

## Ораторский турнир.

### Какие виды фанатизма бывают и как его распознать?

«Маша, я больше жить не хочу, завтра выпрыгну из окна! Мой любимый актёр ответил на моё письмо, сказав, что мы с ним можем только переписываться, но никогда не будем встречаться, потому что это несерьёзно и у него есть девушка!», – говорит одна подружка-подросток другой.

«Ради нашего гуру я на всё пойду, самого себя в жертву принесу, ничего не пожалею, а если кто слово против него скажет – жестоко покараю!», – кричит, колотя себя в грудь, на собрании секты один из её

«Наша семья должна питаться только овощами и хлебом, никаких животных продуктов, ибо мясо, яйца и молоко – яд, не приносящий организму ничего, кроме вреда. Если кто из вас осмелится меня послушаться, тот мне больше не семья! Из дома выгоню!», – возмущённо говорит женщина своим домочадцам.

Какие разные эти три примера, и, казалось бы, между ними ничего общего. Но ведь и сектант, и девочка-подросток, и женщина одержимы одной идеей, всецело служат ей и не признают отступлений.

Так, девочка одержима идеей быть рядом с любимым актёром, лидер секты и её члены – идеей «служения» Богу, а женщина – идеей «здорового» питания. Всё это – проявления фанатизма. В первом случае можно говорить об идейном фанатизме, или фанатизме искусства. Уж не знаю, почему его так называют, но к этому виду относится и футбольный фанатизм, и фанатизм от артистов эстрады и кино.

Во втором случае мы видим проявления религиозного фанатизма, ну а в третьем – фанатизма здоровья. Хотя, в принципе, третий пример тоже можно отнести к идейному фанатизму, ибо женщина поклоняется идее вегетарианства.

Что же такое фанатизм? Это неотступное следование какой-либо идее, безрассудное, страстное поклонение чему-либо (кому-либо), обожествление, идеализация объекта поклонения, слепая вера во что-либо, в кого-либо. В международной классификации болезней (психических расстройств) выделяется семь видов фанатизма: религиозный, политический, идейный, фанатизм здоровья, научный фанатизм, спортивный выделяется в отдельную группу, фанатизм в сфере искусств. Причём здесь международная классификация болезней? Дело в том, что, например, в США фанатизм считается отклонением от нормы, психическим расстройством, которое нужно лечить психологическими методами.

Три вида из названных являются наиболее распространёнными: религиозный фанатизм (культы, секты, психически больные люди, не входящие в какие-либо группы), спортивный (чаще всего футбольный – болельщики) и фанатизм искусства (когда объектами поклонения являются артисты, актёры и иные служители искусства).

Вот признаки, характерные для людей, страдающих последними двумя формами фанатизма.

1. Фанатик слишком остро переживает всё, что происходит в жизни объекта его поклонения (впадает в депрессию после проигранного им матча, девушка теряет покой, если любимый артист женился и т.д.). Крайняя форма – самоубийство, особенно если объект поклонения погибает или уходит со сцены.

2. Большая часть финансовых затрат уходит на преследование объекта поклонения: фанатик ездит за ним на выступления, всюду сопровождает, скупает всю атрибутику: диски, кассеты, плакаты, одежду, символику, участвует в аукционах, чтобы купить как можно больше вещей, принадлежавших объекту поклонения.

3. Объект поклонения становится для фанатика «идеей фикс». Человек не может ни на чём другом сосредоточиться, ни о чём ином, кроме него, думать, говорить, забрасывает письмами, надоедает звонками, ждёт у подъезда, в гримёрках и т.д. 4. Круг интересов заметно сужается: учёба, общение, иные увлечения, ранее доставлявшие радость, отходят на второй план или вовсе исчезают. Этот признак чаще всего проявляется у подростков

5. Если кто-либо плохо отзовётся об объекте поклонения, сделает едкое замечание в его адрес, фанатик либо перестает общаться с этим человеком, либо реагирует агрессивно (драки болельщиков разных футбольных команд).

