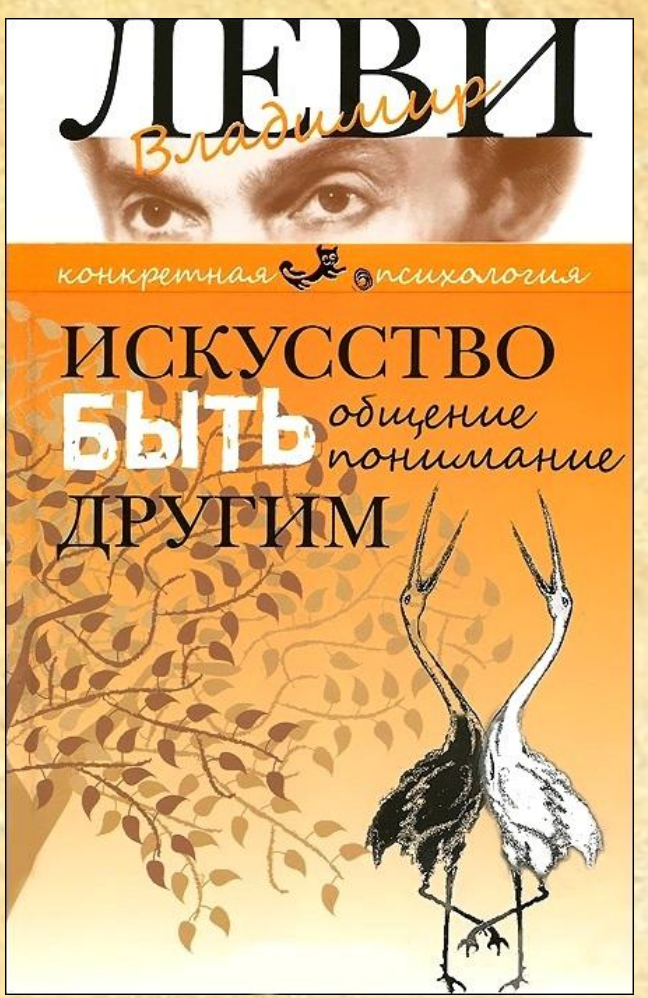
*В помощь студенту: Культурология, психология*

# Правила жизни

## НЕ ТОЛЬКО ОБ ЭТИКЕТЕ…

**«Искусство общения - это гармония. Умение быть Другим - это и умение быть разным собой, и умение оставаться одним и тем же, умение понимать Другого - и понимание, что это умение имеет пределы…»**

