

АЛЕНА ВИНС: ОТПУСТИТЬ МОЗГ В СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Победитель в номинации «Надежда Школиздата»

Моя жизнь — это буйство красок и цветов, звуков и музыки, игра эмоций и чувств. Я могла когда-то быть ветром, ручьем, кошкой, Клеопатрой, женщиной из эфиопского племени, самураем, песчинкой в пустыне Сахара. Но вот я здесь. Я думаю так: если ты родился, значит, должен что-то после себя оставить. Я еще не поняла, что могу отдать этому миру. Но верю, что мое — меня найдет. Или я сама его найду!

Нужно только оглянуться, чтобы понять, как прекрасен мир. Это — любовь и доброта ко всему. Так задумано, так должно быть. Вместо этого люди уничтожают мир и готовы съесть друг друга за кусок хлеба. Стараются обмануть, перехитрить, показать другим свое могущество. К сожалению, этого не изменить, можно просто идти своим — другим путем.

О ЗАВИСТИ, СКРОМНОСТИ, СПЛЕТНЯХ, ХОРОШИХ МАНЕРАХ и ДРУГИХ ПОНЯТИЯХ ВНЕ ВРЕМЕНИ

Советы ребенка-психолога

Зависть белой не бывает

Часто приходится слышать: «Я никогда никому не завидую, потому что завидовать — плохо». Неужели только по причине «завидовать — плохо» вы взяли и перестали испытывать это чувство? Вот так ловко взмахнули волшебной палочкой и перестали завидовать? Повторю за Станиславским: «Не верю!» Потому что завидуют все.

Зависть — страшное, всепоглощающее, испепеляющее чувство, которое в первую очередь уничтожает личность самого завистника. Переходя от зависти к ненависти, человек теряет контроль над своими поступками.

Все начинается со сравнения себя с другими. В результате выясняется, что кто-то превосходит вас в области вашей компетенции. Это вызывает чувство досады, огорчения, неудачи, приводит к осознанию собственного поражения.

Далее рождается неприязнь к объекту зависти. Степень ее зависит от темперамента, воспитания и прочих факторов. Иногда даже появляется желание причинить этому человеку вред или лишить его предмета превосходства любыми путями — унижить, «уничтожить», лишить преимущества.

Ответ на вопрос «Как перестать завидовать?» будет звучать жестко: перестать сравнивать себя с другими и заняться делом. Более того: зависть можно превратить в ценный инструмент развития и улучшения себя. Это тяжелая и трудная работа.

Первое, нужно осознать: объект вашей зависти ни в чем не виноват. Это всего лишь ваша низкая самооценка. Во-вторых, научиться признавать свою зависть. Только сильные люди способны быть искренними.

В-третьих, вместо того, чтобы искать недостатки в конкуренте, понаблюдайте за ним. Исследуйте, что такого делает этот человек для того, чтобы быть успешным.

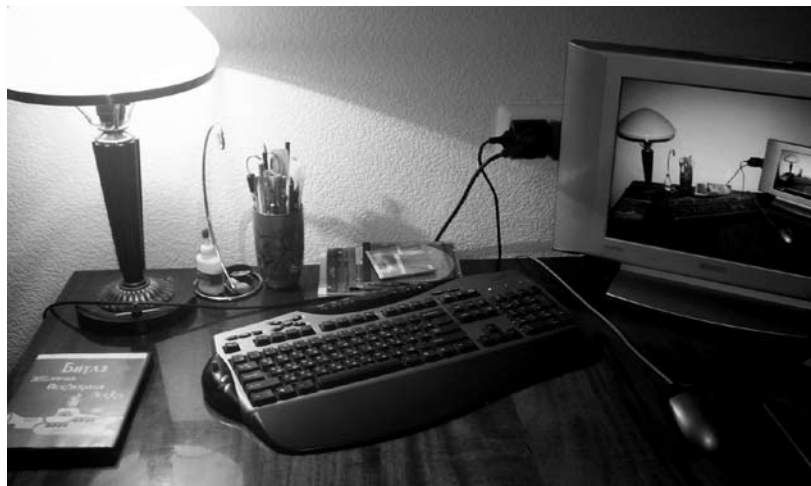
Ну и напоследок: спросите себя, так ли уж важно вам иметь то, что есть у него? Если вы все же решили, что хотите обладать тем, чему завидуете, — действуйте! Ведь вы завидуете тому, что в принципе доступно. Стоит собраться с силами и сделать себя немного лучше.