6. Объект поклонения возводится фанатиком чуть ли не в ранг святых, обожествляется, идеализируется им. Негативная информация о поведении, поступках «объекта» отвергается фанатичным человеком. Такой человек считает, что его любимый актёр просто не способен скандалить, грубить, злоупотреблять спиртными напитками и т.д.

Крайние проявления фанатизма встречаются в чистом виде довольно редко. В большинстве случаев фанатизм – явление преходящее, характерное для подросткового возраста и юности. Со временем оно бесследно исчезает, оставляя яркие приятные воспоминания, либо переходит в устойчивую не патологическую привязанность человека к объекту прошлых пристрастий, то есть человеку всю жизнь может очень нравиться музыка, от исполнителя которой он раньше «фанател»

### **Как произвести впечатление?**

Личность всегда производит впечатление человека умного. Конечно, есть яркие персонажи, про которых говорят совсем иное и сравнивают с пустыми, но звонкими бочками. Но это их выбор, а мы же будем ориентироваться на первых. На тех, кто не просто является душевно и ментально богатой личностью, но и умеет это показать. Итак...

Самопрезентация Первое. Поразмышляйте над вашими сильными сторонами (сильными в самом широком смысле – внешность, красивый голос, юмор, обширные познания или умение танцевать). Теперь подумайте, как и в какой обстановке можно использовать эти сильные стороны. И, естественно, используйте их! Какое отношение красивый голос имеет к репутации умника? Прямое! Приятный в общении человек, человек, который вам нравится, автоматически кажется более умным и хорошим, чем тот, к которому вы безразличны.

Старайтесь грамотно и эффективно использовать окружающую обстановку. Прекрасно разбираетесь в машинах? Дайте умный совет вон той даме, которая так кстати пытается что-то разглядеть под капотом. Обладаете отличной памятью? Попробуйте вспомнить, кто отмечает сегодня свой профессиональный праздник. Умеете петь? Пойте! Показать свою сильную сторону не только можно, но и нужно – это ваша лицевая сторона.

Второе. Найдите и оцените свои слабые стороны. Разработайте тактику их защиты и маскировки. Старайтесь избегать ситуаций, где вы наверняка попадёте в неловкое положение. Не стоит идти на дискотеку, не имея элементарного понятия о танцах и ритмике. Не спешите присоединяться к хоровому пению, не имея музыкального слуха. Не беритесь подсказывать игроку «Что? Где? Когда?», если вы сами не знаете ответ. Как говорил один чемпион России по каратэ, «Я непобедим потому, что не хожу там, где меня могут победить». Следуйте этому правилу, и не ошибётесь.

Но! Хочу предостеречь от большой ошибки, которую совершают многие: в попытке скрыть свою некомпетентность в чём-то не стоит агрессивно доказывать, что вы знаете всё. Как говорилось ранее, всё может знать только полный идиот. Если вас действительно зажали в угол – обратите ситуацию в шутку, пародию. Кстати, юмор – лучшая защита от нападков. Если он имеется в наличии – используйте!

Третье. Представляя себя, обязательно учитывайте главное: наличие собеседника и, по совместительству, зрителя. Он – самый важный для вас человек. Именно он – тот, с которым вы общаетесь в данную минуту. Возможно, через секунду вы и думать о нём забудете, но теперь...

Мысль ясна? Отслеживайте сильные стороны собеседника, его привлекательные черты и – без всякого стеснения – прямо говорите ему о том, что вам в нём импонирует. Лесть? Конечно. Подкреплённая фактами? Тем лучше. Проявите внимательность к человеку, и вы взлетите в его глазах в горные выси.

Ведь самый умный человек – это тот, кто способен по достоинству оценить ваш ум, не так ли? Ну, так не стоит теряться – примечайте и отмечайте! А вот так же щедро отмечать недостатки не стоит – мы все не без греха. Достижения Жизненный успех, имидж человека удачливого или, по крайней мере, живущего «не хуже других» автоматом прибавляет вам очки в глазах окружающих.