***Владимир Леви***



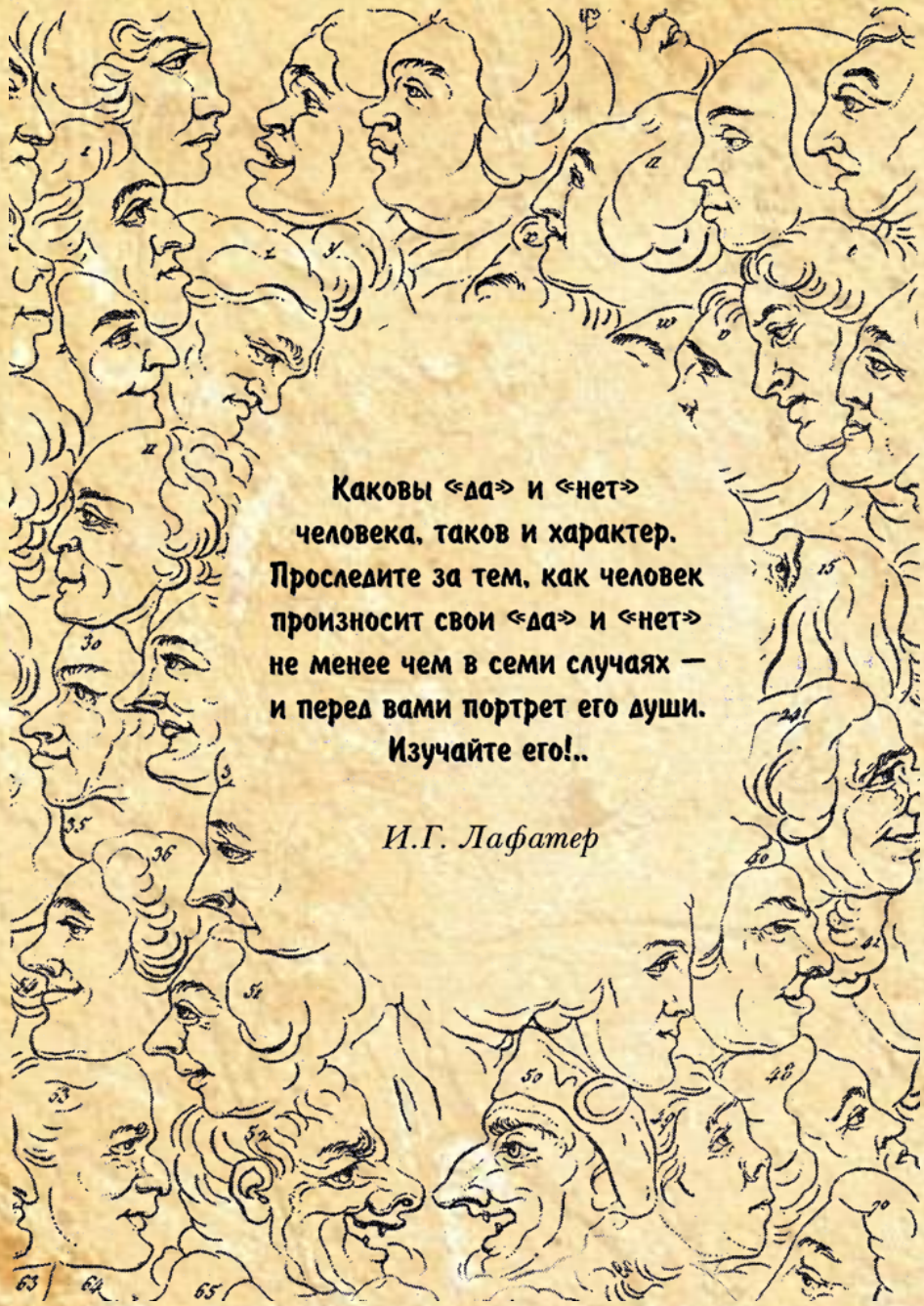

Владимир Леви – доктор медицины и психологии, автор книг, помогающих людям. Писатель, поэт, художник.

«Искусство быть другим» – одна из самых знаменитых его книг, обновленная, дополненная и переработанная на основе психологической практики.
Это – путеводитель общения и понимания.

Проверено: эта книга помогает в армии, на сцене, на улице, на студенческой скамье, за прилавком, на кухне, в постели, за переговорным столом – повсюду, где человек встречается с человеком – с Другим человеком. А значит – с сами Собой.

«Давай просто общаться, давай попробуем подружиться и изучить друг друга.
Давай постигать этот мир вместе. Я такой же ищущий как и ты. Все мы друг для друга и учителя, и ученики, опыт каждого драгоценен и неповторим.
Я, может быть, и смогу научить тебя тому, что немножко больше, чем ты, знаю или немножко лучше умею. Но ведь не это главное.
Самое главное - жить полной жизнью, красивым быть изнутри, а ещё и уйти хорошо...
По-настоящему Жизни можно учиться только взаимно.»

«А мой подход предельно прост.
Вам скучно? Скука – диагност!
Безмыслие, занудство, пьянь
и всякая другая дрянь,
безлюбие, бездарный секс,
невкусный, как вот этот кекс,
и добродетельная ложь,
тупая, как вот этот нож,–
все, все эти мутные речки, поштучно,
вливаются в тупиковое «скучно»!
Скука - боль Духа!»




«Лица настолько же доступны чтению, насколько это присуще книгам, разница лишь в том, что они прочитываются в короткое время и меньше обманывают нас.»

«Чтобы считаться умным необходимо: разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и замолчать тогда, когда тебе нечего будет сказать.»

