это главное. Система образования должна быть такой, чтобы сделать человека успешным. Нередко специализированное обучение в детстве важнее, чем наличие у ребенка определенного таланта. К сожалению, школа сейчас не зависит от общества, социума. Из 60-ти стран по уровню образованности детей в школе мы занимаем почти 40-е место. По уровню детской грамотности Россия занимает 53-е место в мире. Согласно проведенным опросам, всего 7% россиян посещают библиотеки. В России 60% населения не читает книги.

Тем не менее, образование в России находится в пятерке высших жизненных приоритетов. Сейчас 90% выпускников школ хотят поступить в вуз. 80% россиян в возрасте до 30-ти лет хотят получить высшее образование. 54% россиян имеют высшее образование. Численность студентов на данный момент – 7 миллионов.

Сейчас общие знания устаревают в течение пяти лет.

А. Луначарского спросили: «Сколько университетов надо закончить, чтобы был интеллигентом?». Луначарский ответил: «Три. Один должен закончить прадедушка, второй – дедушка и третий – отец».

Интеллигенция (от латинского *intelligens* – понимающий, мыслящий, разумный) – общественный слой людей, профессионально занимающихся умственным трудом, творческим развитием и распространением культуры.

В XIX, XX вв считалось, что интеллигенция – это общественная группа людей, обладающих критическим способом мышления и способностью к систематизации знаний и опыта. Сейчас только 24% россиян считают, что интеллигенты – это люди, имеющие совесть.

И. Ильин считал большевиков полуинтеллигентами.

Порядочный человек верен профессиональному долгу. Он всегда относится к своей профессии ответственно. Это особенно важно, когда речь идет о врачебной деятельности. «Первый долг всякого врача есть: быть человеколюбивым и во всяком случае готовым к оказанию деятельной помощи всякого звания людям, болезнями одержимым ... каждый не оставивший практики врач, оператор и т. п. обязан!!! по приглашению больных являться для подаяния им помощи». (Свод Законов Российской империи, т. XIII, СПб, 1857, ст.114 с.22). Этот Свод был опубликован во времена крепостного права, еще до публикации клятвы Гиппократова.

Наряду с призывами к порядочности, бытовало мнение, которое высказал Л. Толстой: «Они (врачи) губили и губят жизнь тысяч, сотен тысяч людей. Им хочется, так же как и адвокатам и другим, наживать деньги ... только чтобы они не вмешивались в нашу семейную жизнь ... перечесть нельзя преступлений, совершенных ими». Увы, это наследие прошлого укоренилось в нынешнем сознании.

– Скажите, доктор, у какого врача следует лечиться: платного или бесплатного?

– У знакомого.

Лучшая операция та, которой не было.

Только 30% пластических хирургов в России имеют лицензии, а 70% оперируют, не будучи даже врачами.

В России потребляют лекарств больше, чем в США и Европе.

В России 1 млн инвалидов по вине врачей.

По уровню здоровья людей Россия занимает 97-е место, Украина – 99-е, США – 33-е, Германия – 10-е.

В последние годы более 100 человек стали липовыми кандидатами и докторами наук.

В Москве на 10 тысяч родов имеет место 4 случая подмены детей.

В США три специалиста обеспечивают полноценную жизнь людей – это адвокат, врач, психолог.

В России 800 тысяч целителей, это на 100 тысяч больше, чем врачей. Каждый третий россиянин «лечился» у целителей. Целители в России зарабатывают в год 3 миллиарда долларов.

Сейчас русским необходимо развиваться как нации. В начале XXI века смертность в России в 1,5 раза превысила рождаемость. Так, в Санкт-Петербурге количество детей составляет лишь 15% от общей численности населения, а должно быть не меньше 30%. За предыдущие годы (2007—2010) население России уменьшилось на 6%. Сокращается численность населения малых и средних городов. В России 19 тысяч населенных пунктов не имеют населения. Потери сельского населения в три раза больше, чем городского. Министерство здравоохранения отмечает, что в целом естественная убыль населения сократилась почти в 3,5 раза. Это выражается в том, что численность населения увеличилась более чем до 143 мил-

лионов. За последние 20 лет численность населения в Украине уменьшилось на пять миллионов.

Г. Зюганов утверждает, что население областей в России умирает быстрее, чем рождается. Он считает, что русскоязычное население сократилось на 1,6 миллионов.

За 2010 год рождаемость в России выросла на 1,6%. За 2010 год в стране родилось 1,789 млн человек. В 2008 году в России, по данным Роскомстата, произведено 8 млн абортот. За последние девяносто лет в нашей стране произведено 220 млн абортот. Это, конечно, настораживает, что это число соответствует населению США.

Сейчас численность населения стран Европы составляет: Германии – 82 миллиона, Франции – 58 миллионов, Англии – 47 миллионов, Польши – 40 миллионов. Население Японии – 130 миллионов человек.

Русская зарубежная диаспора составляет 30 миллионов человек.

Страна потеряла за последние годы 16 миллионов людей, из которых 14 миллионов – русские. Подсчитано, что если сократится поток мигрантов, то население России уменьшится на 10 миллионов.

К сожалению, в нынешней жизни нередко отсутствует сострадание. В России происходит социальное отторжение людей, как в романе «Отверженные» В. Гюго. Многие люди не хотят жить вместе с инвалидами, численность которых 13 миллионов. Такой страх обычно свойственен бедным. Примерно 80% россиян, родивших детей-инвалидов, бросают их. Люди не уверены в завтрашнем дне, чувствуют себя незащищенными; воспитывать ребенка-инвалида им не под силу. В России – стране с быстро развивающейся экономикой – социальная помощь людям с ограниченными возможностями должна быть эффективнее. Это показатель благополучия страны в целом.

Все мы связаны друг с другом, и если у другого человека что-то болит, то это должно быть и моей болью. Ибо кроме прав человека есть и права человечности. Надо объединяться для того, чтобы помочь, чтобы нам не было стыдно перед бедными, униженными, бесправными. Надо искать в людях хорошее, что было сделано ими. Именно это и говорится в заповеди Иисуса Христа «возлюби ближнего своего как самого себя».

Не строй семь церквей, а пристрой семь детей.

Серость опасна. Вслед за серостью приходит черное.

Опека государства приводит к жесткому контролю.

Героизм одних – следствие разгильдяйства других.

У военных бытует мнение: не надо быть первым, последним, добровольцем.

Все сводят концы с концами. Только концы бывают разными.

Чем шире человек раскрывает свои объятия для другого, тем легче ему быть распятым.

Родина – это то, что родит: земля, мать, женщина.

Не в России воруют, а у России воруют.

В России 17,7 миллиона чиновников.

В России на тысячу человек приходится 7 бюстителей порядка, для сравнения, в Англии – 2,3.

В 2011 году в РФ зарегистрировано 2,4 миллиона преступлений, в Швейцарии – 7 тысяч, в Англии – 8 тысяч.

В России 700 тысяч заключенных (2013).

Каждый шестой мужчина в России судим.

В России 77,5% людей не хотят служить в армии.

В России 3,5 миллионов человек работают охранниками.

Россиянин на голодный желудок думать не может, а на полный – не хочет.

Из согласия и примирения восходит, произрастает единство.

Одна четверть валют Китая инвестирована в Еврозону.

Товарооборот Китая с Россией составляет 70 млрд. долларов, а с США – 500 млрд.

Где родился – там и пригодился. В России это общепринято.

Традиции бывают плохие и очень плохие.

Русские чаще других людей задают главный для себя вопрос «что такое любовь?». Ответ: «это вся жизнь».

П. Чаадаев говорил, что создается впечатление, что в России история каждый раз начинается.

Не ценности меняются, а цены на них.

1.3. Отношения между людьми

Умение понимать и слушать друг друга, контактировать с людьми – пожалуй, самое сложное и важное в нашей жизни. Для того чтобы стать успешным в социуме, необходимо развивать в себе навыки конструктивного общения. Человек должен быть воспитан таким образом, чтобы он мог найти общий язык с разными людьми – независимо от возраста, пола, социального положения, менталитета.

