

**ЮЛИА УЛЬЯНИНА**

**КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ  
СВОИ ЭМОЦИИ**



# Юлия Улыбина

## Как контролировать свои эмоции

### Предисловие

Человеческие эмоции – огромная сила, которой подвластны не только наши мысли, но и наши действия. Эмоции толкают нас на добрые и дурные поступки, они вызывают удовлетворение или недовольство собой, эйфорию и досаду. В последнем случае человек может сорвать раздражение на окружающих только потому, что находясь во власти чувств, так и не сумел принять единственно верное решение.

Чтобы в нужное время оказываться в нужном месте, иметь репутацию надежного и зрелого человека, способного на продуманные поступки, необходимо хорошо владеть собой. Ведь очень часто в деловой жизни хладнокровное поведение в той или иной ситуации выручает больше, чем высокий интеллект.

Умение владеть собой, своими мыслями и чувствами – вот главный принцип современного делового человека. К сожалению, ритм нашей жизни не всегда позволяет детально проанализировать собственные эмоции и причины их возникновения.

Но знать врага в лицо – уже наполовину победить. Поэтому мы взяли на себя смелость описать основные негативные эмоции и некоторые способы их преодоления. Из этой книги Вы узнаете, как справиться с гневом, страхом, раздражением, завистью и главным врагом современного человека – постоянным беспокойством, которое, по сути, и является родоначальником всех отрицательных чувств.

*«Деньги – вещь эмоциональная. Если ты не можешь контролировать свои эмоции, то эмоции начнут контролировать твои деньги»*

Р. Кийосаки

## ПРЕГРАДЫ НА ПУТИ К ПРОЦВЕТАНИЮ. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?

Каждую секунду нашей жизни и особенно в сложных или противоречивых обстоятельствах мы встаем перед выбором. **Наш выбор** – это реакция на неприятности, на конфликты с людьми, на тревожные ситуации. Только от нас зависит, станем ли мы заложниками негативных эмоций, будут ли наши поступки подчинены чувствам, а не разуму, насколько такое эмоциональное рабство станет преградой на пути к процветанию.

Но у каждого из нас есть и другая альтернатива. Мы можем успокоиться, взять эмоции под контроль, сделать глубокий вдох, а потом отреагировать, следуя здоровой логике и рассудку.

**Эмоциональная компетентность**

В России термин EQ появился только в начале XXI века. Единого истолкования он так и не приобрел.

*Современная психология предлагает следующие варианты:*

- эмоциональный интеллект;
- эмоциональное мышление;
- эмоциональная компетентность.

Наиболее часто применяемым в деловой среде является термин «эмоциональная компетентность».

*Согласно статистике, эмоционально компетентный руководитель способен поднять продажи на 10–20 %.*

Эмоции являются важнейшими компонентами нашей жизни. Анализ наиболее эффективных способов управления чувствами чрезвычайно полезен для каждого человека. Необходимо научиться держать под контролем свои эмоции в трудных жизненных ситуациях. Деловому человеку особенно важно овладеть стратегией такого самоконтроля. Ему также требуется осознавать чувства своего собеседника, чтобы найти конструктивный подход и добиться договоренности.

Итак, какие личностные качества и профессиональные навыки способны Вам в этом помочь?

### **Основополагающие навыки**

**Базовыми** принято считать навыки, непосредственно необходимые в профессиональной деятельности. Для бухгалтера – это умение вести отчетность, а для модельера – опыт моделирования одежды.

IQ отображает способности левых долей нашего мозга, которые отвечают за логику и рациональное мышление.

Способность к учебе, к той или иной деятельности в прошлом определялась общим интеллектуальным коэффициентом (IQ). Соответственно, чем серьезнее и выше должность занимал человек, тем большим IQ он должен был обладать «по определению».

Однако по некоторым данным, от IQ зависит только от 5 % до 25 % нашего карьерного роста.

Высокий IQ помогает получить аттестат, поступить в институт и устроиться на работу с перспективами карьерного роста. Но для того, чтобы двигаться вверх по служебной лестнице, приобретать и удерживать клиентов и вообще преуспевать там, где важно находить общий язык с живыми людьми, нужны качества иного характера. Так, что же это за качества?

### **Дополнительные качества**

Для того, чтобы на пути к процветанию в бизнесе не существовало преград, сотруднику и руководителю требуются не только его основные профессиональные навыки, но еще и дополнительные качества такие, как коммуникабельность, самоконтроль, терпимость, уверенность в себе, знание своих преимуществ и слабостей, чуткость, выдержка, а также ясное понимание ситуаций, вызывающих ту или иную эмоцию в себе и других.

В западной психологии эти качества определяются термином EQ.

Таким образом, **эмоциональный интеллект** – EQ – это показатель нашей коммуникабельности, осознания собственного эмоционального фона, а также умения переживать и учитывать эмоции других людей.

EQ считается эмоциональным эквивалентом интеллектуально коэффициента (IQ). Он отражает интуитивное мышление, за которое в ответе правые доли головного мозга. А также измеряет уровень нашего эмоционального фона.

Многочисленные западные социологические исследования доказывают, что именно высокий уровень эмоционального интеллекта наиболее значим для успешной деятельности руководителя.

То есть, для того, чтобы не увидеть преград к процветанию, требуется всего лишь обладать здравым смыслом, самоконтролем и адекватностью.

### **Составляющие эмоциональной компетентности**

В психологии принято выделять четыре компонента эмоциональной компетентности:

**Самосознание** представляет собой осознание оценки человеком самого себя как личности – своего этического облика и интересов, ценностей, характера, темперамента, эмоциональности и мотивов поведения.

**Понимание собственных чувств** – самый важный элемент эмоциональной компетентности. Не умея прислушиваться к своим чувствам, человеку удобнее считать, будто он хорошо осведомлен, что с ним происходит в любой момент, в каком состоянии он находится, и что переживает. Однако в реальности наше понимание происходящего поверхностно.

В связи с этим можно обозначить три основные функции осознания эмоций: закрепление опыта, межличностная коммуникация, эмоциональная экспрессия.

**Осознание собственных эмоций** – это ступенька на пути к контролю над ними. Важно прислушаться к себе и понять, что Вы реально чувствуете, научиться распознавать нюансы испытываемых чувств, их возникновение и видоизменение. Пожалуй, самое главное на этой ступеньке – проанализировать и выяснить причины: почему Вы чувствуете именно так.

Таким образом, понимание собственных чувств способствует коммуникабельности, поскольку позволяет адекватно распознавать, описывать, перерабатывать и в дальнейшем выражать эмоции.

**Самоконтроль** – это контроль над своими чувствами, действиями и поступками. Управлять своими эмоциями – значит не подавлять их, а подчинить их себе и заставить работать на пользу дела. То есть уметь регулировать, в какое время, в какой степени, и в какой форме позволить себе гнев или радость. Самоконтроль, прежде всего, подразумевает блокировку отрицательных чувств. Иногда людям не удается выразить и положительные эмоции. Как правило, мужчины сдержаннее, чем женщины.

Дар эмоционально отзываться на переживания других людей называют **эмпатией**. Человек, способный к такому сопереживанию в высшей степени умеет поставить себя на место другого человека. В деловой среде сопереживание обуславливает конструктивное взаимодействие консультанта с клиентом.

Сопереживание подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нём «как дома». Оно включает постоянную чувствительность к меняющимся эмоциям партнёра по общению. Это походит на временно «вживание» во внутренний мир другого человека, деликатное пребывание в нём без оценивания и осуждения. Это означает улавливание того, что другой человек сам почти не осознает. Однако при этом отсутствуют попытки вскрыть неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими. Необходимо также сообщение Ваших впечатлений о чувствах другого, когда Вы спокойно наблюдаете со стороны на те элементы, которые волнуют или пугают вашего собеседника. Быть эмпатичным – означает быть ответственным, инициативным, сильным и в то же время – тонким и чутким.

Человек, чувствительный к эмоциям других людей, способен услышать, увидеть и учесть эмоциональность другого, может понять точку зрения людей, которые мыслят иначе. Традиционно считается, что женщины лучше мужчин способны ощущать эмоциональный настрой другого человека.

**Коммуникабельность** предполагает позитивный жизненный настрой человека, умение ладить с людьми, сглаживать конфликтные ситуации, умение слушать и понимать, а также талант управлять взаимоотношениями и приспосабливаться в коллективе.