Алена Винс

10 класс,
гимназия № 6
«Горностай»,
Новосибирск

**Стыд и честь —
как платье: чем
больше потрепа-
ны, тем беспечнее
к ним относишься**

Апулей



Бесконечность. Татьяна Яркова
Проект «Технократия-сапиенс»

«Хоть живем один раз, но всему свое время»

Девочка двенадцати-пятнадцати лет сидит и рассуждает: «Теперь я могу судить окончательно: жизнь не удалась, я ни разу не любила...» — «Дааа...», — соглашаются с ней подруги.

А я скажу так. Не надо торопиться! Всему свое время. В переходном возрасте, когда еще нет жизненного опыта, критического анализа своих поступков и глубоких чувств, не всегда удается правильно понять смысл отношений, возникающих между мальчиком и девочкой, отличить чувство дружбы и влюбленность от любви. Не понимая, что с ним происходит, подростки принимают за любовь то, что к любви еще не имеет прямого отношения.

Нет ни одного писателя, поэта, философа, который бы не говорил, не писал, не воспевал это тонкое и сложное чувство. Сколько прекрасных, а главное, правдивых слов было сказано о нем!

«Влюбленный слеп. Но страсти зримый след ведет его, где зрячим хода нет», «Среди юных лишь тот избегает любви, у кого малодушье и глупость в крови», и миллионы великих высказываний.

Юношеская мечта о любви выражает потребность в душевной близости, понимании и эмоциональном тепле. Прежде нужно разобраться, проанализировать свои чувства. Есть несколько вариантов.

1. Ты бы хотел (а) дружить с мальчиком (девочкой) только потому, что большинство одноклассников уже дружат с ним (с ней). Тебе не хочется быть хуже других.
2. Ты бы тоже хотел (а) ходить на свидания, чтобы быть как все.
3. Ты хотел (а) бы дружить с мальчиком (девочкой) потому, что у тебя много проблем и тебе требуется понимание и сочувствие.
4. Ты бы хотел (а) дружить с мальчиком (девочкой) для того, чтобы показать другому (ой), что он (а) тебя больше не интересуется.

Все вышеперечисленные побуждающие мотивы имеют изъятые и носят искусственную природу. Люди встречаются на дорогах жизни, чтобы им было лучше. Говорят, когда двое находят друг друга, кажется, будто кто-то зажег дополнительную лампочку: все вокруг становится прекрасным: небо — более синим, деревья — зеленее, серые будни — не такими серыми. И действительно так. Радостные перемены вокруг должны увидеть оба, ведь чувства, которые вы испытываете, общие.



Человечки. Ирина Василик
Проект «Черно-белый конверт»

«Хочешь потерять друга — дай ему в долг»

Как это бывает: одолжишь человеку деньги, а он вовремя их не вернет. Вот и думаешь: может, забыл? Хочешь напомнить, но не решаешься: вдруг ненароком обидишь...

Удобно ли напоминать о долге? Некоторые вообще в долг никогда не дают. Переживай потом, думай...

Одалживание денег, как и прочих вещей, — услуги особого характера. Даем — рискуем, отказываем — тоже рискуем (добрым о нас мнением).