Чтобы научиться слушать собеседника, надо тренироваться, анализировать услышанное.

Если хотите понять – вы поймете, если не захотите понять – вы не поймете.

Улыбка – способ контакта людей.

Существуют разные виды настроения – семейное, товарищеское, профессиональное, общественное, государственное, всемирное и так далее. Настроение задает тон взаимоотношениям разных людей на различном уровне, способствуя или препятствуя возникновению взаимопонимания.

Человек сам отвечает за свое настроение.

Человек должен всегда отвечать за себя, а главное – за других.

Если бы все люди были одинаковыми, то человечество, скорее всего, не выжило бы. Несомненно, индивидуальные особенности человека всегда влияют на восприятие им других людей. Например, если у человека преобладает положительный настрой, он замечает вокруг себя больше позитивного, чем негативного, особенно если у него присутствует чувство юмора. Наоборот, когда человек постоянно говорит, что у нас все безнадежно плохо, скептически отзываясь обо всем – он словно поливает грязью своих родителей, детей, семью, учителей, друзей.

Установление контакта является важным моментом в создании взаимопонимания. Человек по-разному ведет себя в семейной обстановке и находясь в контакте с другими людьми. Кроме того, в процессе общения с разными людьми мы ведем себя не одинаково. Человек не всегда готов обсуждать свои чувства и желания с другими, поэтому необходимо учитывать его личностные особенности. Трудности контакта могут быть связаны с недостаточной коммуникабельностью одного из собеседников. Кстати, ученые из Гарвардского университета считают, что в головном мозге, в частности, в миндалевидном теле, есть центр общительности, который обеспечивает контактность, реакцию на собеседника, защитную реакцию. Несомненно, человека открытого, искреннего и коммуникабельного легче расположить к себе. Такой человек способен к эмоциональному сопереживанию, альтруистическим поступкам, благодарности за оказанную ему помощь. Другие люди, наоборот, не выносят в поведении окружающих излишнюю, с их точки зрения, эмоциональность. Им не нравится, когда кто-то «лезет в душу». У многих вызывает раздражение чрезмерная словоохотливость собеседника. Окружающие могут воспринять ее как развязность, а между тем болтливость является одним из вариантов проявления смущения. В театральной среде это называют «зажимом». Если человек по своему складу педантичен, требователен к себе и окружающим, то заслужить его расположение можно только определенными поступками. Например, начальник-педант потребует стопроцентной аккуратности в работе и с явным недоумением воспримет то, что подчиненный не может четко объяснить суть возникшей проблемы.

Американский психолог Линда Блэр считает, что человеку необходимо всего 7 секунд, чтобы оценить другого человека. Этого времени достаточно, чтобы наметить дальнейшие шаги для создания взаимопонимания. Первое впечатление можно произвести только один раз.

Мы непроизвольно определяем примерный возраст человека, национальность, социальное положение. По внешнему виду, одежде, походке, жестам, позе, манере говорить и вести себя делаем выводы о его характере. Он уже либо вызывает у нас симпатию, либо нет. Одновременно мы отмечаем и оцениваем впечатление, которое оказали на незнакомца. На все это затрачивается всего несколько секунд.

При контакте проявляется энергетика человека – во взгляде, жестах, интонации. Взгляд человека, стремящегося к взаимопониманию, выражает интерес, симпатию к собеседнику, побуждает к действию.

Улыбка – это приглашение к взаимопониманию. Приветливость, открытость, готовность принимать людей такими, какие они есть – залог взаимопонимания. К сожалению, большинство наших соотечественников старается не замечать окружающих. Иностранцы, находясь в нашей стране, отмечают неулыбчивость россиян. Такая особенность психической деятельности обусловлена тем, что утеряны связующие нити между различными категориями граждан.

Раньше в России бытовало четкое расслоение общества на дворян и «других». Сейчас границы этих слоев размыты, но при этом преобладает деление на «своих» и «чужих».

Градация людей всегда присутствовала в нашей стране. На Руси в старые времена существовали понятия смерд, холоп, боярин, барин, господин. В царской Руси – это пресловутый «Табель о рангах»: Ваше Благородие, Ваше Превосходительство, Ваше Сиятельство и, вместе с тем, в советское время – «тамбовский волк – твой товарищ». А каковым было отношение царствующих особ к своему народу, очень хорошо понятно из слов Павла I: «В России велик лишь тот, с кем я говорю, и до тех пор, пока я с ним говорю». Ему же принадлежит следующее высказывание: «В России нет вторых – первый и остальные».

Фактически в Росси всегда жило два народа, два сословия, две расы, которым было трудно контактировать друг с другом. Яркий тому пример – художественный кинофильм Г. Чухрая, снятый по повести Б. Лавренева «Сорок первый»: герои абсолютно не совместимы, несмотря на любовь. У них разные личностные ценности, им претит взгляд друг друга на жизнь. Недаром во время размолвки возмущенный поручик произносит: «Не забывайся ты ... хамка». В свою очередь девушка дает оценку своему возлюбленному: «нравный барин».

Сейчас расслоение общества происходит не только из-за социального неравенства, но и по национальному признаку, по уровню образования, по возрасту. Отсутствует связь между поколениями. Нынешние двадцатилетние люди, безусловно, не такие, какими были их родители в таком же возрасте. Так и должно быть, но различие становится слишком выраженным, и оно разобщает людей. Дело даже не в том, что многие юноши и девушки, в отличие от пожилых людей, в совершенстве владеют компьютером и другими современными видами техники, навыками автовождения, занимаются новыми видами спорта; большинство из них бывает за рубежом – что, несомненно, расширяет границы восприятия мира. Важно то, что они ощущают себя более свободными, в том числе и от каких-либо обязательств перед старшим поколением. В свою очередь, пожилые люди нередко отстраняются от молодежи, воспринимают с обидой и возмущением их поведение. Возможно, если бы старшее поколение признало необходимость контактов с молодежью, это способствовало бы их взаимному интеллектуальному обогащению. Стоит признать, что у молодых тоже можно поучиться. Нередко молодые люди ищут ответы на свои вопросы даже житейского плана не у старших, а в Интернете.

Как следует обратиться к незнакомому человеку? К сожалению, в России пока не стало повсеместно принятым обращение «господин» и «госпожа». Оно чаще используется лишь в официальном обращении и в сочетании с фамилией: «господин Иванов». По-прежнему на улице, в магазине, в транспорте, к нам вежливо обратятся «девушка», «молодой человек», или в 3-м лице: «Простите, вы не скажете ...». Петербуржца покоробит обращение «женщина», «мужчина», особенно если оно исходит не из уст явно приехавшего из глубинки. Очень важен тон – если он уважительный, без вульгарности и наглости, то человек не вызовет отторжения.

Бывают моменты, когда человек осознанно стремится произвести на других людей благоприятное впечатление. Чтобы добиться желаемого результата, человек должен выглядеть и вести себя адекватно ситуации, соответствовать месту и времени. Например, отправляясь на собеседование в качестве соискателя вакансии, важно произвести на потенциального работодателя впечатление серьезного и ответственного человека, знающего специалиста. Человек должен уметь правильно подать себя: проявить чувство собственного достоинства и уважение по отношению к человеку, который его нанимает на работу; доказать, что фирма (организация) выиграет, если он станет ее сотрудником. При первом знакомстве многие работодатели обращают внимание и на правильность речи соискателя. Безусловно, человек заранее должен иметь хотя бы общее представление о месте будущей работы и своих обязанностях. Не следует негативно отзываться о начальнике с предыдущего места работы и о сложных отношениях с коллективом – это произведет плохое впечатление. Важно выдержать определенный имидж: человек должен выглядеть аккуратным, подтянутым, готовым приступить к работе. Имидж человека составляют многие детали; он очень важен, с его помощью мы словно транслируем в окружающий мир информацию о себе. Так, любая небрежность в одежде говорит о неорганизованности человека либо о неуважении к собеседнику. Слишком дорогой костюм, экстравагантный парфюм могут восприниматься как демонстрация превосходства. А значит, будет труднее достичь взаимопонимания.

