

## Лекция «Мат – не наш формат, или правда о сквернословии»

Рост культурного уровня населения делает культуру речи одной из актуальных проблем. Основы ее закладываются в детстве, в годы учебы. Главное внимание школа уделяет, прежде всего, правильности речи с точки зрения ее соответствия литературной языковой норме. Но какую «литературную» речь мы слышим вокруг: на улице, в школе, в квартире, с экранов телевизоров? Сквернословие стало "нормой" для современного если не носителя "великого и могучего русского языка", так его безропотного «слушателя». С научной точки зрения «ненормативная лексика» заключает в своей экспрессивной окраске и оценочном компоненте содержания намерение говорящего унижить, оскорбить, обесчестить, опозорить адресата речи, причем сделать это в резкой и циничной форме. Явление сквернословия как никакое другое характеризует вопиющую нравственную деградацию нашего поколения. Если раньше матерщина была, главным образом, специфическим языком преступников, пьяниц, проституток и других опустившихся лиц, то теперь все в корне изменилось. Молодые люди свободно матерятся в присутствии девушек, и тех это нисколько не оскорбляет. Да и в чисто девичьих компаниях употребление непечатных слов стало обычным делом. Вседозволенность речи оборачивается болезнью интеллекта, беседой искаженного сознания. Часто такой человек, попадая в приличное общество, старается больше молчать, чтобы ненароком не сказать грубого слова. Малые дети, слыша брань родителей, засоряют свой язык, даже не понимая смысла произносимых слов. Сегодня мат проник в литературу, кино и на телевидение.

Приведем некоторые статистические данные о том, как молодые люди относятся к проблеме сквернословия и какое место нецензурная брань занимает в их жизни. По информации Фонда «Общественное Мнение» сегодня около 70 % жителей нашей страны применяют ненормативную лексику в своей речи. И лишь 29 % населения ее никогда не употребляют. При этом 64 % против 32 считают, что употребление мата в речи недопустимо ни при каких обстоятельствах. Как же так получается: ругаться не хотим, но с языка все-таки срывается? Как избавиться от этой весьма вредной привычки?

Государство пытается помочь населению своими методами. Возможно, вы не знали, что нецензурная брань является административным правонарушением, за которое предусмотрена ответственность по ст. 30.1 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации, и квалифицируется как мелкое хулиганство.

Кроме того, действуют распоряжения правительств некоторых областей России, например, Белгородской области от 24.06.2004 г. № 41 «О проведении областной акции по искоренению сквернословия в молодежной среде». За проведение акции в области особо усердно взялись молодежные организации и работники МВД.

В начале марта 2004 года нижняя палата Конгресса США подавляющим большинством голосов одобрила законопроект, предусматривающий серьезное ужесточение наказания за загрязнение телевизионного и радиоэфира нецензурными выражениями и непристойностями. Штраф за подобные правонарушения теперь составит полмиллиона долларов.

Все единодушны в том, что нецензурной брани нет места в нашей жизни. Однако почему об этом все еще приходится говорить? Проблема по-прежнему остается актуальной?

Расхожей стала философия, что мы, русские люди, не можем жить без мата, что он-де у нас в крови. Плохого в нем ничего нет. Напротив, он позволяет избавиться от

накопившегося раздражения, что называется, выпустить пар. Тем, кто так думает, нужно знать еще и следующее.

Язык человека не является чем-то случайным, это его выбор (сознательный или бессознательный), отражающий состояние души. И каков человек, таковы и его слова. Нельзя забывать, что слово – это уже совершенно конкретный поступок. Если человек циничен, то циничны его слова, поступки и вся жизнь. Русская пословица гласит: «От гнилого сердца и гнилые слова». Когда сердце человеческое развращается или наполняется обидой, недовольством, гнилые, скверные слова появляются как признаки духовного разложения. Слыша брань от конкретного человека, можно легко сделать вывод о его духовном состоянии. Как по поступкам человека можно судить о самом человеке, так и слово раскрывает душу человека на всеобщий обзор. По речи человека можно определить систему его ценностей и угадать образ жизни. Если мысли, слова и поступки человека направлены на добро, то сам человек считается добрым. Если мысли, слова и поступки человека направлены на зло, то и сам человек – зол. Слова, как проявление мыслей, играют роль катализатора души.