«Никогда не говорите о том, что вы знаете человека, если вы не делили с ним наследство.»

«Тот, кто не прощал врага, не испытал одного из самых утонченных наслаждений жизни.»

*Иоганн Каспар Лафатер*

- «Твоя свобода да не станет несвободой ближнего твоего.
- Если "с глаз долой - из сердца вон", значит, в сердце ничего не было.
- Сначала человек играет роль, а потом роль - человека. Медленно, но верно и тело, и лицо, и чувства, и ум начинают принадлежать тому Некто, которого вы поселяете у себя внутри. Это правило без исключения, вглядитесь в любого, и вы убедитесь в этом.
- Кто понимает - не оценивает; а кто оценивает, не понимает.
- Множество людей живет сегодня во вчерашнем настроении и с позавчерашними мыслями.

Люди безмерно различны. Иногда кажется, что причисление их к единому природному виду - просто ошибка, будто Природа лишь пошутила, придав нам более или менее одинаковую оболочку.

- Основная причина наших трудностей и страданий— наше невежество и неумение думать.

- Любопытство — надежнейшее лекарство от зависти: проникнув за покров внешнего, всегда обнаруживаешь, что завидовать нечему.

- Каждодневная обязанность испытывать некое чувство - надежнейший способ это самое чувство убить.

- Сентиментальные люди жестоки, добросердечные вспыльчивы, наиболее общительные наименее искренни, романтики холодны, юмористы мрачны, нытики любят жизнь, а ленивые толстяки - самые практичные и энергичные люди на свете. Если сомневаетесь, попробуйте убедиться в обратном.»

**«Я общаюсь с людьми,**
**чтобы ОНИ мне нравились"**

«**Что для Другого значимо? Что для Другого ценно?** – вот ключ ко всей и всяческой коммуникабельности. Все искусство быть Другим помещается в этот вопрос.»

«Почему на свете есть глупые, нудные, скучные люди? - Потому что они не умеют задавать себе этот вопрос.
Почему есть люди злые? - Потому что они не желают задавать себе этот вопрос.
Почему мы не умеем общаться? - Потому что мы забываем задавать себе этот вопрос.
Потому что мы не желаем. Так просто. И так трудно.»

«Зачем, как вы думаете, приходят пациенты в психотерапевтический кабинет? Чтобы лечиться от заиканий, бессонниц, депрессий, от импотенции, неврозов, психозов, комплексов?

Да, но вот главное: все они приходят за тем, чтобы снова узнать, что они дети и что, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО, они хорошие дети, и несмотря ни на что, жить можно, и жить хорошо. Вот и все. Так просто. И это главное.»

И посему, несмотря ни на что, примем заповедь:

**Каждый день начинай радостью и заканчивай миром!**

**«Не нравиться надо, чтобы счастливой быть,
а наоборот, счастливой быть, чтобы нравиться.»**

«Только тот, кто уверенно, без ломаний любит себя, способен любить других – посмотрите на самых обаятельных, добрых и открытых людей, и вы убедитесь, что это так: они любят себя так спокойно, что им не приходится поддерживать эту любовь никаким самоутверждением, им не надо слишком уж скрывать недостатки и бояться насмешек и осуждения.»

«Эта любовь естественна, а потому незаметна, в ней нет ничего вымученного. Такие вот люди, всегда любимцы, и показывают, что любовь к себе ничего не имеет общего с самодовольством и совсем не то, что называют себялюбием, эгоцентризмом…»

**Можно ведь прекрасно представить себе, что испытывает Другой** в таких-то и таких-то обстоятельствах, что он чувствует, как мыслит и как поведет себя, не испытывая при этом и тени подобного, делая свое дело, оставаясь в своем состоянии.»

Совершенно необязательно "ставить себя на его место" (невозможно поставить себя на место умирающего, сложновато мужчине поставить себя на место рожающей женщины) - достаточно просто знать Другого и его обстоятельства.