Очень важно запоминать имена людей, с которыми мы общаемся. Называя другого человека по имени (или по имени и отчеству), мы тем самым подчеркиваем его значимость. Недаром в пример часто приводят А. В. Суворова, который знал имена почти всех своих солдат. Представляя людей друг другу, надо не только каждого человека назвать по имени, но и сказать о каждом что-либо интересное, похвальное, важное. К сожалению, у нас в общении нередко отсутствует уровень уважения, уровень статуса.

При словесных контактах необходимо слышать и слушать друг друга, дать возможность собеседнику выговориться. Это, несомненно, является более ценным качеством, чем умение хорошо говорить. Для установления взаимопонимания нужно дать понять собеседнику, что общение с ним важно. Человек должен почувствовать искренность в этих словах, беспочвенная лесть неуместна. Любая просьба или предложение должны быть обоснованными, осмысленными. Ведя деловую беседу важно помнить, что в коллективе главное – «мы», а не «я» или «он». Обязательно следует подытожить разговор, ибо выводы бывают важнее диалога. После завершения беседы на какую-либо тему можно высказать свои возражения.

Взаимопонимание всегда предполагает наличие обратной связи. Для того чтобы быть понятым, нужно стремиться понять собеседника. Поэтому умение внимательно выслушать его до конца, не перебивая, имеет колоссальное значение. Слушать надо таким образом, чтобы четко понять и правильно оценить услышанное. Очень важно научиться слушать собеседника активно, он должен чувствовать, что его стремятся понять. Тогда в процессе общения легче воздействовать на собеседника (естественно, речь идет не о манипулировании). Взаимопонимание достигнуто, когда собеседники пришли к единому выводу, одоб-

ренному обоими. В конструктивной беседе выявляется главное, а в дополнение приводятся какие-либо рекомендации или предложения, высказываются предпочтения.

Следует воспринимать людей такими, какие они есть, не стоит навязывать другому человеку свои взгляды. Часто отношения между людьми не складываются по причине того, что люди неправильно понимают друг друга, неверно истолковывая слова и поступки. Иногда положительному взаимодействию мешает предвзятость, вызванная первым впечатлением от контакта с человеком, незнание нюансов его жизни, влияющих на его поступки. В результате между людьми при общении отсутствует взаимопонимание.

Важно выявить черту человека, которая раздражает вас сильнее всего, и понять, не нравится такая черта в характере именно этого человека или не нравится вообще. Конечно, мы говорим не об асоциальном поведении. Если к другим людям, ведущим себя так же, отношение более лояльное, то, возможно, стоит еще раз присмотреться к этому человеку. Может быть, есть какие-либо другие, скрытые, причины для неприязни. Например, замаскированная обида на этого человека, необъяснимая ревность, зависть и так далее. Все это является признаком низкой самооценки. А значит, проблема может заключаться в нас, а не в человеке, который вызывает раздражение. Кроме того, психологи утверждают, что именно те качества, которые особенно не нравятся человеку в других людях, присутствуют и в его характере.

Иногда нас удерживает от общения чья-то высокомерность, отчужденный вид или, наоборот, слишком бесцеремонное, фамильярное обращение. Если человек, называет другого уменьшительными прозвищами, то тем самым обезличивает его. Это является одним из признаков слабохарактерности. Словесная навязчивость, как и излишняя молчаливость, нередко воспринимается людьми негативно. Неприятие может быть вызвано манерой человека использовать в речи громоздкие словесные обороты. Иногда от голоса определенной силы и тембра может возникнуть не только сильное раздражение, но и агрессия.

Не вызывают симпатии индивиды, считающие себя сверхлюдьми и по этой причине ограничивающие свои контакты с окружающими.

Нередко мы ошибаемся в людях с приятной внешностью. Они пользуются доверием окружающих и совершают подлость. Неприятная внешность всегда настораживает.

Иногда человек, сталкиваясь с вопиющей непорядочностью других людей, чувствует себя беззащитным и не может даже сделать замечание. Случается, что незнакомый человек безо всяких на то причин начинает проявлять враждебность, ищет повод дать выход собственным негативным эмоциям. Например, обидно и неприятно, когда кто-то в общественном месте или транспорте наступил на ногу, да еще затем и оскорбил.

Человек, позволяющий себе хамить окружающим, заранее чувствует безнаказанность. Хамство – это не только обидные слова, направленные на конкретного человека. Это вседозволенность, неуважение ко всем людям, находящимся с ним в контакте. Например, конфликт с использованием мата в общественном месте, в присутствии других людей можно расценить как хамство по отношению к ним.

Хамство – это способ самоутвердиться для бездуховного и невоспитанного человека. Такие люди испытывают потребность разрядиться, выплеснуть негативную энергию, невзирая на других. Эти люди выросли в психологически больной среде, они нередко являются выходцами из социальных низов.

Какие существуют способы борьбы с хамством? Многие считают, что хаму нужно ответить «на понятном ему языке». Другие предпочитают делать вид, что это к ним не относится. Человек в этом случае оказывает противостояние по детскому принципу: тебя перестанут дразнить, если ты не обращаешь на это внимание. Ведь хам ожидает и провоцирует ответную реакцию, чтобы затем проявить еще большую словесную агрессию. Допустим, можно отмолчаться, когда словесная грязь обращена к нам. Но как поступить, если оскорбляют у нас на глазах беззащитного человека? Увещевать хама бесполезно. Ответить хам-

ством – значит уподобиться хаму. Оставлять этот конфликт нельзя: безнаказанность располагает к хамству. Только коллективное противостояние общества может обезопасить нас от проявления хамства в отношении каждого из нас.

С. Довлатов считал, что хамство – это грубость и наглость, помноженная на безнаказанность. Такие взаимоотношения между людьми, находящимися в «разных весовых категориях», означают беспомощность одного и безнаказанность другого. Оскорбление или обида, нанесенная человеком, который выше статусом, воспринимаются особенно болезненно.

Бывает так: человек не делает ничего плохого, но вызывает стойкое раздражение и даже неприязнь. Это является признаком несовместимости. И. С. Козловский говорил: «Если ты чувствуешь неприязнь к человеку – подумай, чем ты можешь ему помочь».

Ощущение собственной вины и нежелание простить – основные корни переживаний и неприязни. Этот груз на душе не дает человеку чувствовать себя счастливым.

Непонимание не связано с разницей в характерах. У каждого индивида имеется собственная идеология, то есть система взглядов, в которой оценивается его отношение к действительности и к другим людям. Обычно люди не понимают и не принимают друг друга на уровне личности; они не готовы к компромиссу. Само же понятие компромисса предполагает возможность обоюдного согласия. Это проявление гибкости во взаимоотношениях с целью достичь взаимопонимания.

Люди, изначально имеющие разные точки зрения, могут договориться между собой, если хотя бы один из них пойдет на компромисс. Ни в чем не уступать другому человеку из соображений принципа – это тупиковый путь.

Люди в начале знакомства, если они заинтересованы в дальнейшем общении, проявляют хорошие черты своего характера. Отрицательные стороны каждого человека проявляются позже.

В социуме существуют определенные правила поведения. Не стоит считать, что эти правила нам навязаны; надо понять, что их выполнение обеспечивает взаимопонимание. К сожалению, мы утратили критическое отношение к себе. Несоблюдение законов сейчас часто считают признаком мужественности, а тех, кто их соблюдает – слабаками.

Обвинения негативно воспринимаются человеком в основном тогда, когда неприятности касаются только его.

Не надо бодаться друг с другом.

Ни на кого не сердитесь и не обижайтесь.

Нельзя пожать руки друг другу, сжав кулаки.

Нельзя оценивать людей только хорошо или только плохо. Существуют многочисленные нюансы оценок.

Например, синестезия характеризуется тем, что определенное ощущение всегда вызывает у человека другое дополнительное ощущение. Они, взаимно дополняя и усиливая друг друга, тем самым, усиливают впечатление от какой-либо ситуации, от конкретного человека и, несомненно, оставляют память о себе.

Например, обостренное восприятие определенного запаха нередко сочетается с восприятием определенной музыки. Все это может ассоциироваться с запахом родного дома, вокзала, школы, куличей, хороших духов. Считается, что особенно развита подобная чувствительность у творческих людей и, в частности, у людей, чья деятельность связана с музыкой.