**Совет:**

***Эмоции ни в коем случае не следует подавлять! Возьмите их под контроль!***

***Упражнение: Изменение эмоционального состояния***

Какие мысли, образы и действия ассоциируются у Вас с отрицательными эмоциями? Трансформируйте причину негатива посредством Вашего воображения. Представьте, какой эффект оказала бы такая причина при других обстоятельствах. Опишите полученный результат в дневнике. Какие мысли или поступки Вы можете назвать причиной своего удрученного состояния? Смогли ли Вы поднять себе настроение? Поздравьте себя, если у Вас получилось! В противном случае не расстраивайтесь. При повторе упражнения Вы непременно сумеете привести свое эмоциональное состояние в нужное русло.

Отсутствие у современного менеджера эмоционального интеллекта (или эмоциональной компетентности) может стать огромной преградой на пути к процветанию. Так, как же эту преграду преодолеть?

**Эмоциональная компетентность. Как ее развивать?**

**Исследования подтвердили, что наиболее успешные руководители обладают высоким уровнем самосознания, самоуправления, и других личностных качеств и социальных навыков, входящих в понятие эмоциональной компетенции.**

Эмоциональная компетентность начинает развиваться раньше умственного интеллекта. Такие его составляющие, как вера в себя, чувство собственного достоинства появляются у ребенка тогда, когда он успешно справляется с трудным делом, проявляет самостоятельность и достигает результата.

Таким образом, характерный признак, отличавший выдающихся менеджеров, был найден. Психологи доказывают, что эмоциональный интеллект как технический навык, можно развивать и совершенствовать. Тем не менее, в

отличие от технических способностей, связующие каналы в нашем мозге, отвечающие за социальную и эмоциональную компетенцию отличаются от тех, которые управляют научным познанием и обучением.<sup>[1]</sup>

Руководителей можно условно разделить на несколько ключевых типов. Это: «креативные», «не без таланта», «колеблющиеся», «новички» и «тираны». Исходя из данной классификации, психологи дают следующие рекомендации высшему звену руководства:

- определить, к какой из вышеперечисленных категорий принадлежит руководитель среднего звена, у которого недостаточно развита эмоциональная компетентность;
- в соответствии со сделанными выводами организовывать обучающие тренинги.

### **Западный опыт**

Николай Иванов<sup>[2]</sup> полагает, что многие крупные компании на Западе уже давно приняли к сведению результаты данных исследований... American Express в числе первых организовала программу обучения эмоциональной компетентности для своих сотрудников, после освоения которой большинство консультантов повысили эффективность своей работы. Другой пример: компания L'Oreal решила учитывать принцип эмоциональной компетентности при найме персонала. В итоге выяснилось, что менеджеры по продажам, отобранные на основе основных элементов эмоциональной компетентности повысили объем продаж, в сравнении с сотрудниками, принятыми на работу по старой традиции.

### **Ликбез для руководителей высшего звена**

«Креативного» нужно всячески премировать, учиться у него и приглашать его делиться опытом и идеями в обучающих программах и тренингах.

«Тирана» необходимо сдерживать и держать его действия под контролем. Учить его не имеет смысла. Такого руководителя уместно задействовать там, где авторитарный стиль управления оправдывается в силу служебной специфики, и ограничить его четкими правилами, в рамках которых он должен действовать.

«Первоклассник» после первоначального тренинга и получения опыта, скорее всего, покажет себя и примкнет к одной из ранее названных категорий.

Говорить о развитии имеет смысл только для категорий «подающий надежды» и «скептик». Именно они нуждаются в обучении и приобретении необходимых навыков. Вот для этих менеджеров и следует проводить специальные развивающие тренинги такие, как построение команды, формирование целевых групп и т. д.<sup>[3]</sup>

### **Российская специфика**

Для повышение эмоциональной компетентности не требуется ничего сложного. Развить коэффициент интеллекта значительно труднее. В России в настоящий момент существует большое количество программ и тренингов,



способных помочь развить эмоциональную компетентность сотрудников в бизнес-кругах.

## **Обратная сторона медали**

Развитие эмоциональной компетентности в современных условиях может не самым лучшим образом отразиться на бизнесе, особенно если владелец выполняет функции руководителя. Такой человек, в перспективе делается гуманнее и мягче, что оказывает отрицательное воздействие на бизнес. То есть, такой руководитель теряет деловую хватку, так как начинает глубже понимать свои цели и мотивацию, а также сопереживать подчиненным. Эмоции пробуждают более глубокие идеи, его может увлечь новое начинание, он начинает искать смысл в новом бизнесе.

Поэтому сотрудники, которые находятся в постоянном деловом контакте, должны быть схожи по уровню компетентности, чтобы эмоциональный круг замыкался. Иначе руководитель смещается в область нового поиска.<sup>[4]</sup>

## **Как повысить личную эмоциональную компетентность**

Эмоциональный мир некоторых людей похож на захламленный шкаф, в котором пылятся воспоминания о прошлом, несбывшиеся надежды и мечты. **Психологи настойчиво рекомендуют:** не подавляйте в себе бурную радость, плачьте, когда Вам этого хочется, хотя бы, когда Вас никто не видит! И помните, что смех – это лучшее лекарство от любых неприятностей.

### ***Упражнение: Развиваем личную эмоциональную компетентность***

Чтобы Вас переполняли в основном конструктивные эмоции, старайтесь регулярно делать то, что Вам нравится. Немедленно вспомните что-то, от чего Вам захочется улыбнуться.

*Человек обладает огромным потенциалом порадоваться:*

- зайти в «Детский мир», выбрать самую приглянувшуюся игрушку и купить ее;
- повеселиться на празднике мармелада (собственного сочинения), пригласить на него старых друзей и потанцевать под любимые записи. А потом подобрать бездомного котенка, и под его урчание полакомиться конфетами;
- найти «волшебную палочку», переодеться в волшебника и загадывать желания;
- надувать воздушные шары и запускать их под облака;
- периодически кататься на коньках и качелях, посещать детские аттракционы и не думать о том, какую реакцию Ваше поведение вызывает у окружающих;
- рассказывать сказки детям. И Вам, и им, такое времяпрепровождение доставит массу положительных эмоций;
- посещать цирковые представления;
- показывайте в компании карточные фокусы. Слава Дэвида Копперфильда возможно Вам не грозит, зато Вы приобретете внутреннюю свободу и станете увереннее в себе.

### **Еще несколько советов**<sup>[5]</sup>

1. *Слушай себя. Случается, что за гневом скрывается обида, за злостью – чувство страха или несостоятельности. Прислушайтесь к своим эмоциональным переживаниям: что Вы испытываете на самом деле? Главное – не заниматься самообманом, а для этого нужно чаще задавать себе вопросы и уделять себе время.*

2. *Не говорите, что «мне плохо с тем-то и тем-то...» Постройте фразу иначе, например: «Я чувствую, что...» Так Вы оцениваете свое отношение, а не ситуацию и людей. То есть разница в том, что не «этот человек нехороший», а «мне рядом с ним плохо». Не бойтесь говорить о своих переживаниях – это признак силы и эмоциональной зрелости.*

3. *Определите свои цели и желания. Это незаменимая часть самоосознания. Определиться поможет такой способ: возьмите листок бумаги и напишите ответы на два вопроса: «Чего я хочу на самом деле?» и «Какой я представляю себя и свою жизнь через определенный период времени?». Записать важно первое, что придет на ум, положившись на интуицию. Записывайте как близкие, так и дальние цели, как реальные, так и, казалось бы, фантастические. Такой тренинг поможет вам обрести смысл собственной жизни, почувствовать свою уникальность и реализовать свой потенциал.*

4. *Будьте уверены в себе и независимы от чужого мнения.*

5. *Меняйте «минус» на «плюс». Если Вас уволили с работы, начните тратить свою энергию на поиски новой – более перспективной. Это благополучный подход к использованию негативной энергии. Отрицательные эмоции хороши еще и тем, что служат причиной для конструктивного анализа – что надо сделать, чтобы такой опыт больше не повторился? Однако следует помнить, что человек с высокой эмоциональной компетентностью, не станет заниматься напрасным «самокопанием», он знает пути, как выбраться из депрессии.*

6. *Попробуйте поставить себя на место другого человека. Будьте чуткими и думайте о возможных последствиях своих действий.*

7. *Станьте активным слушателем. Активный слушатель кивает, поддакивает, расспрашивает и всем своим видом дает понять, что ему интересно разговаривать с собеседником. Естественно, что с таким человеком люди будут общаться с искренним удовольствием.*

*Умение слушать означает больше, чем просто молча ждать возможности высказаться, периодически кивая головой. Активные слушатели заняты только одним делом, они полностью «переваривают» полученную информацию. Они периодически переспрашивают, чтобы убедиться, что они услышали именно то, что им хотели сказать.*

8. *Слушайте глазами. Восприятие жестов – в общем-то, тоже относится к умению слушать. Но еще он способствует донесению собственных мыслей. Например, во время ужина наиболее тактичный способ намекнуть собеседнику, что уголки его рта испачканы едой, – взять салфетку и, глядя в глаза собеседнику, промокнуть уголки собственного рта. Велика вероятность того, что собеседник сделает то же самое, но это случится бессознательно, и Ваш жест не будет воспринят как намек.*

9. *Никогда не перебивайте собеседника и выслушивайте человека до конца, чтобы не пропустить важной информации.*

10. *Выучите язык тела. Жесты, мимика, интонации. Если Вы сумеете распознать эту информацию, то сумеете получить самое достоверное представление о человеке и ситуации. Это бизнес-интуиция, помогающая*



*принимать правильные решения, доверять подписывать контракт с одним партнером и не доверять другому.*

*11. Важно овладеть наукой не давать оценок, не критиковать и не забрасывать советами, если Вас об этом не просят. Умейте абстрагироваться!*

Таблица 1.