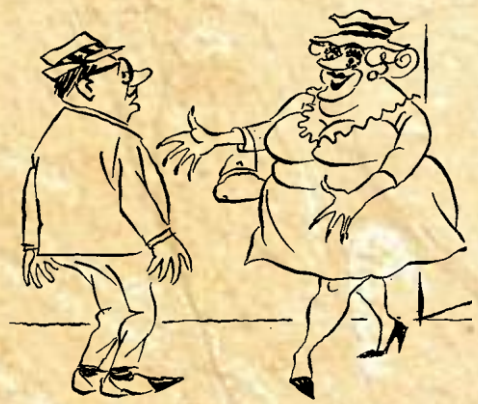
**Насколько знаешь - настолько представишь, насколько представишь настолько предвидишь.**

«**Вся культура, весь язык, жесты, обычаи - что ни возьми, начиная от простого рукопожатия, сотворены усилиями людского взаимопроникновения, и все проходит путь от первотворчества до шаблона**. В любом общении все мы в той или иной мере вживаемся и вмысливаемся друг в друга, эмпатируем и рефлектируем.

**Шаблонов недостаточно, общение требует постоянного творчества, постоянного вмысливания и чувствования.** Каждый вечер дикторы радио и телевидения напоминают нам, что необходимо убавить громкость звуковоспроизводящих устройств, дабы не мешать спать соседям. Не находите ли Вы, что такое напоминание в век ядерной энергетики звучит несколько старомодно?..»

Не так уж просто освоить даже простейший набор шаблонов, некогда созданный творческими усилиями наших предков и получивший наименование вежливости.

Уже который век бьются учителя мирские, вдалбливая жителям коммунальной планеты Земля простейшую формулу общежития: **(не) поступай с ближним так, как (не) хотел бы. чтобы поступили с тобой** – и это, если исходить из допущения, что ближний во всех отношениях подобен тебе. Здесь еще не учтен принцип относительности. **Ближний и подобен тебе, и не подобен.** Если ты всегда голоден и всегда рад поесть, это не значит, что и ближнего нужно кормить 24 часа в сутки.
**Ближний - это Другой, желающий, чтобы с ним поступали так, как того хочет он, а не ты.**



Практическая непостижимость этого очевидного факта достойна всяческого удивления.

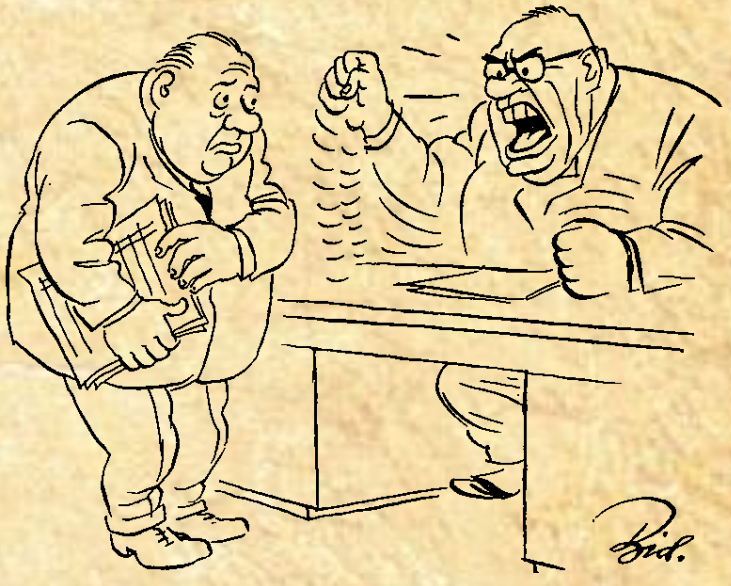
**Прежде чем требовать от ближнего человечности, прояви ее сам.** Да, да, элементарно. Войди в положение.

Встань, за его станок, за прилавок, хотя бы мысленно. Посмотри оттуда на мир, на себя...

