

18+

Андрей Смирнов

# Человек и его "тараканы"



Андрей Смирнов

**Человек и его «тараканы».  
Психология – это наше всё**

«Издательские решения»

**Смирнов А.**

Человек и его «тараканы». Психология – это наше всё /  
А. Смирнов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965641-4

Наша голова, и особенно мысли, находящиеся в ней, формируют не только наше мировоззрение, но и всю нашу жизнь: физическую, психическую, эмоциональную, духовную, интимную и даже материальную. Абсолютно всё зависит от содержимого нашей головы и её состояния в определенный момент. И даже длительность самой жизни тоже зависит от «тараканов», населяющих нашу голову.

ISBN 978-5-44-965641-4

© Смирнов А.  
© Издательские решения

# Содержание

Немного о себе.	10
Человек и его «тараканы»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Человек и его «тараканы»

## Психология – это наше всё

### Андрей Смирнов

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

*Морихей Уэсиба*

© Андрей Смирнов, 2020

ISBN 978-5-4496-5641-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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

Я хочу затронуть в этой книге тему даже не столько здорового образа жизни, сколько здорового образа мысли – позитивного и адекватного мышления, благодаря которому и формируется правильная и полноценная жизнь человека в целом.

Вы наверняка не раз встречали людей, который в свои сорок лет выглядят уже как дряхлые старики, ровно как есть и другая категория людей, которые в свои семьдесят дадут фору отдельным тридцатилетним. Так вот о том, что так кардинально различает людей одного и того же возраста, о причинах, которые влияют на жизнь и состояние человека вы можете прочитать в этой книге.

Мне захотелось написать о собственном опыте, полученном в результате более пятидесяти лет жизни в различных условиях и даже при разных государственных строях. Тем более, что я уже давно и достаточно регулярно пишу различные статьи в Интернете, но все они больше «на злобу дня», а здесь же, я хочу подробно обсудить одну конкретную жизненно важную тему человеческой психологии. В книге я рассказываю о том, что актуально практически всегда и, возможно, впоследствии, будет полезно кому-то так же, как это пригодилось, в определенный момент жизни, мне самому.

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

только мы сами. Тем более, образ жизни – это исключительно наш собственный выбор, на который мы идем осознанно. И людей, которые иногда сильно портят нам настроение, и даже жизнь, мы выбираем тоже сами.

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

Практически уверен, что реакция, на всё, написанное в этой книге – будет далеко неоднозначной. Несколько лет назад я и сам бы, многое, из того, что вы читаете – не понял. Но сейчас, благодаря именно жизненному опыту, наконец-то, смог осознать многие вещи, которые и раньше «лежали на поверхности», но были непонятны.

Идея этого издания возникла далеко не сразу и не вдруг: количество информации и анализ происходящего вокруг, на протяжении достаточно приличного количества лет – всё это со временем достигло определенной критической отметки, после чего и возникло желание – поделится этой информацией со всеми желающими. Но я прекрасно понимаю, что все люди разные. Соответственно – восприятие одних и тех же событий, мыслей и идей у всех происходит по-разному. Кстати, случалось, что и я сам, на протяжении жизни, кардинально менял восприятие некоторых событий, именно благодаря, приобретаемому ежеминутно, новому опыту, умению анализировать происходящее и способности делать адекватные выводы. Не раз ловил себя на мысли, что глядя на одни и те же вещи, с течением времени начинаешь воспринимать их совершенно иначе. И это происходит как раз потому, что практический жизненный опыт дает новую информацию мозгу и он, соответственно, иначе реагирует на окружающие нас процессы. Наверняка каждый из вас замечал, что пересматривая, в очередной раз, любимый фильм или перечитывая книгу, вдруг начинаешь видеть какие-то новые моменты и нюансы, на которые раньше, почему то, не обращал внимание. Это как раз и есть результат нового, более широкого, взгляда на окружающую нас действительность и информацию поступающую из разных источников.

Так получилось, что верить кому-либо на слово, не зависимо от уровня авторитета – это не мой путь. Только собственный практический опыт (пусть даже на основе чужих теорий) – это единственное, чему я могу доверять почти на 100%. И вера только в себя самого – наверное, единственное, к чему я буду призывать вас в своей книге.

Чтобы проиллюстрировать возможные варианты развития какой-либо жизненной ситуации и реакции разных людей на чужой опыт, приведу два, на мой взгляд, достаточно ярких примера.

Когда я уже начал заниматься бизнесом и вдобавок уже имел определенный жизненный опыт, ко мне периодически за советом обращался один мой приятель. Причём, прежде чем дать ему какой либо совет, я имею привычку – сначала максимально глубоко погрузиться в проблему, чтобы мои рекомендации были максимально обоснованными. В итоге: в 90% случаев – мой приятель после общения со мной пренебрегал моими советами, делал всё с точностью до наоборот и, попав, впоследствии, именно в те самые проблемы, от которых я его предостерегал, приходил ко мне со словами «И почему я тебя не послушал?..» Но это был его выбор. Мне же было только немного жаль время, потраченное на изучение его вопроса. А самое интересное – человек ещё неоднократно ко мне обращался за советами и в итоге поступал аналогично. Видимо опыт предыдущих «шишек» его так ничему и не научил. На мой вопрос: «Зачем же ты тогда вообще обращаешься ко мне за помощью, если потом всё равно поступаешь иначе?» – он ответил, что решение по конкретному вопросу для себя принимал ещё до обра-

щения ко мне, но ему нужен был кто то, кто поддержал бы его идею – поддержал его в глупости, которую он уже сам решил совершить, но чтобы потом было проще (пусть даже морально) разделить ответственность за соответствующие последствия с кем то. А то, что разные люди старательно пытались его предостеречь от совершения этой самой глупости – его волновало куда меньше. Хотя на самом деле, глупость это или просто излишние амбиции – не знаю...