## **Уровень Вашей эмоциональной компетентности <sup>[6]</sup>**

<b>Человек с высоким уровнем эмоциональной компетентности</b>	<b>Человек с низким уровнем эмоциональной компетентности</b>
Функционально и грамотно справляется с проблемами (при необходимости привлекая для этой цели других людей)	Не умеет справляться с проблемами без посторонней помощи. Инфантилен и не самостоятелен
Охотно дает советы и свободно выражает свое мнение по любому вопросу	Опасается делиться своими идеями, считает их недостаточно взвешенными (адекватными, остроумными и т.д.)
Общителен и доброжелателен	Неотзывчив, закрыт, испытывает сложности в общении
Старается подбодрить расстроенного сослуживца	Прежде, чем пошутить тщательно просчитывает реакцию окружающих
Умело уходит от конфликтов	Агрессивен, конфликтен, некоммуникабелен
С юмором относится к своим и чужим ошибкам	Бойтся показаться с мешным
Бережно относится к чувствам других людей, старается их не ранить	При принятии решений не считается со своими чувствами и чувствами других людей
Умеет и любит говорить комплименты	Старается реже высказывать собственное мнение
Редко испытывает разочарования. Жизнь воспринимает как праздник	Не уверен в себе, недоволен собой и обстоятельствами
Бережно относится к чувствам других людей, старается их не ранить	При принятии решений не считается со своими чувствами и чувствами других людей
Умеет и любит говорить комплименты	Старается реже высказывать собственное мнение
Редко испытывает разочарования. Жизнь воспринимает как праздник	Не уверен в себе, недоволен собой и обстоятельствами
Не боится протестовать, когда его что-то не устраивает	Когда ему что-то не нравится, предпочитает «не связываться», промолчать, перетерпеть «до лучших времен»
Не боится отстаивать собственную точку зрения	Чужое, пусть и авторитетное мнение быстро становится его мнением
Создает комфортный эмоциональный климат в семье и на работе	Не умеет говорить о чувствах и ориентироваться в чувствах других людей
Трезво оценивает свои отношения с другими людьми	Не знает, к чему стремится в жизни, не может определить собственные цели, ценности и желания
Рядом с таким человеком люди чувствуют свою важность	Часто испытывает чувство беспричинного беспокойства, вины и раскаяния

# Гнев. Как его обуздать?

**Гнев и раздражение** – это естественные, вполне адекватные человеческие реакции, которые огорчают и причиняют боль, но еще хуже могут оказаться их последствия в виде разорванных отношений, неподписанных договоров, потери работы, а иногда даже – и суда.

Некоторые люди имеют склонности к гневу и раздражению больше других. Это объясняется преимущественно врожденным темпераментом: естественной скоростью и силой нервных процессов, а не плохим воспитанием. У людей, способных к самоконтролю сильные эмоции раздражения, злости и гнева внешне могут быть почти незаметными. Продолжая при этом третировать изнутри, они доставляют массу хлопот.

## Хотите сгореть на работе?

Если вы активный и решительный деловой человек, много работаете, общаетесь и одновременно решаете в течение дня несколько бизнес-задач, то Вам, вероятно, нередко приходилось слышать от окружающих замечания о Вашей резкости и раздражительности. На Вас наверняка обижались Ваши более пассивные сослуживцы, друзья и родственники.

Высокий уровень врожденной активности и интенсивный образ жизни, безусловно, ведут к раздражительности и гневу. Интенсивность и мощность агрессивных реакций особенно увеличивается, когда нам самим приходится встречать неадекватное (агрессивное, ожесточенное, бестактное) поведение окружающих.

Что же происходит в деловой среде с такими менеджерами?

Во многих случаях напряженные ситуации повторялись и затягивались, взваливали на менеджеров грандиозное бремя, обещали внушительный успех, но делали невозможным его достижение. Состояние дел подвергало менеджеров нападкам за выполнение своей работы и не обеспечивало их оружием для ответной борьбы, вызывало глубокие переживания – сожаление, страх, отчаяние, жалость, беспомощность, раздражение и гнев. Для выживания менеджерам приходилось стараться подавлять свои эмоции и скрывать то, что творилось у них на душе. Менеджеров заваливало беспорядочными нюансами, отношениями между конфликтующими сторонами и проблемами, на которые они набрасывались с удвоенной энергией, но это не давало никаких результатов. Такие менеджеры оставались с чувством вины и сознанием того, что никто не знал о цене, которую они вынуждены были платить.

Исследователи подобных ситуаций полагают, что после того как люди тратят огромные усилия на пределе своих физических и психоэмоциональных возможностей, доходя до истощения, и не видят приметных результатов, появляются чувства гнева, беспомощности, истощенности – люди «сгорают». Это состояние более серьезное, нежели обычный стресс. Главная определяющий признак такого «сгорания» – люди не могут или не намереваются возвращаться к своей прежней деятельности.

## Взгляд со стороны

Любой менеджер, на своем собственном опыте знает, как порой бывает трудно сдержаться и не выплеснуть сгусток отрицательных эмоций не только на источник их появления, но и даже на того, кто просто оказался в неподходящее время в неподходящем месте. Особенно такое невыдержанное поведение характерно для руководителей, у которых больше и прав и ответственности. Поэтому они могут позволить себе подобный эмоциональный срыв, в лучшем случае бросая на ходу: «Ну, не сдержался, нервы уже не те».

Но такой сотрудник мешает работать, а на робкие замечания реагирует сразу и резко. Редко кто решится урезонить раздраженного сослуживца, чаще люди ограничиваются осуждающими взглядами в его сторону.

А можно ли все-таки управлять гневом и раздражением?

### **Два варианта решения проблемы**

Современная психология предлагает **два варианта** решения проблемы.

**Первый** – эмоции необходимо держать под контролем, вести себя культурно, как и подобает любому цивилизованному человеку. Для решения этой задачи разработано много психологических техник и упражнений.

**Вторая** заключается в признании необходимости и целесообразности открытого проявления своих чувств, как положительных, так и отрицательных. Проблема заключается в том, как это сделать приемлемым способом.

### **Гнев под контролем**

Нельзя владеть чем-либо, не владея, прежде всего, самим собой. В этих словах сформулирована иллюзия, согласно которой большинство людей полностью контролируют свое поведение. Но в большинстве случаев мы действуем импульсивно, и не осознавая своих истинных мотивов. Мы не контролируем себя и не желаем контролировать, отчасти, потому что нам неохота, отчасти из опасения отнять у жизни ее непредсказуемое очарование. Нас устраивает такое положение до тех пор, пока эмоции не превратятся в неуправляемого зверя, с которым совладать будет практически невозможно.

Продолжительная работа с гневом требует стабильности, стараний и определенной развитости личности. Но для быстрой борьбы с сиюминутным гневом существуют экспресс-методики. Во-первых, физическая нагрузка, которая отлично снимает раздражение и агрессию. Более того, именно через гнев Ваше подсознание может сообщать Вам недостатке физической нагрузки. В этом случае подойдут и традиционные фитнес, шейпинг, бодибилдинг и утренние пробежки.

Чаще всего вспышку гнева предваряет момент, когда мы выбираем тактику дальнейшего поведения: взять эмоции под контроль или дать волю чувствам. Попробуйте в этот момент вообразить себе все последствия выплеснутого гнева, сориентируйтесь в ситуации. Показать свой гнев можно и по прошествии некоторого времени – разрядится гневными словами или действиями.