**Приобщись к чужой боли и чужой ограниченности тогда определишь и меру требовательности, и меру снисходительности...**

**УВАЖАЙ ЗАБЛУЖДЕНИЯ БЛИЖНЕГО КАК СВОИ СОБСТВЕННЫЕ**

"Прошу внимания", "спасибо за внимание"... Начало начал, хлеб общения. Нет внимания - ничего нет: человек отключен, человек в пустыне. И между тем, какой обычный порок - недостаток внимания, простого внимания. "Ну что вы толкаетесь?! Вы что, не видите?.." "Куда ты смотрел?.." Не догадался предложить сесть... Человек вовсе не хам - он просто занят собой, он невнимателен.



**Насколько мы все чувствительны к недостатку внимания по отношению, к своей персоне, настолько же тупы к недостатку его у себя по отношению к другим.**

**«… любят не тех, кто полезен, не тех, кто хорош. Любят тех, кого любят. Любят за что угодно и ни за что. Любят за то, что любят. Никакая привлекательность к любви отношения не имеет, никакой успех, никакая сила и красота, никакой интеллект. Ничего общего с благодарностью; если это благодарность, то лишь за жизнь, но не свою.**

**Любовь не может быть заслужена, любовь только дарится и — принимается или не принимается.**
**Любовь — сплошная несправедливость.»**

**«Интерес - топливо внимания, источник его энергии, и это во всем. Тот, кто не имеет интереса к тому, с кем общается, может спать спокойно: общаться он не научится никогда. Да он и не общается.»**

**«Не будем путать общительность с коммуникабельностью: общительность - склонность общаться, коммуникабельность - способность общаться. Люди сверхобщительные, как правило, те, кто компенсирует недостаток качества общения его количеством.**

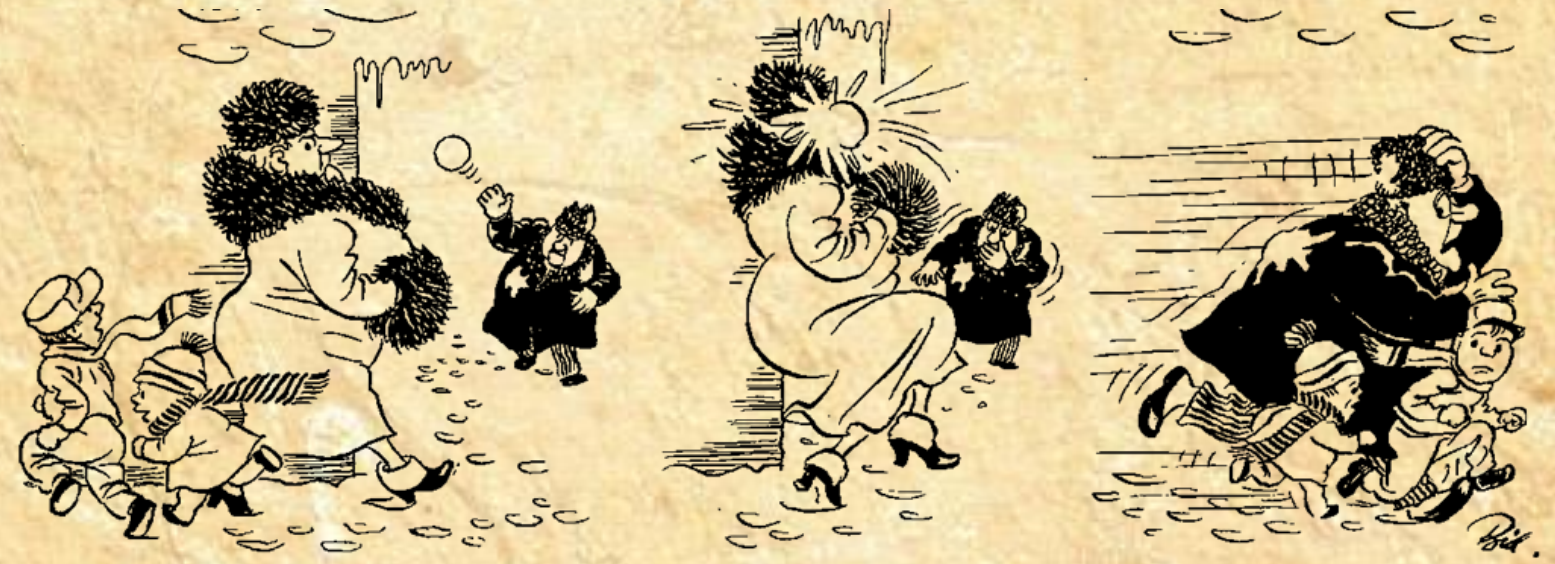
**Гений коммуникабельности не есть самый общительный человек, но самый превосходный в общении.»**

