

Не смущайтесь!

Кто хотел бы избавиться от смущения? Снять затруднения в общении. Чувства, которые вы испытываете в жизни можно разделить на две части; продуктивные и мешающие. Продуктивные это те чувства и эмоции, которые стимулируют ваши действия. Они наполняют вашу жизнь событиями, помогают достигнуть желаемого результата. Непродуктивные или мешающие чувства это те эмоции, которые не дают вам чего-то достигнуть. Они вызывают гнетущее состояние. Мы начинаем укорять себя, каяться или обвиняем других в том, в чем мы сами виноваты. Мы убегаем, прячемся и очень собой недовольны. В результате мы сами себя наказываем. Спросите себя, мне это надо? Я этого хочу?

Некоторым из вас трудно сразу подойти именно к тому человеку, который вам наиболее импонирует. Вы испытываете смущение. Вы наказали себя за то что вам хотелось, но вы этого не сделали. Смущение это один из комплексов присущих людям. Но ведь это не смертельно всегда можно найти лучший выход, изменить себя. Не надо думать, что комплекс - это однозначно плохо. В жизни бывают разные ситуации, и каждый комплекс может сыграть положительную роль. Когда комплекс соответствует сложившейся ситуации, мы говорим о "хорошей привычке". Но бывает, что эта же "хорошая привычка" нас подводит.

Разница тут в осознанности нашего выбора. Говоря по другому кто кому хозяин вы своему комплексу или он вам. Борьться и изничтожать ничего не нужно. Если вы займетесь истреблением своих комплексов это будет очередное хлестанье самого себя по щекам. Каяться это тоже комплекс. Правильнее и разумнее стремиться не к ущемлению себя, а к развитию недостающего. Сделать комплекс осознанным навыком.

Будем считать, что решение стать свободной личностью, управляемой не комплексами, а разумными моральными принципами, принято. И начнем мы с общения. Свободное, красивое, насыщенное и результативное общение - первый шаг на пути к самосовершенствованию. Всем известно, что желания мало, нужно еще и умение.

В своем повседневном общении мы совершаем массу ошибок из-за того, что боимся мнения собеседника о себе. Если нас о чем нибудь

спрашивают, мы тут же начинаем отвечать, хотя по факту ответа у нас еще нет. Он создается уже походу. Почему мы так поступаем? Как же ведь могут подумать, что я тормоз и тугодум, если я сначала молча обдумаю, что мне ответить. Ерунда. Если вы видите, что собеседник нервничает, то обозначьте паузу "Я слышу", " Я подумаю". Когда вы научитесь слышать и понимать собеседника бессмысленных споров в вашей жизни станет гораздо меньше. Главное хотеть понять, ведь никто не в состоянии знать всего. У вас может просто не хватать информации, так не заслоняйтесь от нее, черпайте отовсюду. Еще одно достоинство отсроченного ответа в том, что ваша речь становится чище, в ней меньше мусорных слов. Какие это слова и звуки? Для чего, по вашему мнению, мы используем в своей речи этот мусор? Вспомните как часто вы и ваши собеседники употребляете эти слова?

Этими словами и оговорками мы с головой себя выдаем, но это тема для отдельного разговора. Заполняя паузы в своей речи, таким образом, мы затрудняем понимание, вызываем усталость. Избавившись от мусора, вы обогатите красоту своей речи. Расширьте свой словарный запас.

Как вы думаете, почему люди благодарят реже, чем к этому есть возможность? Мы очень часто боимся сказать "спасибо". Можно подумать, что нас кто-то укусит, если мы окажемся благодарными. Наши чувства как бы говорят: " Если ты скажешь "спасибо", то признаешь свою слабость. Ты дашь им власть над собой, и они начнут что-нибудь требовать, они попросят, а я не смогу отказаться". Вдумайтесь во всю абсурдность этой фразы. Разве кто то, кроме вас самих, в праве решать, что вам делать? Нет. Всегда, в любой ситуации решаете вы. Так почему же сильный человек не может быть свободным. Чего вы боитесь? Благодарность это не долговое обязательство, это ПОДАРОК, который один хороший человек делает другому. Вы делитесь своим теплом, своим солнышком внутри.

