Автор: admin
18.11.2011 10:14 - Обновлено 30.10.2014 04:23

Как стать воспитанным человеком?

«Невоспитанный» и «нервный». Как часто эти понятия служат оценкой одних и тех же поступков. И не случайно. В минуты, когда мы, нервничая, теряем над собой контроль, обнажаются не лучшие стороны нашего характера и воспитания. А люди, которые могут похвастать хорошим характером или идеальным воспитанием, как правило, этого не делают.

Разобраться, когда те или иные поступки связаны с расстройством нервной системы и требуют компетенции врача, а когда они не что иное, как издержки воспитания, - задача непростая. Вот потому и случается, что больной человек подчас приобретает незаслуженную репутацию невоспитанного. Невоспитанный же пользуется нашей снисходительностью, потому что убедил всех вокруг, и, прежде всего, самого себя, что всё это от «нервов».

Нервным человеком в обиходе называют раздражительного или бурно реагирующего на всякие события, то есть того, кто, как правило, выплёскивает свои эмоции. Тех же, кто переживает случившееся в себе, считают спокойными, уравновешенными. Однако в обеих этих группах психоневролог найдёт и своих пациентов (то есть, людей с пограничными формами нервно-психических расстройств), и вполне здоровых людей.

Жизнь требует от нас постоянного самоконтроля. Воспитанием закладывается умение человека определять, что можно, что нельзя, на что обратить внимание, не реагируя внешне. Это умение вести себя в соответствии с общепринятыми нормами меняется с возрастом. Ребёнку, который только учится владеть своими эмоциями, или старому человеку, у которого способность контролировать себя слабее, некоторые поступки простительны.

Для зрелого человека вспышки раздражительности или периоды необоснованной мрачности могут служить поводом, чтобы задуматься над своим характером. Многие психиатры определяют характер как однобокость психической организации личности. Именно по этой причине переделать характер невозможно. Но можно научиться закрывать свои слабые стороны, научиться владеть собой.

Если вы чувствуете, что вас многое раздражает, если вы «вспыхиваете» по малейшему поводу, признайте для начала, что это вас не украшает. А затем сделайте шаг навстречу себе: постарайтесь изменить своё поведение. Именно своё. Не стремитесь переделывать окружающих людей, чтобы вам было с ними легко и удобно. Задумайтесь, легко ли им с вами?

Представьте, например, удобно ли было вашей соседке с больной головой подниматься к вам и просить тишины в ваш прошлый праздник? Чем вслух и мысленно произносить всё, что вы о ней думаете, постарайтесь настроиться на другой лад: разумеется, она не знала (и не могла знать - вы же не обсуждаете с соседями график посещения вашей квартиры!), что у вас гости, у неё была своя обоснованная причина требовать тишины. Так посочувствуйте пожилому человеку, и раздражение уйдёт.

Разработанная ещё Эпикуром техника контрастирования работает и сегодня. Поиски положительных сторон отрицательного явления присущи человеку, они становятся нашей психологической защитой. Даже у вполне здорового, уравновешенного человека могут временно ослабевать механизмы психологической защиты. Причинами могут быть болезнь, переутомление, стрессовые ситуации. И тогда, устав на работе, он «срывается» на домашних, а после болезни может стать непривычно сентиментальным.

На первый взгляд может показаться странным, но повысить собственную неуязвимость вы можете, стараясь с пониманием входить в положение других людей. Лучше понимая другого, мы совершенствуем себя.

Именно поэтому общепринятым считается определение, по которому воспитанным человеком является не тот, кто правильно держит вилку и нож, а тот, кто уважает и понимает других, их мнения, поступки, мысли, чувства. Кто не только помнит о своих правах, но и считается с правами окружающих, и, не раздражаясь по пустякам, не вынуждает раздражаться и нервничать других.

Автор - **Татьяна Шуваева**

Источник