### **Проявляем свои чувства открыто: несколько приемлемых способов**

1. Позвольте себе испытывать такие чувства, как раздражение, злость и гнев. Допустите, что вы способны испытываете эти эмоции часто. Запрещая себе переживать «плохие» чувства и вытесняя их из сознания, мы тем самым лишаем себя возможности их контролировать. И напротив: допуская, что мы можем

испытывать негативные чувства, и разрешая себе их испытывать, мы приобретаем больше возможностей для контроля над своими эмоциями и поведением.

2. Позвольте себе испытывать отрицательные эмоции по отношению к конкретным людям. Вы лучше кого бы то ни было знаете, почему так к ним относитесь. Вам будет проще контролировать собственное состояние, если Вы четко осознаете, какие именно черты характера Вам не нравятся в людях. Кроме того, Вы можете невзлюбить человека того, что в нем непостижимым образом сочетаются несколько неприемлемых для вас качеств. В случае, если другой человек ассоциируется с неприятным Вам человеком, Вы можете неосознанно чувствовать к нему весь спектр отрицательных эмоций, на которые Вы способны. Поэтому так важно осознавать, какие люди Вам наиболее неприятны, и почему.

3. Научитесь диагностировать возникающее раздражение и гнев на первоначальных этапах, при первых признаках их появления. Напряжение и плохое настроение видоизменяются в готовность к агрессивным реакциям, которые могут принимать такие формы, как:

- индифферентная, дерзкая или вызывающая интонация;
- угрюмое, сумрачное, выражение лица;
- в речи или в мыслях возникают грубые выражения;
- ваш юмор становится черным и трансформируется в сарказм;
- вас все нервирует; вы бросаете вещи;
- вы под любым предлогом срываетесь на сотрудников в офисе, а дома – на жену (мужа) или на своего ребенка.

4. Проявляйте свои эмоции сразу, по мере их возникновения. Сообщите об этом человеку, который их вызвал. Сильные чувства редко удается усмирить полностью. Стремление сдерживать, вытеснить, подавить их может привести к стрессовому состоянию и резкому ухудшению состояния здоровья. А долговременное напряжение на фоне отрицательных эмоций, в конечном счете, может привести к возникновению хронического заболевания. Кроме того, подавляемые, негативные эмоции у некоторых людей могут трансформироваться во «взрывы». Не в силах сдерживать негативные эмоции, Вы, в конце концов, срываетесь на того, кто Вам это позволяет. К сожалению, часто «жертвами» нашего гнева становятся люди, которым мы доверяем, и кто нас любит. Поэтому так важно вовремя отреагировать в адрес именно того человека, который Вас обидел или задел.

5. Чувствуя, что Вы вот-вот «взорветесь», просто предупредите об этом окружающих. Это позволит избежать возможного конфликта. Вы просто оповещаете окружающих о своем состоянии, чтобы они не попали вам под горячую руку.

### **Если раздражает коллега**

Сидящий по-соседству сотрудник не отводит взгляда от Вашего монитора и комментирует увиденное или в десятый раз за последние полчаса пошел за чаем, в то время как Вы с самого утра не вставали с места? Вряд ли найдется хотя бы один выдержанный человек, который такое потерпит. Согласно исследованию, проведенному одной из компаний США, около 30 % уволившихся офисных

работников называют основной причиной своего решения раздражение из-за привычек коллег.

Психологи рекомендуют начинать работу с любым раздражением с самого раздраженного.

Возможно, человек безотчетно или сознательно ищет повод для раздражения. Если же в целом все хорошо, а коллеги по-прежнему раздражают, имеет смысл найти причину раздражающей привычки. Поговорите с человеком, который Вас раздражает, и побольше узнайте про него. Вероятнее всего от раздражения не останется и следа, потому что Вы найдете разумное объяснение его поведению. Возможно коллега, раздражающий Вас телефонными звонками, звонит своей жене каждые 15 минут только потому, что она тяжело больна и прикована к постели.

***Совет: В бизнесе, чтобы добиться успеха, следует думать о делах, а не о том, как сильно его раздражает коллега!***

### **Как противостоять разгневанному руководителю**

Рано или поздно на работе всем приходится оказываться в ситуации, которая злит или раздражает. Вместо того, чтобы немедленно мчаться жаловаться руководителю, попробуйте взглянуть на сложившиеся обстоятельства со стороны для того, чтобы выяснить, какие именно «неудобства» вызвали Ваше негодование, и обдумать возможные способы их устранения. После этого нужно спокойно и сдержанно поговорить с руководителем и предложить ему найденные Вами пути решения возникших проблем, дав ему понять, что рассчитываете на его позитивную реакцию.

Если Вы рассердили Вашего босса, и желаете оправдаться как можно скорее, либо вы не согласны с грубо высказанным мнением и первое побуждение – оспорить его, не спишите. Выдержите паузу, посчитайте про себя до десяти, успокойтесь и соберитесь с мыслями, и только потом говорите. Необдуманно произнесенное слово возратить будет нелегко. Возможно, вы вообще примете решение не возражать или вернетесь к проблеме, когда начальник будет в благостном настроении. Разговор на повышенных тонах в любом случае результативным не будет.

Иногда руководство кажется вам слишком деспотичным и властным, но при этом вы осознаете, что оно разбирается в сфере вашей деятельности намного хуже, чем вы.

Когда он в прошлый раз отдал вам очередное тупое указание, вы едва сдержались, чтобы не высказать ему в лицо все, что Вы о нем думаете. Поразмыслите над тем, что Вы сами, своими руками строите свою судьбу, как каждый человек в окружающем мире. Вы сами выбрали эту работу, зная, что Вам придется выполнять распоряжения начальника-самодура. Однако: почему он – начальник, а Вы – рядовой сотрудник? Задайте себе вопрос: если бы организация не была рентабельной, существовало бы это рабочее место для Вас? А Ваш начальник, при всем своем отвратительном характере, все же умудряется держать организацию на плаву, обеспечивая заработок как себе, так и Вам. Какие качества позволили ему подняться так высоко по служебной лестнице? И, если Вы часто думаете вроде «А вот если б я был на его месте?», оцените рационально: смогли бы Вы, даже будучи профессионалом своего дела, справиться с этим производством? Если Вам удалось выйти на путь аналитических

рассуждений, считайте, что Вы преодолели свой гнев и, следовательно, Вас можно поздравить.

### **Пошаговые рекомендации: как вести себя с агрессивным начальником**

1. Показывайте деловую активность. Говорите громко, быстро и четко.
2. Не отводите взгляда от глаз разгневанного шефа. Ваш бесстрашный вид обязательно его обескуражит.
3. Следите за дыханием. Воздух следует вдыхать медленно и глубоко, а затем так же медленно его выдыхать, сосредоточиваясь на этом процессе. Можно про себя считать вдохи и выдохи.
4. Не спорьте. Это все равно не поможет. Только проявляя выдержку, Вы сможете заслужить уважение в глазах взбешенного шефа.
5. Позвольте начальнику выговориться. В противном случае прерывать его бесполезно.
6. Используйте паузы, которые необходимы боссу, чтобы передохнуть, и вставляйте необходимые реплики.
7. По ходу дела старайтесь чаще обращаться к разгневанному руководителю по имени и отчеству. Возможно, это поможет привести его в чувство.

### **Если начальник – Вы**

Если начальник Вы, и Вас по каким-то причинам раздражает подчиненный (медлителен на работе, постоянно «перекуривает» и возражает Вам по любому поводу). Значит, у Вас имеется веская причина усомниться в своих организаторских способностях.

Задайте себе несколько вопросов:

«Почему сотрудник позволяет себе так себя вести? Какую ошибку я допустил на своем руководящем посту? Может быть, я обязан был еще на начальном этапе дать ему понять, что столь частые и вызывающие ошибки непростительны, а вседозволенность недопустима? И, в конце концов, может быть, компания просто не нуждается в таком недисциплинированном сотруднике?». Часто случается, что в результате такого осмысления начальник приходит к выводу, что, несмотря на все свои недостатки сотрудник, тем не менее, ценен для организации.

### **Какая польза от гнева?**

Современные психологи утверждают, что особенно большое значение имеет не внешнее реагирование, а внутреннее самоощущение человека.