Кто из нас, хотя бы раз в жизни, не произносил "незачто", " не стоит благодарности" и т.д. Почему вы так отвечали? Вам было не удобно, что ваше старание не осталось не замеченным, или же опять долговые обязательства. Не удобно, но приятно. А ведь если мы уберем это "не удобно", то станет еще вкуснее. Но нет, мы лучше будем себя наказывать, лишь бы только никто не сказал что-нибудь плохое (типа: зазнался, выпендривается и т.д.). Мы стесняемся быть

хорошими. Стесняемся, опять это чувство встает на пути к нашей цели. Неужели мы настолько себя ненавидим? Любите себя. Учитесь дарить и получать тепло и свет. Не терзайте себя. Вы достойны любви и восхищения.

А кто сможет сказать, почему люди свое субъективное мнение называют (или подают) объективным? Таким образом, мы пытаемся воздействовать на собеседника, убедить его в собственной правоте. И тогда мы прячем свое мнение, называя его объективным. Ведь это еще и хороший способ увильнуть от ответственности. Мое решение вдруг приобретает статус не зависящих от меня обстоятельств. "Невиноватая я"... Только сил и эмоций при такой защите тратится намного больше, тем более что нам чаще всего не верят. И правильно делают. Ведь мы лжем. А зачем? Была ли так уж необходима эта ложь? Ведь если бы мы сразу обозначили, что это только наше мнение, и оно может не совпадать с мнениями других, то и выкручиваться не было бы необходимости. "Не могу", "не хочу", "нет времени", "не было возможности", "так сложились обстоятельства", "это не я решаю", "лень", "это было слишком трудно". Как вы думаете, что скрывается за этими словами? Это многослойная защита. Кто сможет сказать, почему мы так поступаем? Раз мы защищаемся, значит, мы чего то боимся. Страх может быть много и разных, но чаще всего это страх ответственности за свое решение, попытка спихнуть эту ответственность. Как вы думаете, почему мы спорим? Страх показаться глупее. Страх, что вас оценят, а победителей, как известно, не судят. Вот и кидаются все силы на подавление противника. Становится абсолютно все равно прав он или нет, главное не пропустить его к себе. А зачем? Затем, что мы оберегаем себя ранимых от всего нового, что может повлиять на наше закорюченное мировоззрение. Ведь ломать себя так больно, а перестраиваться мы не умеем, да зачастую и не хотим. И мы спорим до хрипоты, с переходом на личности, с упоением мордуя оппонента. А истина тем временем уходит на совсем далекий план. Мы должны уметь говорить "нет", но только тогда, когда это действительно необходимо, и это "нет" крепкое и окончательное, обжалованию не подлежит. Во всех остальных случаях говорите "да". Выслушал, понял, согласился, с чем возможно, провел переговоры, принял решение, сообщил.

Запомните ОШИБАТЬСЯ МОЖНО, тем более что только вы можете ощутить, сколько пользы принесла вам ваша ошибка. Главное помнить, что вы можете ошибаться, но только один раз. Если вы извлечете урок из этой ошибки, то вы уже врятли наступите на те же грабли. Поздравьте себя с приобретением и двигайтесь дальше. И не надо цепляться рогом за батарею центрального отопления. Ваш оппонент тоже может ошибаться, но в его словах может содержаться и зерно истины. Найдите его. Истина не зависит от вас, она просто есть и ей этого более чем достаточно. Стремиться к ней можно и даже нужно, но хорошо бы помнить, что другие к ней могут оказаться ближе. В своих исканиях помните, что между объективностью суждения и объективностью факта может лежать целая пропасть.