«Если ты такой умный, почему ты такой бедный?» – эта американская притча в настоящее время приобрела актуальность и на просторах СНГ. Почему бы не использовать свои достижения как демонстрацию того, что вы – далеко не простачок? Да, банальное хвастовство лишь опустит вас в глазах окружающих. А не банальное?

Такая демонстрация также может вызвать зависть, но при этом значительно улучшить ваш имидж как человека разумного, расчётливого и умеющего не только мыслить, но и воплощать идеи в жизнь. Опять-таки, не столько важно, чего вы на самом деле достигли, как то, как вы это преподнесёте. А преподносить можно...

Первое. «Матчасть»: костюмчик, вечернее платье, дорогие часики, навороченный мобильник (если имеется в наличии), свеженький кабриолет или баварскую «троечку» – это уж у кого на что хватит денег. Если вы не являетесь счастливым обладателем престижных и, соответственно, дорогих «штучек» – есть два выхода. Либо подыскать себе соответствующую «весовую категорию», либо читать совет ниже.

Второе. Свои достижения – ваше фото в глянцевого журнале или просто заметку в районке (на худой конец – чёрно-белое фото «фас-профиль» в милицейской хронике), первое место по гиревому спорту в районе, успешно сданные «госы»... Да мало ли наберётся достижений на вашем нелёгком жизненном пути! Главное – «втереть» это в беседу ненавязчиво, как бы между делом, чтобы у слушателей не возникло впечатление, что вы похвалитесь, как первоклашка первой отличной оценкой. Лёгкое пренебрежение, как будто вы говорите о вещах незначительных, обыденных – и впечатление от вашего заявления будет сугубо положительным.

Третье. Что мы всё о себе... Умный человек никогда не забывает о достижениях собеседника! Почему бы не поинтересоваться его увлечениями, интересами, не выяснить, не его (её) ли фотографию вы видели в последнем «Космополитен», или просто восхититься планшетом. Поверьте, этот «третий путь» таит в себе больше возможностей произвести впечатление на человека, чем первый и второй вместе взятые.

Попробуем?

## **Зачем вам богатство?**

Зададимся вопросом: зачем нужно богатство? И стоят ли даваемые богатством дивиденды затрачиваемых на его, богатства, достижение усилий?

Можно подойти к этому вопросу с другой стороны. Что скрывается за желанием «богатства»? Его ли мы хотим, или чего-то, богатству сопутствующего? И нельзя ли достичь действительно желаемого более простым путем?

Богатство – понятие слишком абстрактное. А желания, даже неосознаваемые, всегда конкретны. И могут оказаться совершенно неожиданными. И с богатством никак не соотноситься. Но стоит ли вообще тратить время и силы (скажу сразу, осознание собственных неосознанных потребностей требует серьезных усилий!) на болезненное самокопание? Да. Ведь достижение богатства, если оно не досталось по наследству, потребует больших-больших усилий! А искомое

счастье приносит далеко не всегда. Только выясняется это обычно много позже. Когда даже при ясном осознании того, что богатство не означает счастья, почти невозможно что-то изменить. Нет, не так. Возможно-то всегда, но очень трудно. Настолько, что обычно кажется именно невозможным.

Сам процесс приобретения богатства затягивает. И даже четко понимая, что тебе он приносит одни проблемы и просто вредит, остановиться бывает невозможно. Неважно, как именно вы идете к богатству. Один грабит, другой делает карьеру чиновника, кто-то становится успешным бизнесменом, а кто-то женой бизнесмена

... Важно, что большинство способов достижения богатства требуют полной самоотдачи. По сути, всей жизни. Да еще ко времени, когда приходит понимание, «богатение» связывает человека множеством зависимостей. От которых непросто избавиться. Да почти невозможно! Немало людей, поняв, что богатство не делает их счастливыми, тем не менее не могут отказаться от ставшего привычным образа жизни. От доходного бизнеса. Человек вообще с трудом меняет свою жизнь, даже когда это лишь его касается. А ведь обычно человек связан семьей, партнерами по бизнесу...