Состояние души современного россиянина отражено в данных исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения, опубликованных на сайте 28 июня 2005. За последние 10–15 лет, по мнению большинства опрошенных, в окружающих людях усилились качества, помогающие достижению личного успеха любыми средствами: цинизм и умение «идти напролом» (считают 57 и 50% россиян). Одновременно отмечается ослабление таких качеств, как искренность (67%), честность (66%), патриотизм, взаимное доверие (по

65%), доброжелательность (63%), душевность (62%), бескорыстие (59%), верность товарищам (52%) – т. е. ценностей «человека коллективного». Естественно, что в обществе, в котором дискредитированы ценности, слова и выражения не будут исполнены высокой духовности и культуры. Отсюда же – вспышка наркомании, алкоголизма, преступности.

Сквернословие приносит нежелательные последствия, хотя об этом мало кто сегодня задумывается. Во-первых, сквернословить – это то же самое, что плевать в небо, потому что сквернословие обязательно возвращается к вам. Те люди, которые часто и много сквернословят, подвергаются ругани со стороны других. Если вы сквернословите, то обязательно придет время, когда вы будете страдать от того, что ругают вас. В основе сквернословия лежат такие скверные проявления души, как ненависть, гнев, зависть и т.д. Если сквернословишь, то превращаешь свой мир, то есть мир вокруг себя, в мир, наполненный злобой, ненавистью, завистью и подобными проявлениями души. Так человек попадает в очень жестокие и суровые человеческие отношения.

Мат, обидные, колючие замечания глубоко ранят человека. Вспомните, когда вас самих обругали – грубо, грязно (не важно по поводу или без повода), начинает сильнее колотиться сердце, кровь приливает к лицу, настроение портится. В конце концов, обида приводит к стрессам, стресс – к нервным расстройствам, а последние – к совершенно конкретным болезням: экземам на тыльных сторонах рук и ног, язве желудка, вплоть до инфаркта и инсульта. Длительный стресс, который могут спровоцировать постоянные унижения от хама-начальника или грубияна-соседа, приводит и к психическим расстройствам, к снижению иммунитета.

Сквернословие наносит вред здоровью самого матерщинника. Доказательством этому служит одно известное исследование влияния сквернословия на здоровье человека. В конце двадцатого века сотрудник Института проблем управления РАН, основатель «Института квантовой генетики», биолог Петр Гаряев взялся за исследования, которые

позволили создать аппарат, переводящие человеческие слова в электромагнитные колебания, а затем прослеживал, как эти колебания влияют на молекулы наследственности – ДНК. С помощью этой современной технологии стало возможным проверить, как отражаются на живом организме злые и добрые слова. Выяснилось, что некоторые слова могут оказаться страшнее мин: они «взрываются» в генетическом аппарате человека, искажая его наследственные программы, вызывая мутации, в конце концов, приводящие к вырождению. Во время отборной брани корежятся и рвутся хромосомы. То есть бранные слова вызывают мутации, аналогичные воздействию радиации. Грубыми, злыми словами можно не только расшатать здоровье, вызвать болезнь, но и убить человека.

Причиняя зло окружающим, сквернослов может не знать, что самый большой вред он наносит себе и своему потомству. Человеческие гены «слышат» мысли и слова, воспринимают их и фиксируют в генетическом коде. Скверные слова негативно воздействуют на генетический код матерщиннику, фиксируются в нем, становясь проклятием, падающим на собственную голову и определяющим плохую наследственность. Такое же разрушительное воздействие на человека и его генетику производят свободный секс, пьянство, курение, наркомания, воровство, ложь, зависть, насилие и жестокость во всех видах.

В тех странах, в национальных языках которых отсутствуют ругательства, указывающие на детородные органы, не обнаружены заболевания Дауна и ДЦП, в то время как в России эти заболевания существуют.

"Мы пришли к выводу, - говорит Петр Гаряев, - что волновые "уши" ДНК специально приспособлены к восприятию речевых колебаний... ДНК не безразлична к получаемой "информации". Одни сообщения оздоравливают ее, другие - травмируют. Например, молитва пробуждает резервные возможности генетического аппарата, а проклятие разрушает программы, которые обеспечивают нормальную работу организма". Каков же вывод? Вновь обратимся к словам Петра

Гаряева: "Генетическому аппарату далеко не безразлично, о чем вы думаете, говорите или читаете: любые слова могут впечататься в волновой геном. Любое произнесенное слово - это не что иное, как волновая генетическая программа, которая меняет вашу жизнь. Иногда слово срабатывает, вызывая рак или, наоборот, устраняя болезнь».