«Не хочешь потерять друга, не давай в долг». Правильно ли это? Какой же ты друг, если отказываешься помочь товарищу? В жизни случаются настолько непредсказуемые ситуации, что иногда без помощи друзей просто не обойтись. Мне кажется, каждый испытал это ощущение, когда «надо», а возможностей нет.

Взять в долг — не стыдно, это просьба о помощи. Не вернуть — это уже непорядочно. Да, бывает, что люди забывают, но вы имеете право напомнить об этом. Сделать это нужно тактично, чтобы должник не испытывал неловкости.

Однако не во всем виновата человеческая память. Порой на скромное напоминание слышишь в ответ грубое: «Ничего я тебе не должен». И уже не докажешь свою правоту. Тогда страдаете и вы, и ваши взаимоотношения, которые вряд ли теперь будут складываться хорошо, да и вряд ли это нужно.

Линию поведения в этом вопросе определяйте сами. Или вы открываете свою душу и кошелек всем, или отвергаете все просьбы. Однако это кардинальные решения, а вам нужна «золотая середина», которая заключается в избирательном подходе. Родным и друзьям мы доверяем, поскольку они нас не подведут. Все гораздо сложнее с теми, кто постоянно берет займы и трудно отдает. В таком случае честный и откровенный отказ лучше фальшивой отговорки.

Скромность — мать великих деяний

«Меня считают замкнутой и заносчивой, люди от меня отворачиваются, едва познакомившись со мной. Даже в компании знакомых я не могу расслабиться. Одиночество становится еще невыносимее от со-

Любить — это находить в счастье другого свое собственное счастье

**Готфрид
Вильгельм Лейбниц**

Склонность к ссоре и зависти — спут- ник пустых людей

Пиндар

Дурные качества и поступки челове- ка зависят от него самого

Сюнь-Цзы



Анна Швагер: около солнца. Надежда Брунова
Проект «Автопортрет»

знания того, что все вокруг веселятся, просто и легко общаются между собой, а я — нет».

К сожалению, такие откровения — не редкость. Что же делать, если проблема стоит так остро? Как измениться?

Стеснительность — черта характера, а не недостаток. Скромные люди часто милы и щедры. Как правило, они умеют слушать и уважать чужую точку зрения.

Однако существует такая несправедливая закономерность: застенчивость нередко оборачивается против своего обладателя. Стеснительным не очень доверяют, не оказывают им внимания, они остаются на заднем плане, а их неумением защитить свои права бессовестно пользуются. Чтобы не допустить такого отношения к себе, придется серьезно поработать.

Во-первых, нужно принять за правило первым приветствовать окружающих.

Второе, приобретать умение держаться уверенной, или хотя бы иметь уверенный вид. Расправь плечи, подними повыше подбородок и дай понять миру (а заодно и самому себе), что ты явился и кое-что из себя представляешь.

В-третьих, не бойся смотреть собеседнику в глаза: человек должен понимать, что ты в нем заинтересован, и тогда он ответит тебе взаимностью.

В-четвертых, активно вопрошай. Если в разговоре чувствуешь себя не лучшим образом, задавай больше вопросов.

В-пятых, периодически напоминай себе, что сам ты — создание, достойное восхищения.

Верное средство от стеснения — театральная студия. Многим выдающимся актерам пришлось преодолевать застенчивость на ранней стадии своей карьеры. Искусство перевоплощения помогает взглянуть на себя со стороны.

Если ты невысокого мнения о себе, о своих способностях или внешнем виде, не жди, что окружающие поспешат развеять твои со-

мнения. Напротив, они будут воспринимать тебя именно таким, каким ты сам себя видишь. Ты загоняешь себя в глупую ситуацию — боишься быть отвергнутым теми, кого считаешь лучше себя, и поэтому чересчур стараешься им понравиться: не рискуешь возражать, слишком много улыбаешься, боишься ненароком задеть, сказать «не то». В результате они просто перестают воспринимать тебя всерьез.

Борись и не отступай, как бы трудно не было! Не бойсь самовыражаться. Все в твоих руках.