Обязательствами. Всем образом жизни. Богатство ведь не только предоставляет возможности, но куда к большему обязывает. Притом возможности достичь счастья может и не представиться. Если, конечно, вы не из той категории людей, для которых счастье – сам процесс пребывания в бизнесе. Для остальных искателей счастья, видевших в богатстве лишь средство достижения желаемого, все не так однозначно. Именно поэтому и стоит понять, чего именно мы хотим.

Что дает богатство? Деньги... дом... красивую жизнь... Хотя все понимают, о чем речь, это слишком общо. За общими фразами часто прячут нежелание осознавать настоящую цель. Которая может не иметь ничего общего с тем, что воспринималось как таковая. Деньги сами по себе не цель! Не нужно себя обманывать! Это только Царь Кащей чах над золотом, а вы ведь намерены деньги тратить? Может, именно на то, что, по вашему мнению, принесет счастье? Не вполне. Купить можно многое, но со счастьем ассоциируется что-то конкретное. Допустим, дом. Или парк автомобилей. Возможность поехать по миру. Ни от кого не зависеть. Но это еще не ответ. И это не цель.

Поэтому задаемся следующим вопросом – «зачем?». Сразу предупрежу: честно ответить на все эти «зачем?» далеко не просто! С домом, на первый взгляд, проще – жилье считается и признаком благосостояния, и предметом первой необходимости. Но разбираться нужно. Если вы нуждаетесь в жилье, это желание хотя бы на первый взгляд понятно. Если нет – счастье, вероятно, не в самой квартире! Самое обычное: «дети подрастут, переедут». Правда, многие продолжают: «а пока сдавать!». Разобраться бы, какое желание настоящее, «счастливое» – устроить детей или заработать! Даже с первым не все однозначно. Со вторым тем более!

Испытываете нужду (именно нужду) в деньгах? Или деньги не помешают? Отлично! На что именно? И поконкретнее! Вначале... а после, купив необходимое? Или просто жить с ренты? Чем займете свободное время? Или... развестись и переехать? Расставшись с конкретной женщиной или вообще предпочтя одиночество? Вопросы нескромные, так задайте их себе сами!

Только старайтесь быть честными с собой! Ведь иначе все это не имеет смысла. Мечтаете, разбогатеет, каждый месяц менять машины? Цель? Принимаются только конкретные причины! И каждая анализируется. Например, авто менял знакомый коммерсант... и что? Это стало вашим символом красивой жизни... и что? Может, настоящее желание – не авто, а красивая жизнь... и в т.ч. возможность менять авто и квартиры, как перчатки? Тогда дело не в авто. Да и красивая жизнь – слишком расплывчато! Чем именно она вас привлекает?

Например, возможностью путешествовать... куда именно? С кем? Как часто? А что станете делать в путешествиях, что главное для вас? Отдохнуть от работы... и семьи? Или уехать вдвоем с любимой женой? А сейчас женаты? Да? И сколько времени вы готовы проводить с ней наедине? А... она готова? Посмотреть мир? Что именно вы посмотрите прежде всего? А путешествуете ли вы сейчас, хоть немного? Нет? Почему? Когда вообще выезжали из города именно по делам туризма?

Вот так, шаг за шагом, добираемся до настоящей причины ваших желаний. Только отвечаем честно. Спрашиваете себя сами, психолога, сумеющего извлечь информацию из вашей лжи, нет. А жизнь ваша, и нужно это вам. Зачем нужно? Да чтобы избежать ошибок и последующих разочарований.

Поскольку может оказаться, что ваша подлинная цель достижима иным (и возможно, более простым) путем. В любом случае проще идти, зная цель и направление!

P.S. Еще можно разбогатеть без усилий и не отвлекаясь от подлинной цели. Например, выиграть в лотерею или случайно найти клад. Только... вы уверены, что богатство пойдет вам на пользу? Не хотите ли просто для тренировки разобраться заодно и в этом

P.P.S. Этот метод универсален и применим в любой ситуации жизненного выбора. Главное – по-настоящему хотеть разобраться в себе. Кстати, а вы точно знаете, зачем вам это нужно?..

