Алекса Ганиева



Между мыслью и поступком

18+

Алекса Ганиева

Между мыслью и поступком

«Автор»
2026

Ганиева А. А.

Между мыслью и поступком / А. А. Ганиева — «Автор», 2026

Человек живёт не только среди событий, но и среди их значений. Один и тот же взгляд может показаться кому-то приглашением к разговору, а кому-то — осуждением. Молчание один человек воспримет как покой, другой — как отвержение. Мы встречаемся с реальностью, но видим её сквозь личный опыт, ожидания, страхи и надежды.Внутри нас постоянно возникают мысли, чувства и желания. Однако возникшая мысль — ещё не поступок, а сильное чувство — ещё не доказательство того, что наша трактовка ситуации верна. Между внутренним переживанием и внешним действием есть пространство выбора. В этом пространстве рождаются ответственность, свобода и отношения.Эта небольшая книга — о том, как устроено наше восприятие, почему мы иногда действуем не так, как думаем, и что происходит с человеком, когда он любит.

© Ганиева А. А., 2026
© Автор, 2026

Между мыслью и поступком

Между мыслью и поступком. Как мы воспринимаем мир, почему любим и что переживаем

ПредисловиеЧеловек живёт не только среди событий, но и среди их значений. Один и тот же взгляд может показаться кому-то приглашением к разговору, а кому-то — осуждением. Молчание один человек воспримет как покой, другой — как отвержение. Мы встречаемся с реальностью, но видим её сквозь личный опыт, ожидания, страхи и надежды.Внутри нас постоянно возникают мысли, чувства и желания. Однако возникшая мысль — ещё не поступок, а сильное чувство — ещё не доказательство того, что наша трактовка ситуации верна. Между внутренним переживанием и внешним действием есть пространство выбора. В этом пространстве рождаются ответственность, свобода и отношения.Эта небольшая книга — о том, как устроено наше восприятие, почему мы иногда действуем не так, как думаем, и что происходит с человеком, когда он любит.

Глава 1. Мир, который мы воспринимаемМы привыкли думать, что видим мир таким, каков он есть. Но восприятие не похоже на нейтральную фотографию. Это скорее рассказ, который сознание собирает из сигналов, воспоминаний и предположений.Представим двух людей, ожидающих ответа на важное сообщение. Первый думает: «Человек занят, ответит позже». Второй: «Меня игнорируют». Событие одно — ответа пока нет. Но его смысл для каждого разный, потому что различны жизненный опыт и ожидания.Восприятие формируют: память — прежние переживания подсказывают, чего ожидать; эмоциональное состояние — тревога замечает угрозы, спокойствие легче допускает разные объяснения; убеждения — представления о себе, других людях и мире; контекст — обстоятельства, в которых произошло событие; внимание — то, на чём мы сосредоточились и что оставили незамеченным.Это не означает, что реальность существует только в нашей голове. Скорее, между событием и его осмыслением есть несколько ступеней. Мы замечаем часть происходящего, объясняем её, придаём ей значение и реагируем.Полезно различать три вещи: Факт: что можно было бы описать без догадок. Толкование: что, как нам кажется, этот факт означает. Реакция: что мы чувствуем и что собираемся сделать.Например: «Она не поздоровалась» — описание события. «Она на меня сердится» — возможное толкование. «Мне стало тревожно, и я хочу спросить, всё ли в порядке» — переживание и намерение.Чем яснее мы видим эту последовательность, тем меньше зависим от первой, поспешной версии событий.

Глава 2. Мысли — не поступкиМысли приходят к нам по-разному. Одни мы обдумываем намеренно, другие возникают внезапно. Мы можем представить спор, не желая ссориться; испытать раздражение, не желая причинять вред; испугаться, даже понимая, что опасности нет.Сам факт появления мысли не определяет характер человека. Значение имеет то, как он с ней обходится.Можно представить это как цепочку:ситуация мысль чувство побуждение поступок.Цепочка не всегда развивается автоматически. Между побуждением и действием человек способен остановиться, оценить последствия и выбрать реакцию.Например, после резкого замечания может появиться мысль: «Нужно ответить ещё резче». За ней приходит гнев и желание немедленно уколоть собеседника. Но можно заметить это желание, сделать паузу и сказать: «Мне неприятно это слышать. Давайте обсудим без оскорблений».Пауза не отменяет чувства. Она помогает не отдавать ему управление целиком.Почему слова и действия расходятсяЧеловек может искренне говорить одно, а делать другое. Причины бывают различными: он не до конца понимает собственные мотивы; боится последствий откровенного решения; хочет соответствовать ожиданиям окружающих; испытывает противоречие между желанием и обязанностью; переоценивает свои силы или недооценивает препятствия; меняет решение, но не признаёт этого даже перед собой.Поэтому слова важны, но поступки дают дополнительную информацию. Если кто-то говорит, что ценит наше время, но постоянно нарушает договорён-

ности, стоит учитывать не только обещания, но и повторяющееся поведение.Это не повод сразу объявлять человека неискренним. Полезнее задать конкретный вопрос: «Как часто это происходит? Что человек делает после того, как замечает последствия? Готов ли он обсуждать изменения?»Один случай может быть ошибкой. Повторяющийся рисунок поведения — уже повод внимательнее обозначить границы.

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.