Главная черта психологической гармонии – это принятие себя целиком, вместе со всеми своими эмоциями, как позитивными, так и деструктивными. А умение проявлять свои негативные эмоции – отличительное качество состоявшегося человека. Чтобы справиться с гневом, разберитесь в его причинах. Если человек испытывает гнев, значит, в этом есть смысл. Например, гнев оповещает человека, что кто-то или что-то нарушает его права. Он же дает силы отстоять эти права, потому что является превосходным источником энергии. Гнев способен помочь Вам скрыть, что Вы напуганы. В любом случае, он указывает человеку на его



уязвимое место: «Вы сердитесь, значит, Вы не правы!»! Потому что гнев вызывается не событием, а только Вашим отношением к этому событию. Альтернатива отсутствует: менять надо именно свое отношение к жизни и к людям. Взяв на себя ответственность за свой внутренний мир, Вы начнете учиться контролировать гнев.

Таблица 2.

## « 7 способов справиться с гневом »

Номер	Как справиться с гневом
1	Повторить про себя весь алфавит прежде, чем начать говорить
2	Иметь при себе бусы и в состоянии гнева перебирать их, повторяя: «Я зол на этого человека потому что...» – столько раз, сколько бусинок на нитке Сначала можно проговаривать это вслух в одиночестве, затем – мысленно и в обществе других людей.
3	Восстановить спокойное и ровное дыхание
4	Смех снижает агрессивность, так как одновременно злиться и смеяться очень сложно
5	Расслабиться помогут занятия спортом: фитнесом, классической борьбой или художественной гимнастикой
6	Популярный способ остановить агрессивные порывы и не сорваться на окружающих – посчитать до десяти, прежде чем как-то отозваться на грубость или глупость.
7	Лучше всего направить разрушительную энергию в мирное русло, например, заняться любимым делом.

## Страх. Как с ним бороться?

Быть индивидуальностью крайне сложно, потому что комплексы и страхи постоянно навязывают нам жизненные приоритеты. Хорошо, если вся наша жизнь не зависит всецело от этих комплексов, и мы не теряем себя как личность. И ужасно, если у человека вся жизнь подчинена его комплексам и многочисленным страхам.

В основе всех комплексов лежит страх. Страх как эмоция является необходимым компонентом нашей жизни и имеется в сознании человека как сигнал, оповещающий об опасности.

Страх часто воздействует не только на психику, но и на весь организм: человек скованно двигается, у него появляется головокружение и слабость. Страх активизирует работу желез внутренней секреции, и выбросы адреналина в кровь держат человека в состоянии стресса. Ему остается только следовать двум первобытным инстинктам – посмотреть в лицо опасности и напасть первым или сбежать. Какой вариант Вы предпочтете, зависит от Вашей самооценки.

Сегодня всем хочется преуспевать и выигрывать. Но страхи могут стать непреодолимым препятствием на пути к успеху. Как с этим быть? Как победить в жизни и бизнесе?

### Проявление страха. В чем причина?

Одним из наиболее типичных симптомов страха является дрожание всех мышц тела. Такое дрожание особенно заметно у человека на губах. Когда страх

перерастает в ужас, мы получаем новую трансформацию эмоционального состояния. Появляются перебои в сердце. Иногда человек теряет сознание, лицо покрывается мертвенной бледностью; дыхание затрудняется и т. д.

Обычно страх появляется на основании жизненного опыта. Малыш не боится высоты и может смело, перегнувшись вниз, прыгнуть с моста. Только испытав боль при различных обстоятельствах, человек начинает бояться того, что ее может причинить. Различные степени страха у человека обнаруживаются по-разному: ужасом, паникой, боязнью, тревожностью, боязливым ожиданием, запуганностью, забитостью, связанными со страхом чувствами покорности и преданности. Страх способен полностью подчинить себе мышление. Мысль останавливается на одном: найти выход из стрессовой ситуации. Однако страх – реакция пассивно-оборонительная. Первый ответ на препятствие у многих людей – желание сжаться в комок и замереть, – это все варианты страха или пассивно-оборонительного рефлекса. Если Вы хотите добиться успеха в бизнесе, не следует идти у страха на поводу. Есть масса возможностей справиться с этой негативной эмоцией.

#### **Основные разновидности страха:**

- страх поражения;
- страх достижения цели;
- страх изменений;
- страх опасности;
- страх утраты (здоровья, работы, денег, родных, любимых...);
- страх смерти.

Мысли, способствующие нагнетанию страха:

- 1) сосредоточивание на единственном, чаще всего негативном варианте решения проблемы;
- 2) мысленный хаос, невозможность сконцентрироваться;
- 3) мысленный провал в негативное будущее;
- 4) мир беспощаден, опасен, коварен, мы – жертвы ужасных обстоятельств.

#### **Чем угрожает страх?**

1. Манипулирование. Человеком, который боится чего-либо или кого-либо легко управлять.

2. Потеря энергии. Это проявляется различными психосоматическими заболеваниями – такими, как нарушения сна (бессонница, ночные кошмары), снижение потенции, язвенная болезнь, инфаркт миокарда, повышенное артериальное давление, и многие кожные заболевания.

3. Невозможность добиться цели. Страх парализует нашу уверенность в собственных силах, тем самым, воруя нашу удачу.

4. Гипертрофированное чувство самосохранения. Мы вместо преодоления психологических трудностей, начинаем намеренно избегать определенных жизненных обстоятельств, из опасения, что они могут обернуться для нас очередным негативным опытом.

#### **Пугливый менеджер. Взгляд со стороны**

Страхи и неуверенность менеджеров объясняются, прежде всего, психологическими причинами и, прежде всего, отсутствием коммуникативного опыта. Менеджеры, когда клиент настойчиво противоречит или отказывает, часто просто не знают, как реагировать.

Неудачи менеджеров чаще всего сопровождаются насмешками, высокомерными замечаниями коллег и упреками руководства, а все это так неприятно, что менеджеров охватывает панический страх не столько перед неудачей, сколько перед будущей оценкой их действий со стороны.

Но еще больше менеджеров пугает своя личностная оценка, наш российский менталитет отличается, тем, что мы в неудачах склонны обвинять самих себя, а успехи чаще объясняем случайным стечением обстоятельств.

Неудачи, вызванные недостаточной коммуникабельностью, в совокупности с менталитетом не мотивируют менеджеров ни на встречи с клиентами, ни на увеличение числа контактов, напротив – к уклонению от встреч. Такая жизненная стратегия ведет продавцов и менеджеров среднего звена к эмоциональным разочарованиям и к смене профессии.

Нередко новому менеджеру ставят задачу: общаясь с потенциальными клиентами, создать к назначенному сроку свою клиентскую базу и выйти в ближайшее время на заданный уровень продаж.

Первая группа менеджеров берется за дело с энтузиазмом, но «ломаются» уже в первый день. Другие, «наевшись» отказов и насмешек – через неделю. Самые выдержанные продолжают контактировать с клиентами, тем не менее, и они выдерживают месяц, от силы, два, а затем, как и встречающиеся, не дождавшись результата своих усилий, уходят.

И вот тут, как по заказу, наступает время, когда клиенты, взволнованные и разбуженные пугливыми и неуверенными в себе менеджерами, начинают совершать встречные действия. Они звонят, приезжают, ищут тех, кто с ними беседовал, обещал, предлагал, но менеджеров и след простыл.

Те, кто ушел, не дождавшись своего часа, ушли с мыслью о том, что невезение является их отличительной чертой. Они уходят с самооценкой, упавшей до нуля. Их бесконечные спутники теперь – страх и неуверенность.

Те, кто остался и дождался результатов, взлетают вверх по карьерной лестнице. Их самооценка и до того возвышенная поднимается еще выше.

### **Если Вы не уверены в себе: причины и способы решения**

Разработан целый ряд способов управления своим эмоциональным состоянием. К ним относятся методы аутогенной тренировки, техники релаксации, медитативные практики, техники НЛП (нейро-лингвистического программирования), а также специально разработанные системы саморегуляции (метод «Ключ» Х.М. Алиева, система стресс-менеджмента О.И. Жданова и т. д.). Хотя быстрее и качественнее любыми методиками подобного рода можно овладеть с помощью квалифицированных инструкторов, большинство техник несложно изучить самостоятельно, используя соответствующую литературу. Важно только понимать, что недостаточно просто прочитать описание того или иного способа. Чтобы применить навыки в реальной стрессовой ситуации, их нужно предварительно тщательно отработать в спокойных условиях.

## **Страх перед неудачей**

### **Причина**

Причина данного «пугающего фактора» заключается в банальной неуверенности в себе и своих силах. Каждый, без исключения, менеджер, перед тем как приступить к своим функциональным обязанностям, задает себе вопрос: «А смогу ли я?...» Но разные люди отвечают сами себе на этот вопрос по-разному. Большинство подсознательно отвечают «нет» и никогда не добиваются никакого успеха. Некоторая часть сомневается, но готова испытать свои силы. У них есть определенные шансы на успех, которые обратно пропорциональны их неуверенности в себе, и поскольку эта неуверенность пропадает с достижением определенных успехов, их шансы неудержимо растут. И лишь единицы уверены, что справятся. Такие люди, порой, добиваются небывалых успехов.