**«Душевное спокойствие, как запах роз, привлекает людей.»**

**«Общение любых существ происходит лишь в точках соприкосновения ценностей, на пересечении значимостей.»**

**«Не поддадимся детскому испугу,
изведаем извилины дорог.
Пока живем – украсим жизнь друг другу,
а умереть в свой час поможет Бог.**

**Пока живем – дадим себе свободу
смешными быть и вид иметь любой,
а Бог поймет. А Бог и сам, ей-богу,
из века в век хохочет над собой…»**



**«Зачем, мой Друг, ты ищешь основание**
**для перевода духа в состояние…**

**Уверенность должна быть беспричинной!**
**Причина обязательно найдется,**
**и женщина управится с мужчиной,**
**и муха в паутину попадется…**

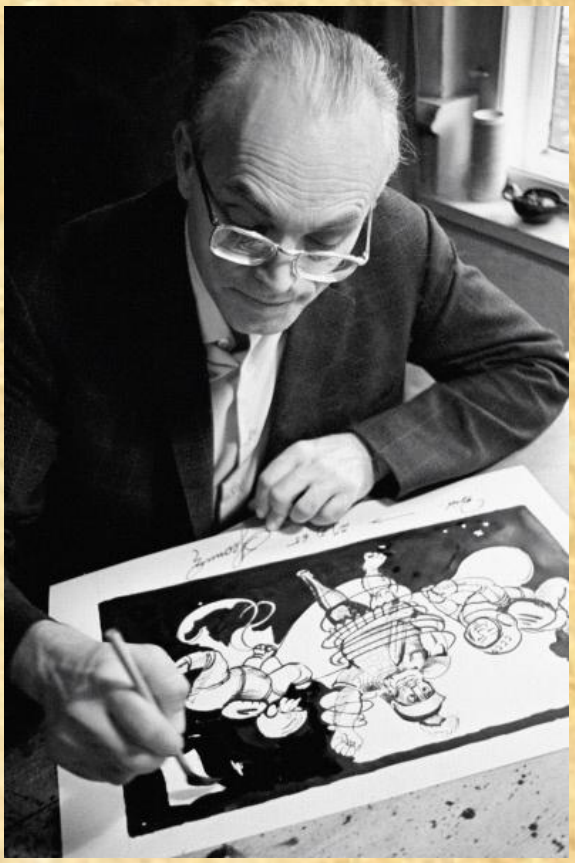
**Когда лицо становится личиной,**
**а то, что было духом - мертвой буквой -**
**уверенность должна быть беспричинной,**
**чтоб было в чем раскаиваться, Друг мой!..**

**А жизнь подобна ране огнестрельной,**
**не дай распотрошить ее тревогам.**
**Уверенность должна быть беспредельной -**
**для встречи, Друг мой, - дальше, за порогом…»**

***Владимир Леви***

# Херлуф Бидструп (1912-1988) — гений карикатуры.

Наверное, нет человека, который бы не слышал эту фамилию, принадлежащую известному датскому художнику.



Бидструп рисовал карикатуры, политические шаржи, путевые заметки но более всего он известен своими комиксами — небольшими смешными рассказами в картинках. Его тонкий юмор не имеет национальных границ. Эти смешные, курьезные, трагикомичные рассказы в картинках понятны любому человеку, независимо от возраста и национальности.

Тематика абсолютно разная — бытовые сценки, случаи на улице, в транспорте, на отдыхе, различные жизненные ситуации, порой доведенные до абсурда.

**Карикатуры Бидструпа – это настоящая энциклопедия человеческих отношений в картинках.**