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

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

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

Не хочется повторять банальные вещи, но ведь действительно: если бы я в тридцать лет обладал теми знаниями и тем опытом, который имею сейчас – многих ошибок бы избежал и сохранил огромное количество здоровья, как себе, так и своим близким. Но, увы, чужой опыт – мало кого интересует, люди предпочитают «набивать свои собственные шишки».

Всю свою жизнь я старался учитывать опыт и ошибки других, пытаюсь избежать похожих. И вполне естественно, что далеко не всегда это получалось, как раз из-за отсутствия необходимого количества житейской мудрости и доверия к чужому опыту. Но именно опыту, а не теоретическим рассуждениям, ничем не подкрепленным. Увы, не каждый человек способен признавать свои ошибки и, соответственно, делиться ими с окружающими.

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

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

Вспомните, как вы шли в школу в первый класс – вам было всё в новинку, всё интересно и какое-то время вы получали от этого удовольствие. Но мало кому удалось получать удовольствие от учёбы, абсолютно все годы, проведенные в школе. Причин этому, конечно же, много. Но одна из них – принудительное получение знаний. А от того, каким способом человек полу-

чил информацию – очень сильно зависит её усвояемость и отношение к ней на протяжении дальнейшей жизни. Ведь все прекрасно знают, что по окончании школы – некоторые предметы, изучаемые на протяжении нескольких лет, навсегда останутся в нашей памяти, а другие – мы стараемся забыть как страшный сон. Причины этому две: неспособность преподавателя пробудить интерес к тому или иному направлению обучения и индивидуальные особенности каждого конкретного человека.

Глупо считать, что все мы рождаемся одинаковыми. Наоборот – мы появляемся на свет уникальными существами, но, впоследствии, окружающая действительность и социум старательно нас оболванивают и, всеми, возможными средствами, унифицируют. И делается только с одной единственной целью – упростить механизм управления обществом в целом и каждым из нас в отдельности. Именно поэтому так «опасны» люди, имеющие свои собственные мысли, зачастую совершенно не стыкующиеся с общепризнанными догмами. Управлять человеком, который предпочитает доверять своей собственной голове, своему личному опыту и своему индивидуальному мировоззрению – крайне сложно. Все остальные – без проблем управляются примитивными инструментами, типа «кнутов» (законов и силовых методов) и «пряника» (деньги и другие материальные блага). Одних можно просто запугать, других – просто купить, а третьим – засрать голову разным хламом, посредством различных СМИ. Увы, человек в последнее время сам себя не очень уважает и именно поэтому все эти способы прекрасно работают.

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

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

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

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

Карлос Кастанеда

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

Цзи Юнь

«Учитель, пытающийся преподавать без того, чтобы внушить ученику  
желание учиться, куёт холодное железо.» Хорас Манн

## Немного о себе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Именно внимание к самому себе и многолетний жизненный опыт позволяют мне сейчас утверждать, что наше здоровье в самую первую очередь зависит от четырех вещей: позитивного восприятия окружающего мира, правильного питания, физически активного образа жизни и крепкой нервной системы. Конечно же, всё это объединяет одно общее определение – «здоровый образ жизни». Но в этой книге я, всё же, сделаю акцент на психологических аспектах жизни любого человека.

## Человек и его «тараканы»

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

Помолчи немного, и ты поймёшь, сколь пусты повседневные речи.

Откажись от обыденных хлопот, и ты поймёшь, как много сил люди растрачивают зря.

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

«Каждый имеет в другом зеркало, в котором явственно отражаются его собственные пороки, ошибки, неблагоприятные и отвратительные стороны. Однако в большинстве случаев человек поступает при этом подобно собаке, которая лает на зеркало, не зная, что видит самое себя, а думая, что это другая собака.»

Артур Шопенгауэр

«В нас расцветает то, что мы питаем...» Иоганн Вольфганг Гёте

«Депрессия подобна даме в чёрном. Если она пришла, не гони ее прочь, а пригласи к столу как гостью и послушай то, о чем она намерена сказать.»

Карл Густав Юнг

«Ни один человек не может долго быть двуликим: иметь одно лицо для себя, а другое – для толпы; в конце концов – он сам перестанет понимать, какое из них подлинное»

Натаниел Готорн

«Внешне система, в которой мы живём (капитализм), претендует на то, что основана на демократических принципах, но на самом деле она является авторитарной в том, что несколько человек диктуют наши представления о свободе посредством рекламы. Они оставляют нам только один способ быть счастливыми – покупать. В этом обществе люди несвободны в том, что работают больше, чем им необходимо для обеспечения реальных основных потребностей. Оно разрушительно в том, что материальные предметы или деньги становятся средством социальной связи»

Герберт Маркузе

«Можно найти и купить материальные вещи. Но есть одна вещь, которую нельзя найти и купить, когда она потеряна – нельзя купить „жизнь“. Ваше истинное внутреннее счастье исходит не из материальных вещей этого мира.»

«Творить – значит жить вдвойне» Альбер Камю

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

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

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

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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