### **Способ решения**

Оценивать свои возможности следует адекватно. Беспочвенная самоуверенность не менее пагубна, нежели страх перед неудачей. Бесполезно твердить о том, что Вы сможете быстро заработать огромные деньги, если не получили соответствующих профессиональных навыков, и не обладаете необходимыми качествами. Вам необходима прилежность, терпение и надежда. Именно с надежды начинается преодоление страха и неуверенности. Купите нужные книги для восполнения пробелов в своих знаниях, тщательно все изучите и проанализируйте, участвуйте в тренингах, развивайте свою эмоциональную компетентность, а потом поднимайтесь на следующую ступень, не забывая анализировать и собственный опыт. И Вы увидите как постепенно, шаг за шагом, неуверенность улетучивается и уступает место решительности, а надежда превращается в твердую веру в успех, которая, подкрепленная неплохими первоначальными результатами превращается в уже наполовину сбывшуюся мечту. Все остальное полностью в Ваших руках.

## **Страх перед необходимостью действовать самостоятельно**

### **Причина**

К сожалению, большинство из нас не привыкли действовать независимо и принимать самостоятельные решения. Всю жизнь нас кто-то подгоняет: родители, руководство, супруги и т. п. Неудивительно, что подавляющее большинство сотрудников выходят в бизнес-среду совершенно неподготовленными к самостоятельному решению поставленных перед ними задач.

Подсознательно мы это понимаем и страшимся этого. Где же выход? Как с этим бороться?

### **Способ решения**

Методика стара, как мир: самодисциплина и самовоспитание. Нужно приучаться брать на себя ответственность и принимать решения самостоятельно. Нужно стать своим собственным шефом и требовать с себя по полной программе.

Необходимо превратиться не только в хозяина своей судьбы и финансового благополучия, но, прежде всего – хозяина собственных мыслей, усилий и решений.

## **Страх перед нестабильностью**

### **Причина**

Здесь следует говорить, **во-первых**, о нестабильности функционирования различных государственных и коммерческих структур (банки, провайдеры связи и т. п.), а **во-вторых**, об ожидаемой нестабильности прибыли.

### **Способ решения**

Подобных явлений следует опасаться. Но здесь нужно идти следующим путем: предусматривать различные варианты деятельности, задействовать альтернативные механизмы и т. п. Если что-то одно не сработает, другое обязательно окажется успешным. Ключ же к успеху – вариативность.

## **Боязнь общественного мнения**

### **Причина**

Мы все в определенной степени тщеславны и не желаем показаться смешными, выглядеть в глазах другого человека хуже, чем нам хотелось бы. Вот мы и боимся, и спасаемся от опасности «потерпеть крушение». Интересно, что мы сами нередко активизируем в себе страх, выходя на работу с «установкой на успех», с ожиданием похвалы и аплодисментов. А коллеги и руководство не всегда способны любить нас сразу и безответно.

### **Способ решения**

Не требовать невозможного от окружающих и не предъявлять к себе завышенных требований.

### **Вторая причина**

Лень или неорганизованность. Мы не готовимся к активному трудовому дню и рассчитываем на «авось». В результате – сами себя лишаем уверенности. Впрочем, этой самой уверенности нам часто недостает даже из-за элементарного отсутствия клиентской базы, из-за неправильной дикции. Недостатки речи могут причинять массу переживаний и мешать работе с клиентами.

### **Способ решения**

Самосовершенствоваться, ежедневно работая над собой. Не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Если необходимые действия будут произведены в срок, тревожности значительно поубавятся.

Наилучший способ «лечения» – долгосрочное планирование: в годовые личные планы каждого сотрудника требуется включать пункты, связанные с бизнес-образованием, профессиональным ростом, совершенствованием бизнес-процессов.

### **Третья причина**

Излишняя мнительность. Например, кому-то не нравится собственный внешний вид. Но когда этот человек общается с другими людьми, ему кажется, что все оценивают его и думают только о его недостатках. Естественно, что такой человек боится любой возможности оказаться в центре внимания.

### **Способ решения**

Больше думать о деле, коллегах и не «заикливаться» на себе любимом.

### **Пугливый руководитель. Что делать?**

Что значит для подчиненных уверенный в себе руководитель? Прежде всего, то, что в сложной ситуации на него можно положиться: он поддержит, не даст в обиду, явится той «спиной», которая Вас прикроет. Уверенный в себе руководитель обеспечивает определенный психологический комфорт и повышает мотивацию к работе просто самим фактом уверенности в себе.

Однако, люди, которые в обычной жизни ведут себя открыто, внимательно относятся к окружающим и требовательно – к себе, в рабочей обстановке иногда теряют данные качества. Руководителя, например, может нервировать, что, что подчиненные ждут от него поддержки. Психологи полагают, что причиной этому является привычное представление о лидерах как о суперменах, которое в свою очередь приводит к тому, что, став начальником, человек начинает опасаться, что не оправдает надежд, связанных с его назначением.

Подобные страхи часто вынуждают новоиспеченного руководителя впасть в панику, действовать нелогично и отдаляться от собственной команды – тех самых людей, которые должны были бы способствовать ему в достижении поставленных целей. Например, один новый руководитель оказался не в состоянии принять оптимальное решение после того, как его проинформировали о том, что его группе урезали бюджет на внедрение новым технологий. Вместо того чтобы обсудить создавшееся положение со своей командой, он сделал вид, что ничего не случилось. Избежав обсуждения вопроса, тревожившей всех членов его команды, он тем самым потерял возможность построить доверительные отношения между собой и сотрудниками. Возникает вопрос: скоро ли представится ему новый шанс?

Любые отклонения от намеченного курса, от стратегического плана для некоторых руководителей свидетельствуют о провале их дела. Такие обстоятельства создают угрозу сотворенному ими же имиджу героического лидера, преодолевающего любое препятствие. Такие руководители, отличающиеся повышенной тревожностью и не обладающие особой гибкостью, обычно придают огромное значение решению стратегических вопросов при почти полном пренебрежении прошлым опытом. Как это ни парадоксально, излишнее увлечение руководителя такими, казалось бы, позитивными моментами, как стратегия и задачи компании, часто приводят к тому, что рядовые сотрудники оказываются, лишенными инициативы и, как следствие, теряют мотивацию к работе.

Психологи объясняют это тем, что успешность команды зависит не столько от высоты заданной планки, сколько от внутренних взаимоотношений.

### **Типичные страхи руководителя**



Психологи выявили у представителей руководящего звена огромное количество разного рода комплексов и фобий – таких, как:

- страх несоответствия занимаемой должности;
- страх обладания недостаточным количеством знаний;
- страх лишиться авторитета;
- страх перемен.

### **Страх несоответствия занимаемой должности**

Страх вызван тем, что человек переходит в новый для себя статус – статус руководителя организации. Распорядок жизни новоявленного начальника резко меняется, ему необходимо быстро адаптироваться к требованиям работодателя, а иногда и новому коллективу, приобрести практические навыки, соответствовать ожидаемому от него имиджу. У вчерашних рядовых сотрудников первая руководящая работа может сопровождаться хроническими страхами: «а вдруг не получится?», «а если не справлюсь?». Эти страхи и высокое внутреннее напряжение могут привести к сомнениям в правильности выбранного пути. В этом случае начинающему руководителю требуется дополнительное обучение, инструктаж или наставник, который смог бы не только обучать нового руководителя навыкам работы, но и поддерживать его морально.

### **Страх обладания недостаточным количеством знаний**

Под способностями, в общем смысле этого слова, в психологии понимаются некоторые свойства и качества личности, позволяющие благополучно реализовывать определенные виды деятельности. Способности можно подразделить на общие (например, интеллектуальные) и специфические (профессиональные). Соответственно, чтобы избавиться от страха, нужно стать хорошим специалистом, приобретать необходимые навыки и качества и неустанно самосовершенствоваться – расти интеллектуально и профессионально. Есть еще один способ создать имидж всезнающего руководителя и в буквальном смысле стать незаменимым на своем месте, хотя, не совсем честный: овладеть некоторыми секретными производственными технологиями и никому о них не рассказывать.

