



- Посоветуйте обратиться к психологу или другому специалисту.
- Если это возможно, заразите собеседника хорошим настроением, расскажите что-то смешное, сделайте комплимент, пошутите над общими друзьями, вспомните какое-то интересное событие, общее для вас.

Прежде всего, искореняйте занудство в самом себе, и тогда вам проще будет не попасться на удочку другого надоеды.

Чаще улыбайтесь и не будьте занудами.

Анастасия Видякина,
Екатерина Батищева

ЗАНУДСТВО И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Для кого-нибудь каждый из нас – зануда.
Эдит Ситуэлл

Иногда ловишь себя на мысли, что понятия не имеешь о значении некоторых слов своего родного языка. Вот, например, загадочное слово «зануда». В разговорах друзей, коллег и большинства окружающих оно постоянно фигурирует в качестве стереотипного ярлыка: «Почему он тебе не нравится? – Он зануда», «Пусть лекцию прочтет N., а то M. нудит и нудит, студентов жалко» и другие жизненные и не очень ситуации. Самое поразительное, что это клеймо получают даже разносторонние, интересные и эрудированные люди от таких же разносторонних и эрудированных людей. Правильно, ведь клеить ярлыки – легкое и приятное занятие, и когда нам вдруг становится скучно, мы радостно принимаемся искать корень зла в нашем собеседнике: и говорит он медленно, и анекдоты не рассказывает, и слова употребляет какие-то непонятные, и вообще битый час талдычит об одном и том же.

Быть может, вы уже совсем отчаялись, ничему и никому не верите и сублимировались, срывая озлобленность к занудам на персонажах кровавых видеоигр или своём хомячке? А может, они и вас уже завербовали в свои ряды? Надеемся, что нет. Давайте не допустим победы зануд над грызуном и разумом. И прежде чем перейти к практике – немного теории.

Кто же такие зануды ?!

Зануда – это:

- Скучный, вечно нудящий человек;
- Неинтересный, зацикленный на чём-то;
- Скрупулёзный, требующий большого количества объяснений и достаточно строго придерживающийся инструкций.

Можно продолжать список долго, скучно и неинтересно, но мы-то с вами не зануды.

Как же иногда трудно избежать долгих и скучных объяснений со стороны уважаемых людей, а тема-то разговора может быть очень даже интересной. Почему же так происходит?

Длинные монотонные речи – путь к ненависти со стороны собеседника. Правильная грамотная литературная речь – это замечательно, но иногда всё же следует использовать разговорные слова, причём не постоянно, а подчёркивая, что это не безграмотность, а способ разнообразить речь, сделать её живой и близкой собеседнику. Здесь, конечно, следует учитывать и то, кто является вашим собеседником (возраст, пол, статус и т.д.). Выражайте своё отношение к тому, что рассказываете. Ваше безразличие и скука моментально передадутся аудитории. Старайтесь не жаловаться на жизнь и обстоятельства, иначе к вам начнут относиться как к неудачнику. Плохое настроение, обиды и хмурый вид оставьте дома. Искушение поплакаться всегда очень велико, боритесь с ним и возьмите в привычку никогда не жаловаться. Помните о том, что у каждого человека есть проблемы, о которых он не говорит, ваши ему ни к чему. Не ведите себя так, как будто груз ваших проблем гораздо больше, чем у других.

Теперь поговорим о том, как не стать «любимцем» зануд.

Можно попробовать следующие способы:

- В ответ на его жалобы попробуйте тоже пожаловаться. Многие зануды не способны видеть чужих проблем и не считают их серьёзными.
- Попробуйте перевести разговор из серьёзного в несерьёзный, дайте понять собеседнику, что хорошее настроение и уверенность в себе – это уже половина успеха.
- Иногда можно сослаться на неотложные дела.



Тест «Насколько ты зануда?»

1. Если кто-нибудь спросит у Вас: «Как дела?», то начнете ли Вы сразу об этом рассказывать?
2. Свойственно ли Вам «монополизировать» разговор?
3. Бывает ли, что Вы затягиваете процедуру прощания до всеобщего изнеможения?
4. Склонны ли Вы давать людям советы вне зависимости от того, просят они об этом или нет?
5. Верно ли, что, когда говорят другие, у Вас бывает сильно озабоченный вид?
6. Многие Ваши истории и анекдоты столь длинны и запутанны, что людям трудно их выслушивать, не так ли?
7. Случается ли, что Вы долго говорите о людях, которые совершенно неизвестны Вашим собеседникам?
8. Правда ли, что Вы часто перебиваете говорящего?
9. Считаете ли Вы, что те истории, которые рассказываете Вы, куда более интересны и забавны, чем те, которые Вам приходится выслушивать от других?
10. Бывает ли, что Вы пристаёте к друзьям с вопросами типа «Ну, ты помнишь?» или «Ну, ты знаешь?», а когда они отрицают это, то настаиваете, что они все-таки помнят или должны помнить?
11. Склонны ли Вы настойчиво рекомендовать своим друзьям непременно прочесть то, что Вы сами считаете интересным, забавным или стоящим внимания?
12. Бывает ли, что Вы продолжаете обсуждать проблему, которая явно не интересует Вашего собеседника, просто потому, что она интересна Вам?

За каждый ответ «да», начисляйте по 1 баллу

10–12 баллов. Взгляните в зеркало. Перед Вами – стопроцентный зануда.

5–9 баллов. По степени занудства Вы – в «опасной зоне».

2–4 балла. Вы очень приятный в общении человек.