Это свойство может вызвать положительную реакцию, стимулировать человека к деятельности. Также человек может испытывать и отрицательные ощущения, зачастую приво-

дящие к стрессу или депрессии, чувствовать отвращение к чему-либо. Иногда люди реагируют на эти раздражители особенно остро.

Все люди в какой-то степени являются синестетами. Они способны сочетать различные восприятия звуков, запахов, цветов. Синестезия – очень тонкое свойство человека, дополняющее его многогранное восприятие мира, способствуя борьбе со стрессом.

У синестетов развивается пристрастие, схожее с наркотическим, к запахам, цветам, звукам. Отсюда избыточная потребность в еде, пристрастие к запахам и очарование музыкой. У многих людей некоторые запахи, музыка, цвета вызывают раздражение, что сказывается на взаимных контактах. Например, космонавты терпеть не могут запах фломастеров.

Безусловно, очень многие факторы оказывают влияние на степень успешности, комфортности человека в социуме. Например, взаимоотношения с коллегами могут зависеть не только от профессиональных и личностных качеств человека, но также и от многих других факторов. Поэтому при устройстве на работу следует узнать, почему появилась вакансия, сколько длится испытательный срок, кто начальник подразделения, какие предполагаются перспективы, какое настроение бытует в коллективе.

В компаниях нередко к одежде сотрудников предъявляются достаточно жесткие требования в виде дресс-кода – рекомендаций, как следует одеваться офисным работникам. Это важно, так как культура одежды создает на работе определенное настроение. Новому сотруднику также следует помнить: в сложившемся коллективе часто имеются традиции, правила, небрежное отношение к которым может восприниматься негативно.

В наши дни не только профессиональная компетентность, но и эмоциональный интеллект человека способны вызвать склонность к сотрудничеству с ним. Это позволяет организовать свой труд наилучшим образом. В больших коллективах объединяются люди разных поколений, образования, уровня интеллекта, характеров, что усложняет их общение. Найти себя в коллективе не всегда бывает легко, хорошая атмосфера общения требует определенной коммуникабельности от каждого члена коллектива, а тем более от руководителя.

К сожалению, нередко прерогатива принятия окончательного решения достается некомпетентному человеку, для которого согласиться с точкой зрения более компетентного коллеги означает признать собственную недееспособность. По этой причине он принимает противоположное решение.

В России чисто деловые отношения на работе всегда были большой редкостью. Это связано с тем, что нам внушали: работа – второй дом, а коллектив – родная семья. Сейчас место работы, особенно если речь идет о сравнительно небольшом коллективе, нередко превращается в пространство для конкуренции между людьми на самом разном уровне. «Семейные» коллективы состоят из неформальных групп, которые иногда «дружат» друг против друга.

Важно помнить, что в служебных отношениях правда ценится больше всего. С искренними людьми всегда легче иметь дело. Чем дольше скрывается правда, тем хуже для коллектива. Правда и ложь имеют большое значение во всех сферах отношений между людьми. Если человек врет часто, то он и его мозг привыкают ко лжи, и даже детекторы лжи уже не могут отличить ее от правды. Отмечено, что люди, часто и много врущие, теряют интерес к своей речи. Они с трудом преодолевают привычку ко лжи.

Способность быть благодарным – признак интеллигентности и зрелости души человека. Герой Сервантеса Дон Кихот считал самым страшным грехом неблагодарность. Помогая людям, не следует ждать от них благодарности в течение всей дальнейшей жизни. Мы оказываем помощь в большей степени для себя, чем для них. Для человека важнее не забывать людей, которые помогли ему.

Часто понимание приходит с возрастом: дети начинают понимать родителей, ученики – учителя, супруги – друг друга. Понимая, как много для них сделали другие, люди начинают испытывать запоздалую благодарность.

Несчастливы те люди, которые не помнят своих учителей.

Более 30% россиян недовольно поведением своих соседей. Несмотря на огромную территорию страны, до сих пор является актуальной проблема недостатка жизненного пространства. Понятие «коммунальная квартира» существует только в России, оно не переводится на европейские языки.

Чем выше забор, тем лучше соседи.

Неверная самооценка – завышенная или ущемленная – приводит к неправильному поведению человека в социуме. Если хочешь, чтобы тебя уважали – люби себя. Но все хорошо в меру – излишнее самомнение близко по сути к нарциссизму. Так, Джон Гэндерсон утверждает, что оно является разновидностью психического расстройства: «Наполеоны» стремятся убедить окружающих в своей исключительности. При низкой самооценке часто имеется предвзятость по отношению к окружающим. Когда человек не уверен в себе, у него нередко возникает потребность искать недостатки у других людей и даже желание их унижать. Психически неполноценные люди стремятся получить власть над другими.

Большое влияние на понимание и взаимопонимание людей оказывает Интернет. Более 70% жителей Санкт-Петербурга являются пользователями Интернета, это максимальный показатель по стране.

Сейчас мнение о личности человека нередко создается с помощью социальных сетей, в том числе при найме на работу.

Согласно статистике в социальной сети ежедневно бывает 8 миллионов посетителей. Социальные сети позволяют человеку создавать цепочки знакомств: друзья, друзья друзей, и так далее.

Погружаясь в виртуальное общение, человек теряет часть реальных возможностей, особенно коммуникативных. Он считает, что у него широкий круг общения, но на самом деле друзей остается все меньше и меньше.

Для человека во все времена было самым главным найти собеседника, друга, товарища. Но Интернет, дающий колоссальные возможности, отнюдь не всемогущ. Да, он может помочь завести новые знакомства, однако человеку уже самому нужно встретиться с новым знакомым, разговаривать, общаться в реальном мире, создавать отношения.

Выбирать партнера надо так, чтобы он соответствовал твоему чувственному образу. Интернет в этом случае дает неполное представление о человеке. Анонимность в Интернете – синоним анархии, а не демократии.

Общаясь в Интернете, не следует сразу давать свой номер телефона, адрес. Это убережет от нежелательных знакомств, и, в частности, от контактов с насильниками и маньяками. Психологи советуют после знакомства в Интернете три-четыре раза встретиться в кафе.

Интернет дает возможность человеку выбрать себе другое имя, возраст, лицо, судьбу, даже пол. Человек создает «свой» образ, который может очень сильно отличаться от настоящего. Но, даже честно рассказывая о себе, не стоит надеяться на ответную искренность собеседника по сети. Чаще всего ведется «двойная игра», самообман каждого из собеседников. Это и желание казаться лучше, и желание примерить на себя образ другого человека, а иногда – элементарное убожество мышления.

В виртуальном мире все не по-настоящему, но для многих происходящее в нем – всеерьез. Иногда – даже слишком всерьез. Многих людей привлекает то, что в виртуальном мире все достигается легко, без усилий. Люди, которые не смогли реализоваться в настоящем мире, компенсируют недостающее в Интернете. Это люди, которым следовало бы лечиться

у психиатра, но они предпочли «уйти» в Интернет. Психологи считают это зависимостью. Человек теряет коммуникативные способности в реальной жизни. Он остается непонятым, и уже не стремится понять других.

Нынешние дети редко выходят на улицу, мало общаются со сверстниками. Время покажет, каким станет это поколение.

Человек в Интернете влюбляется в образ им же самим придуманный.

Интернет не делает умнее, он делает самоувереннее.

Если человек заходит в рубрику «Знакомства» в Интернете – он просто бездельник. Так полагают многие люди старшего возраста. 80% мужчин на сайте вовсе не одиноки, они просто хотят разнообразия.

76% россиян выкладывают свою личную информацию в Интернет. У нас повышенная открытость, считает ВЦИОМ. Но в Интернете мы не такие, как в обычной жизни.

Общение с компьютером лишает человека теплоты, таинства разговора по душам с друзьями, в семье. Так считает треть опрошенных людей. Две трети взрослых сетуют, что из-за Интернета дети не читают книг.

«Заочницы» – это подружки заключенных по переписке.