Однако, замечено, что студенты-отличники, поступая на службу в крупные компании, как правило, не становятся там высшими менеджерами. Это объясняется тем, что одно дело – решать вопросы (теоретические и практические) самому и совсем другое – мотивировать на их решение подчиненных.

### **Страх лишиться авторитета**

Руководителю, безусловно, необходимо обладать авторитетом. Но, вырабатывая ее в себе, важно помнить о психологической стороне проблемы.

Во-первых, для поддержания влияния совершенно недостаточно опираться только на властные, должностные полномочия, то есть на формальный авторитет. Известно, что если подчиненные работают, следуя только нормам и требованиям,

введенным руководителем, они используют всего около 50 % своего потенциала и иногда выполняют свои обязанности удовлетворительно, просто чтобы не быть уволенными. Так что авторитет руководителя, основанный только на средствах формально-организационного характера, должен обязательно дополняться неформальным влиянием.

Во-вторых, неформальное влияние дает необходимый эффект только в случае, если оно находит внутренний отклик сотрудников. Без положительной ответной реакции стремление руководителя доминировать будет смотреться как примитивная претензия на власть.

*Чтобы избавиться от этого страха, руководитель обязан учиться:*

ясно излагает свои мысли;

демонстрировать уверенность в собственных силах;

налаживать хорошие взаимоотношения с подчиненными;

награждать требуемое поведение;

давать четкие и ясные указания;

быть настойчивым;

быть чутким и прислушиваться к мнению других людей.

## **Страх перемен**

Причины для страхов действительно существуют. Неизвестно, окупятся ли вложения в обучение, не нанесут ли вред бизнесу. В любом случае сотрудникам придется тратить время на изучение новых бизнес-процессов, отделам – по-новому взаимодействовать друг с другом, а руководителям – осваивать новые критерии оценки результатов. А что, если предприятие из-за этого выбьется из ритма? Руководитель взвешивает с одной стороны – уже понесенные затраты, с другой – риски и заключает, что лучше – ничего не менять, а не то ущерб окажется еще большим. Особенно вероятен такой исход, когда речь идет о госпредприятии: если корпоративные реформы приведут, например, к временным проблемам с выплатой зарплаты, директор рискует лишиться своего поста.

### ***Как избавиться от этого страха?***

Требуется изменить взгляд на вещи. Фигурально выражаясь, мыслить нужно иными категориями: с одной стороны – риски, вследствие отсутствия перемен, с другой – преимущества, вызванные новациями. Если сегодня у предприятия нет денег, но есть возможность их найти и мобилизовать силы для выхода из кризиса, то завтра может не остаться ни того, ни другого. Это – с одной стороны, а с другой – у застойных предприятий, которые перестали развиваться, никогда не возникают здоровые, стойкие конкурентные преимущества. Лидеров, как правило, рожают перемены.

### ***Упражнение: Победа над страхом***

Примите удобную позу с выпрямленной спиной, расслабьтесь, последите за дыханием, припомните ситуацию, которая вас пугает. Войдите внутрь нее и постарайтесь визуализировать в своем сознании «картинку» устрашающего экстремального переживания. Сделайте ее ярче, наблюдайте за собой и своим телом, присутствующим в этом образе, а затем мысленно войдите внутрь тела, вызывая чувство тревоги и страха как можно ярче. Только при этом не

отождествляйтесь с переживанием, а начните исследовать его со стороны. Старайтесь понемногу понизить свою зависимость от страха, концентрируя мышечный рисунок испуга и беспокойства и медленно отводя страх от себя словно темное облако. Можете мысленно дышать через эту мглу, привлечь в облако энергию и растворить его в пространстве. Затем вспомните какие-либо обстоятельства из прошлого, где Вы в сходных обстоятельствах сохраняли спокойствие и вели себя грамотно, слаженно и находчиво. Мысленно перенесите эту программу спокойной неустрашимости в образ данной ситуации. Повторяйте упражнение несколько раз до тех пор, пока ситуация перестанет быть экстремальной.

## **Ап, и тигры у ног моих... Или как избавиться от страха перед аудиторией**

### **Технические приемы**

Запомним несколько правил, которые помогут Вам справляться со страхом и не допустить того, чтобы волнение перед публичным выступлением или общением в сложной речевой ситуации не перерастало в настоящую панику.

Прежде всего, запомните, что для оратора нет настроения хуже, чем «установка на успех». Чем выше ставится мысленная планка, тем серьезнее будут травмы в результате падения. Когда человек выходит «за аплодисментами», он изначально должен готовиться к огромным трудностям. Даже если его самоуверенности достаточно, чтобы не замечать ничего вокруг и не бояться, он утрачивает искренность в отношениях со слушателями.

Отвлечься от подобных мыслей бывает сложно. Но основополагающее на данный момент – думать не о том, как Вы выглядите в глазах слушателей, а сосредоточиться на выполнении поставленных задач, на достижении цели выступления. Человек, который занят мыслями о деле, забывает бояться. Очень важно отключить внимание от источника страха. Учитесь контролировать свое внимание. Помните, что когда вы тревожитесь, то ваше внимание не собрано.

Иногда, уже в момент выступления, вдруг Вас настигает волна страха. Например, что-то забыли. Не паникуйте. Соберите внимание на каком-то предмете (ручка на столе), успокойте дыхание. Подержите театральную паузу. Вспомните, что это не смертельно. Вдумчиво проговорите свою последнюю фразу (быть может, немного изменив ее). Ваш мозг работает в эти секунды в активизированном режиме, поэтому нужное решение обязательно будет найдено. Не позволяйте страху овладеть Вами. И вообще, будьте в курсе, что публика Вашего волнения не замечает. Это нам только кажется, что все радуются, наблюдая за нашей паникой.

Напряжение и скованность затрудняет дыхание, поэтому необходимо научиться снимать это напряжение и избавляться от него. Творить может только свободный человек. Обратите внимание на свое тело и добейтесь мышечной свободы. Представьте, что Вы видите себя изнутри. Это умение – внимание к состоянию тела и снятию напряжения, – должно превратиться в автоматическое.

Расслаблению способствует правильный настрой на работу. Прежде всего, постарайтесь воспринимать своих будущую публику не как враждебную силу, а как друзей, способных помочь. Перед выступлением успокойте дыхание, сделайте

несколько неглубоких равномерных вдохов и выдохов. Подвигайтесь в спокойном ритме (если позволяет пространство).

Кто хочет перестать бояться слушателей, должен начать выступать. Трудно только первые несколько раз. Если не преодолеть свой страх, то бояться придется всю жизнь.

***Совет: У людей, выступающих перед большой аудиторией, появляется чувство страха. Они начинают с вести с ним борьбу, а состояние этим усугубляется, и человек полностью утрачивает контроль над собой и над ситуацией. Элементарное решение – сообщить о своих чувствах аудитории. И страх отступит.***

### **Несколько правил контроля над страхом**

#### **1. «Смотреть страху в лицо»**

Человек, который гордится своим бесстрашием, усиливает тяжесть страха. Он не просто боится реальной опасности, но опасается, и показать свой страх. Этих дополнительных источников негатива можно избежать, просто приняв как факт, что Вы чего-то боитесь. Если Вы встревожены, следует подумать о том, «где подложить соломки». Изменение мыслей и поведения в сторону «подстраховки» принесет значительно больше пользы.

#### **2. Переосмысление обстоятельств**

Второе правило представляет собой шанс переосмыслить сложившиеся обстоятельства. Страх – это эмоция, а любая эмоция является раздражителем. Но она проявляется как раздражитель в зависимости от ее восприятия и отношения к ней, – именно ее истолкование отвечает за эмоциональный ответ организма. Например, сотрудник компании, напуганный требованием явиться к начальнику, может избавиться от страха, осознав, что это требование может быть вызвано не неудовольствием, а рабочей необходимостью. Переосмысление дается с трудом, поскольку нуждается в объективном креативном мышлении. Иногда человеку нужна чья-то помощь, чтобы посмотреть на свои обстоятельства с другой точки зрения.

#### **3. Юмор вместо страха**

В случаях, когда ситуация не допускает долговременной переоценки, врожденное чувство юмора может сослужить неоценимую службу. Смех, даже если он кажется неуместным в данный момент, помогает снять эмоциональное напряжение и удерживает людей от чрезмерно серьезного отношения к собственной персоне.

#### **4. Трансформация энергии страха в энергию созидания**

Отличным средством немедленного облегчения тревожного состояния является полезная деятельность. Старые идеи о том, чтобы обежать пол города или порубить дрова, чтобы отвлечься, вполне справедливы с психологической точки зрения.