К еще более поразительным выводам недавно пришел уральский ученый Геннадий Чеурин. Он утверждал, что ненормативная лексика очень активно воздействует на организм человека, со временем губя все живое. Гипотезу Чеурина «о влиянии ненормативной лексики на психофизиологическое состояние живых организмов» проверяли несколько НИИ - столичный научный центр при Минздраве РФ, технические университеты Санкт-Петербурга, Екатеринбурга и Барнаула. И доказать теорию удалось! Вместе с коллегами ученые в лаборатории в целях эксперимента поливали зерна пшеницы разной водой: одна вода слышала только ругательные слова, а другая вода – только молитвы. В результате семена, которые поливали первой водой, всходили лишь в 49 случаях из 100. Те же, что поливали водой, заговоренной молитвами, прорастали в 96 случаях. Если над стаканом воды прочитать молитву или выругаться, а потом выпить, то эффект от этой воды будет прямо пропорционален позитивной или соответственно негативной энергии. Все это еще раз доказывает негативное воздействие сквернословия на здоровье человека и окружающих.

Актуально поговорить и о психосексуальных последствиях сквернословия. Если человек при выбросе отрицательной энергии вспоминает половые органы, то это

оказывает на них негативное влияние. Поэтому матерщинники рано приобретают урологические и психосексуальные заболевания.

С матерными словами связано еще одно интересное наблюдение. Известный психофизиолог, врач, член Всемирной экологической академии Леонид Китаев-Смык вот уже почти 40 лет занимается проблемой стресса и мата как его неотъемлемой составляющей. Он действительно увидел, что мат снимает стресс у того, кто использует нецензурные выражения. Однако, по этим же результатам исследований, человек прибегает к мату тогда, когда он, пусть даже на подсознательном уровне, не уверен в своей боевой состоятельности, в своих мужских силах, то есть чувствует свою неполноценность. Если речь идет не о стрессовой ситуации, то, как показали исследования, регулярное употребление нецензурной лексики может свидетельствовать о скрытых или надвигающихся психосексуальных проблемах. Нормальному, здоровому человеку ненормативная лексика не нужна. Злоупотребление матом — то, что мы наблюдаем сегодня, — медленно, но верно ведет к гормональным нарушениям, особенно у женщин, которые со временем теряют женственность как в душе, так и во внешности. Причина все в тех же мужских гормонах. Для женщины мат противоестествен на физиологическом уровне.

Как же избавиться от сквернословия?

**Первое** - не говорить плохих слов самому. Не нужно бояться быть белой вороной. Человек может через свою речь влиять на состояние языка. Скажите себе: «Все пусть говорят, а я не буду!» Конечно, для этого требуется мужество. Скорее всего, над вами будут смеяться, подтрунивать, шутить. Ах, ты не пьешь? До сих пор не куришь? Не ругаешься? Попробуйте устоять в такой ситуации. Попробуйте не испугаться насмешек, презрения, даже одиночества. Вот вам первый маленький тренинг. Придумайте ответы в следующих ситуациях:

- Что ты мудришь? Ты что, не мужик что ли?
- Говорить по-русски разучился?
- Ты нас обижаешь! Мы с тобой, как свои, а ты что? Презираешь нас?
- Что это с тобой сегодня? Как воды в рот набрал.

Молодой человек должен знать, что в жизни бывают периоды (и год, и два, и пять лет), когда нет рядом друзей. Но есть же семья, учеба, работа. Отсутствие таких «друзей» можно и нужно выдержать, не хватаясь за первого встречного, но и не презирая, не оскорбляя его. Древнейшее требование «познай самого себя» означает «задай себе высоту, соверши, попробуй, сотвори свой образ».

Если вы обычно не выражаетесь нецензурными словами, но в пылу ссоры, бывает, срываетесь, то примите во внимание следующее. Даже если вы всего лишь привели слова оппонента, другими людьми они будут восприняты как часть вашего собственного лексикона. Значит, может пострадать ваш собственный авторитет и доверие к вам может быть подорвано.

Есть одна притча о том, как отучиться сквернословить. Одна женщина пошла к бабке и говорит ей: «Вот у меня страшно-страшно злой муж. Помоги мне избавиться». Но бабка была мудрее, чем эта женщина. Она дала ей две бутылки воды и говорит: «Когда придешь домой, и муж начнет устраивать скандалы, бери в рот воды и молчи, пока он не успокоится. Как две бутылки закончатся, приходи, я тебе еще дам». Когда эти две бутылки кончились, спрашивает: «Ну, как?». Отвечает: «Он уже наполовину перестал ругаться». Тогда бабка говорит: «Вот тебе еще водичка, и он совсем перестанет ругаться».