Человек может изменить представление и о собственной безрадостной жизни, увидев счастливую жизнь других людей.

Западные люди думают об объекте, а восточные – о взаимоотношениях объектов. Человек сам по себе сложен, а какова сложность взаимоотношений людей?!

Не следует все силы и энергию тратить на посторонних людей, а близких лишать внимания, так же как и без ограничения посвящать им свою жизнь. Терпение нередко содружествует с попустительством. Правила приличия говорят: главное – сдержанность, но психологи утверждают, что надо все выяснить, разобраться в ситуации. Притворяться, что в отношениях, что все в порядке, бывает крайне сложно.

Трансгуманизм – мировоззрение, основанное на достижениях науки, которое позволяет человеку изменяться благодаря передовым технологиям. Человек, совершенствуясь не по биологическим законам, а по научным знаниям, становится трансчеловеком.

Надо судить о людях по тому, что они делают, а не по тому, что они говорят.

Надо стараться порадовать людей, а не поразить их.

В отношениях с людьми не стоит мудрствовать, просто надо быть мудрым.

Дружба – это разделять главные принципы и спорить по мелочам.

Лучше поздно, чем некогда.

Есть разница между «кликнуть» и «откликнуться».

Корысть можно замаскировать заботой о чужом благе.

Выдать чужой секрет – предательство, выдать свой секрет – глупость.

Научись прощать своих врагов, но запомни их имена.

Ненавидеть можно – предавать нельзя.

Самый страшный хозяин – освобожденный раб.

Антропологи считают, что 5% людей по геному близки к неандертальцам.

Самый большой грех в человеческих отношениях не ненависть, а равнодушие.

«Человеколюбие» довольно часто встречается в нашей среде.

Не все против всех.

Нет хороших и плохих людей, а есть свои и чужие.

Все тайное становится явным в самый неподходящий момент.

Нельзя говорить все то, что думаешь. Это неинтеллигентно.

Правду нужно говорить тогда, когда человек готов ее услышать.

Человек врет, когда чего-либо боится.

Некоторые взрослые люди не лгут, а фантазируют, как дети.

Ничто не делает нас такими честными, как чужое преступление (С. Альтов).

Скажешь правду – потеряешь дружбу. Держи правду для себя.

Быть благодарным глупо, а неблагодарным – подло.

Не попросишь – ничего не получишь (фр.).

Пикассо спросили: «Что?» или «Как?». Он ответил: «Кто?».

Не приставайте к девушкам. Они могут оказаться вашими бабушками.

Мобинг – офисные войны в коллективе. Кто не вписался в их трудовую деятельность?

Мы бьем своих, чтобы чужие боялись.

Николай II изгнал из Академии Горького. В знак протеста из нее вышли Короленко и Чехов.

Кого судьба выбирает – того и испытывает.

Светя другим – сгораю сам.

Добра много не бывает.

Лучше жаловаться на свою жизнь, чем быть всегда недовольным.

Хочешь получить умный ответ – задавай умные вопросы.

Если в проводники взять свинью, то ближайшая остановка будет у помойки (кавказская поговорка).

2. Коммуникативные способности человека в психической деятельности и их расстройства

Когда влюбляешься, то теряешь зрение.
Л. де Вега

2.1. Личное пространство человека

Личное пространство – это не только расстояние между человеком и другими людьми в сантиметрах. Это и его личные вещи, его внутренний мир, его сокровенные мысли. В личное пространство нельзя внедряться без приглашения.

Голландские исследователи считают, что общие интересы у людей создают между ними ощущение тепла. Отсутствие контактов, напротив, вызывает у людей ощущение холода. Понятия «теплые отношения» и «прохладные отношения» имеют прямую связь с реакцией теплоизлучения и энергетического поля, исходящего от человека. Человек с «трудным» характером обычно имеет вокруг себя много пустого пространства. В его личное пространство попасть и трудно, и не хочется.

Вторжение в личную зону человека в разные возрастные периоды вызывает у него различную реакцию. В подростковом возрасте нередко возникает отторжение при излишне фамильярном обращении со стороны родителей. Вторжение в личное пространство часто вызывает крайнюю неприязнь и в пожилом возрасте.

Психологи считают, что молодой мужчина будет нормально развиваться, если после достижения совершеннолетия он отделится от родителей. Это не обязательно подразумевает уход из дома. Но у него должна быть своя семья, своя зарплата, своя полностью самостоятельная жизнь.

Дистанция между людьми у иностранцев обычно больше, чем у россиян.

У русских людей принято при встрече обмениваться рукопожатиями или объятиями, хотя иногда это может вызвать раздражение. У американцев это не принято. Согласно проведенным опросам, в США 59% мужчин и 66% женщин прекращали отношения с партнерами после первого поцелуя.

Американцы всегда улыбаются. В США считают: чем шире улыбается человек, тем дольше он проживет (улыбка «Пан Американ»). Как правило, для большинства иностранцев характерна формальная улыбка, мимическая. Русский человек так не улыбается. Иностранцы говорят, что узнают русских по отсутствию улыбки. Если русский человек улыбается, его искренняя улыбка – сигнал готовности к позитивному общению; он готов понять собеседника и даже, возможно, помочь ему.

Так называемая улыбка Дюшенна символизирует позитивное отношение к жизни, способствует выработке гормонов, улучшает работу иммунной системы и сердца. Дети в десятилетнем возрасте улыбаются «дюшенновски» только матери, а остальным людям и особенно незнакомцам – «панамерикански».

В транспорте близость людей вызывает отчуждение, человек словно отгораживается от них. Поэтому громкий разговор по телефону, громкая беседа воспринимается не только как дурной тон, но и как бесцеремонное внедрение в личную зону.

Английские ученые считают, что у людей во время поездки в метро замедляется мыслительный процесс, они становятся враждебными. Нередко у людей, пользующихся метрополитеном, возникает агрессивность. Это связано с негативной реакцией на большое

скопление народа: дефицит свободных мест вагоне, запах пота; скрытая клаустрофобия, подсознательное ощущение опасности (нахождение глубоко под землей, большая скорость поезда, боязнь теракта). На человека одновременно могут действовать много негативных факторов, нарушающих его личное пространство. Они вызывают стресс и опустошение психики. Поэтому, когда он, выйдя из метро, добирается до дома, работы – места, где он чувствует себя спокойно и в полной безопасности, у него может возникнуть депрессивное состояние.

Сплетни – это также вторжение в личную жизнь, и их следует избегать.

2.2. Нарушение коммуникативных способностей человека

2.2.1. Стресс как один из факторов, препятствующих пониманию и взаимопониманию

Стресс – это избыточное воздействие многочисленных факторов на организм человека, и, в частности, на его высшую нервную деятельность и подсознание. Этот сложный биохимический процесс может повлиять на многие функции организма. Во время стресса происходит накопление свободных радикалов с последующим возникновением оксидативного стресса, перекислого окисления липидов в сочетании с дальнейшим нарушением белкового обмена. Эти нарушения обменных процессов напоминают изменения в организме человека при отравлении этанолом (алкоголем), что, в свою очередь, вызывает необходимость применения антиоксидантов.

Известно, что возникающие в результате стресса свободные радикалы приводят к болезням и преждевременному старению. С возрастом человек, находящийся в состоянии постоянного стресса, сталкивается с психической изношенностью, становится психастеником.

Гормон стресса кортизол отвечает за защитные реакции организма, поэтому он «стирает» в памяти агрессивные факторы, вызывающие стресс. При стрессе возбуждается не только кора головного мозга – повышается уровень адреналина и, соответственно, кортизола. В результате происходит повышение уровня сахара и инсулина. При стрессе в связи с возбуждением адреналовой системы происходит напряжение мышц и увеличивается отдача энергии. Энергия истощается, и организм нуждается в ее пополнении: у человека повышается аппетит; при длительных стрессах это может привести к ожирению. Так, в США 43% американцев считают, что в связи со стрессом во время кризиса прибавили в весе, а 12% из них – более чем на 10 килограммов. У 47% людей во время стресса аппетит отсутствует.