## **Как очистить свою душу от обид?**

У каждого из нас имеются собственные представления о боге, о вере и о душе. Кто-то её чувствует в себе и верит, что она имеется у каждого живого существа, кто-то же вообще отрицает наличие души у человека, считая, что это – всего лишь абстрактное понятие, которое невозможно осмыслить в полной мере. Но тем не менее у живых людей душа порой болит, чего-то требует и даже плачет.

Не зря всё-таки сложено столько песен и стихов об этой части, составляющей сущность человеческой личности. К сожалению, многие из нас часто забывают о своей душе, оставляя её без присмотра, захламляя разным мусором, отравляющим жизнь.

А душу надо чистить. И так же, как мы убираемся в своих жилищах, в ней тоже необходимо делать уборку, стряхивая с неё накопившуюся пыль всех обид, разочарований и огорчений.

Душа каждого человека – это как сосуд, который тоже может переполняться. И если в нём накопилось много негативных переживаний, то душа не выдерживает, она сигнализирует, она напоминает о себе. Чистка души – это прежде всего освобождение от осуждений, злости, зависти и гнева. Когда убираются все эти вредные гости из неё, то и сама жизнь становится светлее, человеку становится легче, проходит уныние, усталость и любая хандра.

Потому что когда душа чиста, она легка, крылата и безмятежна, она поёт от счастья, любит, радуется и живет полной жизнью. Поэтому если вас часто посещают негативные состояния, если вы часто пребываете в плохом настроении, раздражены, озлоблены и печальны, обратите внимание на свою душу. Что в ней не так? Чем вы не напитали её? Чего ей не хватает? Может быть, вы долго храните на кого-то обиду? Может быть, вы недовольны тем, как складывается ваша жизнь, или завидуете кому-нибудь? Ответьте себе честно на эти вопросы, прислушайтесь к себе. И начните наводить генеральную уборку в божественном храме своей души.

Душа – частица бога, непозволительно делать её вместилищем зла и мрака. Для наиболее плодотворной уборки могу посоветовать своеобразный ритуал, которым пользуюсь сама. Я честно отвечаю себе на вопросы, какие негативные эмоции отравляют мою душу в данный момент, например: обида на того-то; разочарование в том-то; страх перед чем-то... У каждого из нас имеются свои конкретные обиды на кого-то или на что-то. Максимально честно отвечаем себе на эти вопросы.

Все свои ответы я записываю на лист, который потом разрезаю на части (в каждой части обозначено негативное чувство). Например, я насчитала шесть отрицательных эмоций, следовательно, у меня получилось шесть маленьких частей, которые я сворачиваю и поджигаю. Это можно делать в определенной ёмкости, как раз символизирующей сосуд души. Я сознательно поджигаю все свои обиды, страхи и разочарования, я наблюдаю за тем, как они сгорают у меня на глазах, превращаясь в горстку пепла. Я избавляюсь от этого мусора, от всего лишнего и

отрицательного, весь образовавшийся пепел пускаю по ветру в открытую форточку. Сразу становится легче.

А потом на чистом листе бумаге я пишу, что избавляюсь от всего разрушительного в своей жизни, что с этого дня обещаю себе больше радоваться каждой мелочи, замечать в каждом дне что-то приятное и хорошее, обещаю благодарить жизнь за дарованные мне возможности, за новые перспективы, за все счастливые события, которые случаются со мной

. Я обещаю самой себе слушать красивую и гармоничную музыку, читать больше хороших книг и смотреть больше добрых фильмов, а не заострять своё внимание на каких-то сплетнях, склоках и интригах.

Я обдуманно и сознательно подхожу к выбору того, чем наполняю свою душу. Теперь в моей душе преобладают свет, любовь, благодарность, гармония, щедрость, добро и красота.