**Второе.** Умейте противостоять среде. Не думайте, что никто никогда вас не обидит, не выругает. Но можно снести и порой дать достойный ответ. Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет сохранить собственное достоинство и не обидеть других, не зависимо от поведения собеседника. Попробуйте как-нибудь на досуге мысленно поговорить с людьми в следующих ситуациях:

- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Вам продали несвежий продукт (скисшее молоко).
- Кто-то почистил зубы вашей зубной щеткой.
- Кто-то грубо обругал вас в автобусной давке.

В популярном сериале «Звездные войны» не раз звучала мысль, которая, собственно, и стала ключевой и наиболее значимой для миллионов фанатов этого фильма: «Страх ведет к гневу, гнев ведет к ненависти, а ненависть – Темная Сторона Силы». Эти слова доступно объясняют, как действуют неразрешенные проблемы на человека и его окружение. Как мы уже говорили, сквернословие – проблема внутренней неуверенности в себе. А уверенный в себе человек, наоборот, не станет использовать нецензурные выражения, чтобы отстоять свои позиции. Именно неуверенность способна породить гнев и заставить человека сквернословить с поводом и без повода. А это, в свою очередь, наполняет мир человека ненавистью, озлобленностью, где любая проблема вызывает срыв, ругань и обиды.

Так что чем чаще вы будете тренировать себя разговаривать вежливо и не опускаться до площадной брани, тем больше вы и люди вокруг вас будут проникаться к вам уважением.

**Третье.** Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем, помня, что наши слова материализуются, а помыслы реализуются. Используйте в своей речи как можно больше позитивных высказываний (похвалу, поощрения, высказывание добрых позитивных чувств и мыслей). Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям, например, «Ты сегодня очень хорошо выглядишь», «Рад тебя видеть», «Ты потрясающе здорово отвечал на уроке» и т.д. Со временем вы увидите, что комплименты становятся вашей привычкой, которая вам очень нравится.

**Четвертое.** Сквернословие - не есть способ расслабления. Может показаться, что расслабляться - это пить пиво, вино и сквернословить. Других развлечений нет. Но есть спорт, музыка, рисование, коллекционирование и многое другое. А еще можно принять ванну, сделать массаж, помедитировать. Да, вообще, чаще занимайтесь каким-нибудь позитивным, креативным трудом, например, лепкой, или посадите цветы или дерево.

**И пятое.** Как раньше боролись со сквернословием? В прошлом говорили: «Не сквернословь... Потому что, когда человек говорит плохие слова, от него отлетает ангел». Защиты не будет. Крыла не будет над тобой. Человеку всегда будет удача свыше, будь только достоин этой помощи. Иными словами, если мы действительно хотим добиться успеха в делах, в семье, в творчестве, то пора работать над собой, в том числе и над своей речью. Пока сохраняется вредная иллюзия, будто мата избегают лишь слабаки, а сильные, серьезные, деловитые люди не должны стесняться "называть вещи своими именами", - до той поры мы будем слышать ругань везде и всегда. А вот когда те, с кого большинству и в

самом деле хотелось бы брать пример, будут разговаривать иначе, мат постепенно исчезнет из нашего лексикона.

В этой связи хотелось бы привести в пример еще одну историю. Однажды один император увидел солдата: весь грязный, в рваной шинели. Сжалился над ним, взял в карету, привез во дворец, его помыли, одели в чистые одежды. Он оказался хорошим молодым человеком, очень талантливым. Его сделали военным начальником. Но со временем он стал частенько раздражаться и возвышать голос. И как только такое случалось с ним, то он сразу убегал в свою комнату. Побудет там несколько минут, и опять выходит с радостным лицом. Так он делал несколько раз, об этом донесли императору. Тот спрашивает его: «А что у тебя там такое в комнате, что ты всегда бываешь умиротворенным». Вошли и увидели его старую шинель. Он говорит им: «Когда я возмущаюсь и начинаю раздражаться, то забегаю в свою комнату и вспоминаю, глядя на шинель, кем я был раньше и кем я стал теперь».

Подытоживая сказанное, выведем своеобразное кредо: я - исключение, моя речь - это мое зеркало, мое достоинство. С меня начинается честь и культура России.

От всей души желаем вам стать по-настоящему прекрасными людьми. Пусть все в вас будет прекрасно: и мысли, и слова, и поступки!