При стрессе обычно происходит отрицательное воздействие и на запас некоторых витаминов, микроэлементов. Нарушается гормональный баланс в организме. Постоянный стресс приводит к дефициту кальция в организме человека. Следует помнить, что неполезная пища (копчености, продукты с избытком крахмала, а также продукты, в которых содержится мало белков) усугубляет стресс.

Реакция человека на стресс может проявиться в виде тревоги, страха, раздражения, возбуждения, подавленности. Любая стрессорная реакция, как правило, в той или иной степени приводит к неврозу. В свою очередь, длительные невротические состояния нередко заканчиваются психосоматическими расстройствами с вытекающими отсюда последствиями.

При хронических головных болях, связанных со стрессом, физиологи отмечают ослабление кровотока головного мозга, сопровождающееся уменьшением его массы. Шотландские ученые считают, что последствиями стресса могут стать систематические провалы в памяти. Постоянный стресс сокращает жизнь и ухудшает ее качество, приводя человека к серьезным заболеваниям.

Стресс является одним из важнейших факторов, влияющих на взаимопонимание. В состоянии стресса человек утрачивает объективность в оценке происходящих событий, может быть рассеянным, заторможенным либо чрезмерно возбужденным.

Причинами стрессов чаще всего являются конфликты, связанные с воспитанием и жизненным опытом людей. Ритм жизни в больших городах часто способствует возникновению стрессорных реакций.

Терпимость всегда считалась коренной чертой русского характера. Н. Некрасов в стихотворении «Железная дорога» так пишет о русском терпении: «Вынес и эту дорогу железную». Тем не менее, за последние 20 лет вырос уровень нетерпимости у большинства людей; поднялся градус общественной раздражимости.

Стрессорные реакции в семье чаще всего являются следствием измены, трагических событий, связанных с близкими людьми.

Скученность жизни в семьях, особенно при наличии разнополых подростков и пожилых людей, провоцирует стрессовые ситуации, например, когда несколько человек являются пользователями одного компьютера, когда кто-либо из членов семьи не воспринимает Интернет. Обычно чем больше «плотность населения» в квартире, тем больше причин для конфликтов и стрессов.

В жизни современной женщины, которая нередко перегружена работой, домашними обязанностями и несет на себе бремя ответственности за каждого члена семьи, всегда присутствуют стрессы. Стресс во время беременности, в родах, после родов; стресс от работы, от мужа, детей, соседей, собственных родителей. Согласно статистике, каждая третья женщина берет отпуск на 5–6 дней в году из-за эмоционального перенапряжения. Стресс вызывает гипертоническую болезнь, опухоли молочной железы, перепады настроения, которые усугубляются климактерическими нарушениями гормонального баланса.

Часто в состоянии стресса находятся женщины сорока лет. Женский кризис среднего возраста проявляется в ощущении ненужности всему миру, чему очень способствуют мужские измены. Практически всем женщинам в этот период жизни кажется, что значительно снижена их востребованность в профессиональной сфере, хотя это совершенно неоправданно. На Западе женщины сорокалетнего возраста чувствуют себя гораздо более уверенно.

Более половины мужчин подвержены синдрому Питера Пена. Такой человек истерично требователен, эгоцентричен, подвержен стрессам, лишен самокритичности и не способен общаться с женщинами на равных, имеет примитивные потребности.

Условия жесткой конкуренции нередко приводят к стрессу самых амбициозных мужчин. И, в свою очередь, к неврозу, психозу, депрессии или различным заболеваниям. Это усугубляется тем, что сейчас женщины становятся все более требовательными по отношению к представителям сильного пола. При постоянном стрессе мужчины устают быстрее и сильнее, поэтому атрибутами их отдыха дома становятся диван, телевизор, сигареты, алкоголь.

В Англии 58% мужчин испытывают стресс, общаясь со своими женами, а 42% мужчин остро переживают свои неудачи, конфликты с коллегами по работе.

Следствием стрессорных реакций являются гормональные нарушения и расстройства функции сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов, ожирение). Они, в свою очередь, приводят к нарушениям менструального цикла, нарушениям сексуальных отношений. При этом накладывается и влияние перенесенных инфекционных заболеваний мочеполовых органов, импотенция.

Присущая современным людям глубокая сексуальная неудовлетворенность – результат неправильного сексологического воспитания. Нельзя человеку отвергать в себе человеческое. Такие люди острее воспринимают жизненные неудачи и тяжелее переносят стресс. Информация на эту тему подробно изложена в книге Э. Костина, В. Литвинского и Т. Огородниковой «Все о сексе. 100% успеха. Энциклопедия сексуальных взаимоотношений» (издательство «Центрполиграф» Москва, 2010).

Болезнь является для человека стрессом. Даже посещение врача нередко вызывает стресс.

Особое воздействие на эмоциональное состояние оказывает ремонт квартиры, загородного дома. При этом в жизни человека меняется многое, а не только интерьер жилища. Это, несомненно, также является стрессом.

Негативно действует на слушателей слишком громкая музыка. Это относится, в частности, к современным эстрадным концертам. При прослушивании музыки через наушники нередко создается шумовой эффект, превышающий 160 децибел, что выше допустимого уровня. В какой-то степени громкая музыка действует тонизирующее, но в дальнейшем она приводит к стрессу и депрессии.

Игровая зависимость, например, от карт, рулетки, компьютерных игр, создают у подверженных ей людей невротического состояния.

Нарушение коммуникативных способностей всегда приводит к стрессорным реакциям. Часто при стрессе люди не могут разобраться в себе, тем более, если нет поддержки со стороны окружающих.

Красивая женщина – стресс для мужчины.

Жадность во всех ее видах – это воплощение стресса.

Пусть завтра будет не хуже, чем сегодня.

2.2.2. Фобии. Страхи

Различные страхи, фобии, раздражения обычно являются предвестниками стресса. Во всех странах мира увеличивается число пограничных и психических расстройств (страхов, фобий, неврозов), развитие которых напрямую зависит от стресса.

Главный фактор в устранении фобий – общение и взаимопонимание, а не критика состояния, поведения. Над человеческими фобиями не следует смеяться. Надо оберегать психику человека. Если у него имеется фобия, надо обязательно это учитывать при общении с ним, чтобы не вызвать чувство неприязни. Ситуацию, при которой проявляется его фобия, необходимо избегать.

Страх – одна из самых сильных эмоций и наиболее опасное чувство. Человек теряет возможность себя контролировать, становится несобранным, ведет себя хаотически. Он видит опасность во всем, не представляя при этом себя со стороны. Многие считают, что самое трудное в таких ситуациях – это ожидание наступления страха. Нельзя поддаваться страху, человек должен принять вызов.

Испытывая страх, важно не замыкаться в себе. Идеальным способом справиться с ним является общение с другими людьми, при условии, если они достойны этого. Надо спрашивать людей об их прошлом, чтобы узнать, как они справились с трудностями, которые были в их жизни. Со страхом также помогает справиться тренинг: ряд физических нагрузок или упражнений, с самим собой (внутренний монолог довольно часто успокаивает человека). Полезно посмеяться, особенно перед зеркалом, даже если придется себя заставить. Самокритика в таких случаях малоэффективна.

Такой физиологический процесс как беременность вызывает у будущей матери чувство страха за ребенка.

Особое негативное воздействие на человека оказывает страх административного воздействия, страх перед начальством, боязнь увольнения. Чувство страха возникает перед «властью имущими», полицией.

У детей вызывают страх слезы матери, ссоры, пьянство, агрессивность родителей. В последствие, детские страхи сказываются на поведении взрослого человека.

Особое раздражение могут вызывать малопривлекательные родственники, соседи. Настоящей проблемой, в особенности у молодых людей, является отсутствие возможности получить собственное жилье. Жизнь на съемных квартирах создает у человека ощущение нестабильности.

Большие сложности в условиях современных городов представляют многочисленные пробки на дорогах, участвовавшие случаи ДТП.

Чувство страха – это не только защитная реакция на имеющуюся опасность, но и душевное опустошение. Считается, что большинство страхов создается исключительно самим человеком.

Преувеличение собственного страха приводит к депрессии и отказу в сопротивлении миру, который человек начинает считать агрессивным.