Сплетни — оружие коварства

Говорят, любовь к сплетням досталась нам по наследству от первобытных предков. Обмениваясь сведениями об отсутствующих, древние предупреждали друг друга о возможной опасности. Потом все это утратило свою защитную функцию, и появились пересуды.

Сплетни — излюбленное оружие коварных людей. Подобно яду, они обладают мгновенным действием и довольно быстро выходят из-под контроля. Конечно, бывают слухи, которым хочется верить и которые связаны с ожиданием чего-то хорошего. Но даже их не стоит передавать другим людям, так как обманутые надежды переживаются многими очень болезненно.

Автор сплетни, как правило, не стремится насолить «объекту», просто после многочисленных повторений срабатывает принцип детской игры в испорченный телефон и первоначальная информация сильно искажается. Однако бывают ситуации, когда «вовремя» запущенная сплетня «помогает» навредить противнику. Впрочем, и в том и в другом случае жертве сплетен приходится несладко. А потому стоит ограждать себя от лишних пересудов.

В большинстве случаев слухи — это клевета, а значит, одно из проявлений зависти. Обнаружить соринку в чужом глазу и не видеть бревна в своем — самый легкий способ найти оправдание своим изъясам. Лучшая питательная среда для слухов — страх. Поэтому панические настроения особенно быстро охватывают людей в трудные минуты, например, во время кризиса.

Тот, кто передает сплетни, неизбежно прибавляет к ним свои домыслы и становится пособником в недобром деле. Чем дольше сплетня живет, тем правдоподобнее кажется. Так из мух получаются слоны. Гораздо разумнее оставаться в стороне от пересудов.

Если вы узнаете, что сами стали объектом слухов, не замыкайтесь в себе и не занимайтесь самоуничиже-

нием, не ждите, пока сплетня разрастается. Лучше всего решительно перейти в наступление. Это облегчит вам душу и покажет остальным, что вы можете дать аргументированный отпор и не намерены мириться с несправедливыми обвинениями.

Хорошие манеры — понятие вне времени

Золотое правило этикета, которое выручит почти в любой затруднительной ситуации: веди себя с людьми так, как бы ты хотел, чтобы они вели себя по отношению к тебе.

Вежливость нередко играет большую роль в управлении людьми, чем другие руководящие навыки. Изящество и приветливость в обращении являются лучшими помощниками на пути к успеху, и многим случалось не достигать его лишь по причине отсутствия хороших манер.

Заметим, что в отношениях между людьми многое зависит от первого впечатления, которое производит человек, и сделать его позитивным помогает вежливость.

Грубость же затворяет двери и отталкивает сердца. Приветливость и обходительность, составляющие хороших манер, имеют таинственную силу, что хорошо продемонстрировано в сказке: «Али-Баба и сорок разбойников». Стоит вежливо произнести «Сезам, откройся!» — и перед нами отворяются все двери.

Манеры в определенной степени отражают характер человека, служат внешней оболочкой внутренней природы. Они демонстрируют его вкусы, чувства, душевное настроение, а также намекают на вкусы общества, к которому человек принадлежит.

Фундамент этикета состоит из трех слоев. Первый — нравственный: уважение, доверие к людям, доброта, отзывчивость, милосердие. Второй — эстетический: чувство меры и вкус, изысканность в поведении, одежде, разговоре, приеме гостей и сервировке стола — словом, во всем, с чем мы «выходим в люди». И, наконец, третий слой — исторический. Здесь уместно вспомнить Пушкина: «Уважение к минувшему — вот черта, отличающая образованность от дикости». Это высказывание о необходимости уважительного отношения к традициям общения, гостеприимства, пришедшим к нам из прошлого.

Не надо запоминать сотни правил, достаточно одного. Уважайте других. А если к этому добавить немного находчивости, то хорошие манеры сами найдут вас, вызывая желание умело их применить в каждый конкретный момент.