Я желаю вам всем относиться к своей душе более внимательно, не впуская в неё злобу, раздражение и печаль. Работайте над собой и «Будьте внимательны к своим мыслям, ведь они – начало поступков», – как говорил Лао-Цзы.

## Обида.

Почему нужно прощать? «Запомните, никто не сможет заставить вас почувствовать себя униженным без вашего согласия». Элеонор Рузвельт

Недавно я услышала такую историю-притчу: «Однажды поспорили два друга, и один из них дал другому пощёчину. Почувствовав боль от удара, друг ничего не сказал, а лишь написал на песке: – Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину. Продолжая идти, они нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, но его спас друг. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу, спросил его: – Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему? Друг ответил: – Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это»

. Мне очень понравились заключительные слова. Действительно, обида не должна копиться в нашем сердце и в нашей памяти. Пусть все обиды исчезают бесследно, ведь они мешают жить и радоваться всему хорошему, а хорошего в нашем мире намного больше, чем плохого

. «Человеческие пороки так разнообразны, что не стоит удивляться встретив лукавство в человеке почтенного возраста». С. Джонсон. Да, все мы разные и к замечаниям и обидам относимся по-разному, но обида – это не то чувство, которое нам помогает, оно лишь мешает.

Обида возникает только тогда, когда мы считаем, что к нам отнеслись несправедливо, нас недооценили, с нами не посоветовались, на нас не обратили внимания и т.д. Она копится в сердце и с каждым днем, думая о ней, человек разжигает это чувство в себе все больше и больше. В этом случае обида может перерасти и в ненависть.

Агрессия, злоба не дают сосредоточиться на чем-то более важном. Каждый день человек ходит и думает о том, что его обидели. Негативные мысли начинают разрушать его, он нервничает, раздражается, перестает улыбаться и даже может заболеть. Считается, что в результате сильной обиды может развиваться цирроз печени или даже рак. А нужно ли это? Нет. Нет. Нет.

Очень часто обида на кого-то другого перерастает в обиду на самого себя. Человек начинает думать о том, что он сам виноват в своих бедах, так как где-то промолчал, где-то не смог дать отпор и т.д. Он начинает искать себе компанию, где можно поплакать среди таких же

обиженных и униженных. Этого делать категорически нельзя. Наоборот, нужна компания людей, где присутствует радость, веселье, где нет обид и обмана.

«Утешение для несчастных – иметь товарищей по несчастью». Эзоп Ищите тех, кто поможет вам настроиться на нужную волну позитива и любви. Ведь человек, который не умеет прощать, в первую очередь, разрушает себя, а не того, на кого он обижен. А себя нужно любить и уважать, беречь от негативных мыслей.

Да, прощать очень сложно, но возможно. На самом деле это не так уж тяжело, как кажется. Прощение необходимо для того, чтобы в будущем не болеть и не чувствовать себя никчемным, лишним, ненужным.

Научившись прощать, человек получает возможность наслаждаться любовью родных и близких, любить самому, дарить радость. Только не зная обиды, человек понимает, что в его сердце есть место лишь для светлых и жизнерадостных мыслей, для планов на будущее, для ощущения удовлетворения жизнью...

Для того чтобы научиться прощать, человек должен полюбить себя и окружающих его людей.

1. Не будьте к себе и к другим людям агрессивны.

2. Не жалеете себя.

3. Избегайте самокритики и не критикуйте других людей. Поймите, что все мы несовершенны, и каждый из нас имеет право на свои ошибки.

4. Уважайте себя и других.

5. Избавьтесь от чувства вины.

6. Примите себя таким, какой вы есть. Попробуйте принять и остальных. Верьте в то, что вас окружают только хорошие люди и так будет на самом деле.

А если рядом будут только хорошие люди, то прощать будет некого. Помните слова Преподобного Уильяма Рейли: «Мало кто упустит возможность поиздеваться». Но нужно научиться негативные слова в свой адрес не замечать и не отпускать их на счет других людей.

Окружающий нас мир – это отражение нашего отношения к нему, поэтому – больше позитива.