2.2.3. Ненависть. Повышенная возбудимость. Агрессивность

Повышенная возбудимость, чувство ненависти, агрессивность, частое состояние аффекта приводят к разрушению межличностных связей. Считается, что агрессивность во многом связана с уровнем тестостерона в организме. Чем выше уровень тестостерона, тем агрессивнее человек. Кроме того, каждый второй человек в течение жизни испытывает пограничные состояния (психические).

Главные виды ненависти – это неприязнь к богатым со стороны бедных, неприязнь к людям другой национальности, гомофобия, расизм. Иногда причиной неприятия других людей является элементарное отсутствие доброты, в результате которого человек всех ненавидит без реально существующих на то причин.

Так, нередко в окружении человека, который не стоит на месте в собственном развитии и добивается определенных успехов, появляются «завистливые бездельники». Они стараются привнести в жизнь успешного человека как можно больше негатива.

Агрессивность может быть связана с неудачами человека в какой-то определенной сфере жизни. Зачастую имеющийся негатив постепенно приводит к накоплению напряжения, и человек переносит его в остальные сферы жизни. В результате он начинает обостренно воспринимать все, что происходит с ним на работе, в семье, в транспорте, за рулем и так далее.

Окружающие воспринимаются им как неполноценные существа, а себя человек считает несправедливо обиженным. Если человека унижают на работе – он компенсирует это в семье, вымещая зло на жене, детях, родителях. Если негатив идет из семьи – отыгрывается на подчиненных. Если нет возможности «снять напряжение» в семье и на работе, люди находят для этого другие возможности. Именно потому мы сталкиваемся хамством и агрессией в транспорте, магазине и других общественных местах. Способ избавиться от напряжения для такого человека – это «разрядиться» на постороннем. При этом особенно бесцеремонно относятся к небогатым людям, а также к людям, которые не могут дать отпор, безответным.

Человеку необходимо отслеживать у себя такие проблемы и стараться предотвратить возможные конфликты. Тем более, если уже были случаи возникновения состояния аффекта, надо относиться к своему поведению очень критично. Следует избегать повышения тона в разговоре и контролировать степень своего раздражения. Если дома или на службе напряженная обстановка, какая-либо неразрешимая на данный момент проблема, необходимо заставить себя отвлечься. Не надо позволять себе злиться.

Любящая женщина нередко помогает своему мужчине поверить в себя. Она контролирует его поведение, мысли и чувства.

Контактируя с человеком, находящимся в агрессивном состоянии, надо помнить, что он может быть особенно опасен. Поэтому не стоит провоцировать его, спорить с ним, пытаться доказать его неправоту. Иногда неумение правильно себя вести во время конфликтов, склонность к скандалам, приводит к стрессорным реакциям. Следует помнить, что неконтролируемая агрессивность и неумение владеть эмоциями может спровоцировать применение холодного или огнестрельного оружия. Страдающие психическими расстройствами люди могут напасть без предупреждения.

Истеричность человека нередко делает отношения с ним невыносимыми. У истериков приступы внезапной агрессивности сменяются депрессией, ярость – рыданиями. Нередко истерики ищут для себя аудиторию из представителей противоположного пола или инсценируют попытку суицида. Контактируя с человеком, находящимся в таком состоянии, надо не утешать его, а уйти, уехать или просто не вступать в диалог.

У некоторых женщин в состоянии гнева возникают приступы фибромиалгии, то есть костно-мышечные, головные и лицевые боли. При этом характерно то, что боли возобновляются даже при негативных воспоминаниях.

Людей с негативной психологией называют «энергетическими вампирами». Они провоцируют конфликтные ситуации.

Психологи считают, что большинство людей, воспитанных на развлечениях, не могут усваивать серьезную информацию. Они склонны к агрессивности и не могут нормально реагировать на окружающий мир. У них этот процесс прогрессирует и приводит к опустошению личности.

У психологов появился новый термин – «испарение морали». У людей происходят изменения психики, вызванные просмотром детективных сериалов, действия персонажей которых отличаются непредсказуемостью и бесчеловечностью.

В последние годы резко возросла агрессивность людей, находящихся за рулем. Современная автодорога стала своего рода лакмусовой бумажкой отношений между людьми. Поведение водителей на дорогах нередко строится по принципу «все – против всех». На дорогах бытует беспорядок в движении, превышение скорости и взаимное хамство, что в результате приводит к ДТП. Сейчас увеличивается количество конфликтов, драк между водителями в случае аварии, в том числе с применением огнестрельного оружия, что еще больше увеличивает опасность пребывания человека за рулем. Нередко такая агрессивность водителей связана со стрессами после депрессивных состояний. Кроме того, автомашины стали очень мощными, их скоростные возможности увеличились, что способствует учащению ДТП.

Несомненно, способствует этому употребление алкоголя. За 2011 год в ДТП погибло 20 тысяч пешеходов. В стране за 2010 год в ДТП погибло 27 тысяч человек. Каждый третий российский водитель виновен в возникновении ДТП.

Американские ученые выявили закономерность: богатым в большей степени, чем бедным свойственна жадность, прижимистость. Они чаще ведут себя нагло, обманывают, лгут, жульничают, нарушают правила дорожного движения.

Американцы на заднем стекле автомашины помещают призыв: «Думай за дурака!»

Для некоторых подростков характерна криминальная психология. Ее принцип заключается в том, что сильный должен «убивать», слабый собирает «стадо» – банду. Уличные драки («умелые руки») нередко заканчиваются травмами, вплоть до ножевых ранений. Верхом жестокости можно считать избиение, которое сопровождается глумлением над жертвой. При этом нередко драки снимаются на видео. Вошли в моду драки между девочками. Они не могут договориться между собой, поэтому они озлоблены и агрессивны. Это характерно для представителей среднего и нижнего класса.

Несмотря на свойственную русскому человеку широту души и отзывчивость, часто встречается агрессивность, даже жестокость.

Доказано, что дети, рожденные и воспитанные в среде, где обычна жестокость и присутствуют телесные наказания, в дальнейшем сами становятся жестокими. Психологи называют это «синдромом холодного дома». Известно также, что трудные роды матери делают ребенка агрессивным, невротичным, чего не наблюдается после кесарева сечения.

К сожалению, сейчас стала широко проявляться жестокость среди детей, в их семьях. Считается, что это явление вызвано травматизацией поколений, переживших войну. Жестокость у людей проявляется в виде агрессии. Часто это сопряжено с изменением социального статуса. В основе жестокости нередко лежит эгоизм, к ней приводит стремление к успеху, принцип «пройти по головам». Сейчас многим людям, особенно молодым, свойственно неверие в Бога и полное пренебрежение его заповедями. «Если Бога нет – то все дозволено» (Ф. Достоевский).

Многие сейчас объясняют озлобленность людей тем, что в современном мире все больше плохих новостей, агрессии.

Оказывается, только 25% людей не способны на жестокий поступок, так как абсолютно добры от природы. Примерно 1–2% людей при определенных обстоятельствах могут совершить убийство. Остальные 73–74% могут проявить себя по-разному в зависимости от жизненных условий. Жесткий и жестокий – разные понятия.

Жестокость – оборотная сторона страха.

К сожалению, человек сейчас воспринимает злодейство абстрактно, если оно не имеет к нему прямого отношения. Детей к этому приучают фильмы-боевики, компьютерные игры, где множество людей убивают «просто так», между прочим. Ф. Достоевский считал, что убийство даже одного человека – это страшное преступление.

Шотландские психологи считают, что у человека в результате эмоционального возбуждения, вызванного грубостью и хамством, ухудшается способность к концентрации памяти, реакция. В свою очередь, это приводит к нарушению работоспособности и внимания.

Хорошее настроение способствует увеличению широты зрения глаза, плохое – сужает кругозор. Человек видит все как бы через трубки.

Мужчины, которые враждебно относятся к окружающим, прибавляют в весе быстрее своих добродушных товарищей. Это связано с их склонностью к аутизму, депрессии.

К неадекватной реакции приводит недооценка или переоценка своих возможностей, неуважение к ближнему.

Одна из форм гена (МАО – А) свойственна людям агрессивным. Он вырабатывает фермент моноаминоксидазу, разрушающий серотонин, адреналин, дофамин.

Интересным представляется следующий факт. Волки, живущие в заповеднике без волчиц, являются крайне миролюбивыми. Агрессивными они становятся с появлением в стае волчиц.

2.2.4. Последствия стресса. Депрессия

Депрессия характеризуется безысходно-тоскливым состоянием, снижением аппетита, нарушениями сна. Обычно депрессия проявляется в течение недели и не проходит сама собой. Поэтому важно как можно раньше установить причины депрессии и устранить их. Такое состояние может быть связано с перенесенными психическими травмами, переутомлением, неврозами. Если все это имеет место, не следует пренебрегать консультацией психотерапевта. Его рекомендации помогут разрешить многие болезненные вопросы. Если депрессия длится более трех лет, надо обследоваться у психиатра. Тяжелая длительная депрессия может привести к суициду.

В религиозной практике уныние относят к тяжким грехам, ибо человек в такой ситуации бездействен и перестает уповать на Бога. У человека, находящегося в состоянии физической и психической заторможенности, отсутствует активное желание добиться чего-либо в жизни, он не видит смысла чем-то заниматься. Всему этому в той или иной степени соответствуют уныние, тоска, депрессия, скука, хандра, апатия, хроническая усталость.

Длительная скука вызывает серьезные нарушения функции сердечно-сосудистой системы, укорачивает жизнь.

Для человека, находящегося в состоянии депрессии, характерна невосприимчивость к чужим проблемам. Апатичность, отгороженность даже от близких людей может быть неправильно истолкована окружающими и принята за равнодушие.

В состоянии депрессии у человека превалирует чувство жалости к себе либо сострадание к кому-либо. Но жалость к себе обычно оказывает разрушающее воздействие на здоровье человека, а сострадание является конструктивным, созидательным фактором. Жалеть себя – значит признать свою слабость. Такой человек зависим от других людей, всегда ждет чьей-либо помощи. По сути, слабых людей не бывает, но есть – считающие себя таковыми.

При депрессии у человека затормаживаются умственные процессы, нередко появляется немотивированное чувство опасности. Следует помнить, что снижение физической активности обычно усугубляет депрессию, тогда как умственное и физическое напряжение оказывает несомненное положительное воздействие на человека, находящегося в депрессивном состоянии.

Зачастую стрессы провоцируют возникновение сезонных депрессий, которые связаны с изменением погодных условий, солнечными и магнитными бурями, скачками атмосферного давления. Сезонные депрессии являются следствием стресса, который в дальнейшем приводит к астении. Осенью число обращений по поводу заболевания депрессией увеличивается на 20%.

Депрессия нередко появляется при выходе человека из стресса, чаще всего продолжительного по времени. Возникновение апатии в этом случае является защитной реакцией организма: он чередует возбуждение (стресс) с расслаблением.

Депрессия – это подавленное состояние психической деятельности, потеря интереса к жизни. Согласно проведенным исследованиям, депрессия присутствует у 38—50 % населения. Медики из США прогнозируют, что главными болезнями будущего станут депрессия, аутизм, герпес, болезнь Альцгеймера, а также разновидности вируса гриппа.

Т. Голикова считает, что в России к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди всех видов заболеваний, опередив сердечно-сосудистые заболевания. З. Кекелидзе (главный специалист – психиатр Минздрава) предполагает, что число заболеваний депрессией может выйти на второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. В стране в настоящее время прогрессирует эпидемия депрессии. Вполне вероятно, что в дальнейшем она станет главной причиной инвалидности. В России страдает депрессией около 10 миллионов человек, и это явление характерно для всей Европы.

Каждый третий россиянин считает, что страдает депрессией (то есть физической и психической заторможенностью), 73% населения находятся в состоянии уныния и пассивности. Каждый пятый человек в мире страдает «синдромом хронической усталости». В большинстве случаев упадок сил связан не столько с тем, что человек слишком много работает, сколько с хроническим вирусоносительством. При обострении вирусного заболевания «синдром хронической усталости» может проявляться гиподинамией, депрессией, отсутствием аппетита. Не исключается и вероятность присутствия у человека суперинфекции, то есть заражения новым видом инфекции. Это особенно проявляется при хроническом вирусоносительстве: при инфекциях верхних дыхательных путей, кишок, герпесе.

Одной из причин возникновения массовой депрессии у россиян психологи считают неблагоприятные климатические условия. Так, 10% жителей Санкт-Петербурга являются метеозависимыми.

Невозможность прогнозирования выработала у русских людей склонность к риску и беспечности, отваге и авантюризму. Суть русской души основывается на рефлексии и меланхолии. Эти черты являются характерными для жителей центра России, и усугубляется к Северу. Отсюда депрессии и тревожность, свойственные русскому человеку. Их усиливают неправильное питание, недостаток витамина В 6. Существует связь между балансом витаминов в организме и наличием депрессии. Все вместе это снижает работоспособность и качество жизни человека.

Интересно, что утрата зубов сказывается негативно не только на общем восприятии жизни и самооценке человека, но и на качестве его памяти, что подтверждается томографическим контролем головного мозга (МРТ).

Быстрые изменения обстановки, нестабильность жизни и отсутствие правильного воспитания приводят к стрессам и депрессиям, со всеми вытекающими последствиями. Так, депрессивное состояние провоцирует у молодых людей желание погрузиться в Интернет, алкогольную или наркотическую зависимость, что фактически является уходом от действительности. Иногда появляется желание уехать за рубеж.

Нередко у человека возникает депрессивное состояние, когда он не видит способа для решения какой-либо жизненно важной проблемы, например, не может найти для себя подходящую работу. Иногда жилищная проблема представляется совершенно нерешаемой. В такой ситуации отсутствие личного пространства действует особенно угнетающе. Человек считает, что у него нет шансов приобрести собственное жилье, а ведь чтобы ощущать себя полноценно, количество комнат должно быть равно количеству живущих в квартире людей плюс одна комната.

К сожалению, сейчас многие взрослые люди из-за своей инфантильности нуждаются в человеке, который бы руководил их жизнью. Им трудно принять самостоятельное решение, они ждут толчка извне, чтобы выйти из состояния пассивности. Такие люди как будто спят наяву: вяло ходят на работу, кое-как занимаются необходимыми делами, объясняя такое поведение отсутствием энергии. Нередко у них имеется склонность оправдывать собственную бездеятельность тем, что им что-то недодали в жизни, что было тяжелое детство.

Жизнь современного человека в мегаполисе нередко полна стрессов. Кроме того, состояние одиночества в большом городе, когда он «всегда среди людей, но всегда один» часто приводит к депрессии. Причиной депрессии может быть неустроенность в личной жизни; больше это свойственно представительницам женского пола. Отмечено, что у семейных людей реже бывает депрессивное состояние, у них лучше показатели артериального давления, настроение.

Гиподинамия – бич современных людей, она может провоцировать депрессию и разнообразные нарушения психики. Например, неврологи констатируют появление офисного синдрома. Боли в суставах, мышечные боли, синдром сухого глаза – все эти симптомы характерны для людей, привыкших слишком долго пользоваться компьютером, часами смотреть телепередачи. Кроме того, доказано, что сидячий образ жизни становится причиной онкологических заболеваний. Физиологи обращают внимание на то, что за последние тридцать лет подвижность людей уменьшилась в 17 раз. Между тем, активный образ жизни приносит больше пользы здоровью, чем правильное питание.

Причиной депрессии может быть трудовоголизм. Психологи не одобряют поведение людей, которые берут работу на дом, так как у них не остается времени для личной жизни. Сотрудник, слывущий в коллективе трудовоголиком, нередко воспринимается коллегами негативно. Его могут оценить как человека, не умеющего организовать свой досуг. Как правило,

трудоголизм ничем не оправдан, так как не увеличивает эффективность работы или увеличивает ее незначительно. Трудоголик проигрывает в конкуренции с коллегами или отказывается от должности, которая не соответствует ему.

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.