#### **5. Исправление сложившейся ситуации**

Наилучший способ избавиться от страха заключается в том, чтобы делать именно то, что непосредственно приведет к исправлению пугающей ситуации. Проще атаковать проблему, чем управлять эмоциями, которые она спровоцировала. Например, вместо того, чтобы пытаться контролировать страх потерять работу, следует пытаться стать незаменимым профессионалом. Тогда подобное беспокойство будет лишено оснований.

## 6. Тренировка умения справляться с проблемами

Возникающие эмоции зависят от предварительной оценки отношения к любой пугающей ситуации. Хорошо подготовленный студент радуется экзамену как шансу показать свои знания, а неподготовленный студент боится проверки. Чувства человека, его самооценка в очень большой степени зависят от умений поведения в обществе, и их (эти умения) можно развивать и расширять путем развития эмоционального интеллекта.

### **Упражнение: работа со страхом на рациональном уровне сознания**

Запишите в тетради, чего вы боитесь.

Или напишите те слова, фразы, которые по Вашим ощущениям связаны со страхом. Например, «я боюсь потерять работу, меня пугает развод с женой или я опасаясь судебного иска о разделе имущества». Записали?

А далее Вы прослеживаете цепочку потенциальных событий. На втором этапе просчитайте, а каков мыслимый процент неудачи? На третьем этапе, например, фразу «Я боюсь потерять работу» переписываете так «Я готов к поиску более перспективной работы». Зарядите себя уверенностью. Представьте, будто все неприятности уже позади.

Таблица 3.

## « 6 шагов преодоления страха »

Шаг. 1	Позвольте себе такую роскошь как беспокойство Поймите, что «все проходит, и это тоже пройдет» Сложившаяся ситуация не смертельна, а страх только усугубит проблему
Шаг. 2	Спросите себя, что именно тревожит Вас в данный момент Какие именно мысли пугают Вас?
Шаг. 3	Отнеситесь к страху как к волнению, а не как к тревоге Волнение является естественным и нормальным явлением Оно характеризует Вас как внимательного и ответственного человека
Шаг. 4	Используйте позитивный внутренний диалог. То, о чем мы долгое время стабильно думаем, может в будущем трансформироваться в реальность Поэтому от нас зависит, в какие эмоциональные тона она будет окрашена
Шаг. 5	Отвлечитесь. Направьте адреналин в мирное русло Изменяя физическую деятельность, мы преобразуем умственную деятельность
Шаг. 6	Умейте смеяться над собой. Смех является лучшим лекарством от страха и других отрицательных эмоций

## Зависть – «злейший» враг делового человека

Зависть испытывает, в той или иной степени, по тому или иному поводу, каждый нормальный человек, но не многие сознаются в этом, даже самим себе. А между тем речь идёт о нормальном и не всегда негативном чувстве. Разумеется,

если позволить зависти взять над нами верх, то зависть может стать мощнейшим по силе разрушительным чувством.

### **Зависть и ее составляющие**

Зависть обычно трактуется как неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному или материальному превосходству другого человека. Подавляющее большинство пишущих о зависти характеризуют это чувство как однозначно отрицательное, как порок, который необходимо искоренять. Ведь зависть, как это определяют толковые словари В.И. Даля и С.И. Ожегова, – это досада, вызванная благополучием, удачей, счастьем другого.

Итак, **зависть** – это сильное чувство, подвигающее человека на самые разнообразные действия, мучительное и требующее устранения.

#### ***Его компоненты:***

- 1) социальное сравнение;
- 2) восприятие Вами чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства.

### **Зависть – это сравнение и отождествление**

Мы сравниваем все и вся. Просто потому, что сравнение – это принцип функционирования рассудка, заложенного в нас природой. Все, что мы видим и слышим, мы сопоставляем с тем, что мы видели и слышали раньше.

Завидовать по-взрослому – значит круглосуточно жить в сложной системе сравнения. Себя с другими. Других – с собой. Своей страны – с соседними. Соседской кошки – с любимцем начальника. Парадокс заключается в том, что Катя может завидовать Свете, потому что у нее есть ребенок. В то же время Света завидует Кате потому, что та замужем. Или у нее больше денег и личный счет в банке. При этом они лучшие подруги. И во всем этом живут. Живут в напряжении, потому что невозможно опередить окружающих по всем показателям.

Ключевой критерий сравнения – «Лучше-хуже». Это нереальные понятия, изобретенные человеком. «Лучше» или «хуже» не бывают сами по себе. Они есть только там, где есть наше сравнение. Тем не менее, мы думаем, что лучше и хуже – это реальные вещи, объективно существующие.

Зависть – это сравнение себя с другим человеком, благодаря чему Вы испытываете дискомфорт. Вы приходите к выводу, что Вы хуже, чем он.

Сама по себе зависть – эмоция очень негативная. Вы чувствуете, как будто у Вас отняли что-то ваше, что по праву должно принадлежать вам, и отдали другому человеку.

### **Черная зависть. Где кроются корни?**



Два крайних мерил на шкале зависти называются черной и белой. По мнению специалистов в области практической психологии, черная зависть – это отрицательное чувство, которое ведет к злости, опустошению и самоуничтожению. Те, кого гложет черная зависть, считают, что жизнь обходится с ними несправедливо. Этот вид зависти очень устойчив. Обычно он развивается в детском возрасте.

«Вот посмотри – у Лены юбочка аккуратная, а ты вся измазалась!» – укоряет дочку родительница. Дочка не может рассказать маме, какие чувства она сейчас испытывает к Лене. Но если бы могла, то сообщила бы, что «ненавидит ее. **Во-первых**, потому что она ее маме понравилась больше нее. **Во-вторых**, потому что она своими игрушками не делится. **В-третьих**, как вообще ее, уникальную личность, посмели уподобить кому-то!» Воспитательный итог – ребенок получил урок социального сравнения, и у него появились причины завидовать окружающим.

Черная зависть приводит к хронически заниженной самооценке, которая, в конечном итоге, трансформируется в разрушительную ненависть, которая обращается в первую очередь против завистника.

### **Белая зависть или восхищение?**

В противоположность черной – белая зависть оказывает тонизирующее влияние. Она окрыляет, так как личность, которая вызвала зависть, неожиданно вызывает восхищение. Такой человек не переживает из-за того, что другой человек успешнее его в личной жизни или карьере, а восторгается им, и это стимулирует его к активности. Таким образом, белая зависть может вызвать желание перемен к лучшему и спровоцировать творческую деятельность.

Вы смотрите на человека и радостно восклицаете: «Во дает! Молодчина!»

### **Зависть – это соперничество**

Юлия Свияш – писатель, психолог Центра позитивной психологии РАЗУМНЫЙ ПУТЬ определяет зависть как конкуренцию. Трудно не согласиться с ней, что зависть всегда присутствует там, где есть конкуренция за что-то с другими людьми. Например, за право считать себя самым успешным, обходительным, умным, профессиональным, востребованным, сильным или красивой. А поскольку мы все еще живем «по законам джунглей», то продолжаем конкурировать и соревноваться во всех областях жизни. Конечно мы слишком цивилизованные люди, чтобы показывать это, но когда подруга увела от вас мужа, Вы, скорее всего, махнете рукой на условности и не откажете себе в удовольствии оттащить ее за волосы. Утрировано, конечно... Но порой и не такое случается... Кстати, ревность – это особый вид зависти. Вы завидуете своему конкуренту или конкурентке, потому что ему (ей) достается та любовь и внимание, которые должно по праву принадлежать вам. В том числе – и профессиональная ревность. Например, в случае, когда шеф оценил не Ваш превосходный проект, над которым Вы корпели всю ночь, а «бездарное» творение вашего сослуживца.

Вы соперничаете только по важным факторам. И завидуете тем, кто по этим важным факторам сумел достичь большего, чем вы. Юлия Свияш приводит примеры такой зависти... *Вы можете завидовать тем, кто:*

- 1) красивее или сильнее Вас;
- 2) удачливее Вас в личной жизни;
- 3) моложе Вас выглядит;
- 4) стройнее или умнее вас;
- 5) больше Вас зарабатывает (согласно распространенному мнению, те, кто зарабатывают больше, счастливее и радостнее, и у них меньше проблем.).

### **Если Вам завидуют на работе**

«Восхождение на очередную ступень карьерной лестницы – событие в большинстве случаев приятное. Если бы не одно „но“: обретая новый статус, мы рискуем лишиться друзей. Перспектива печальная, особенно если стаж дружбы исчисляется многими годами.

В ответ на это социологи заявляют, что крепкая дружба есть не что иное, как атрибут архаичного общества. В современной офисной культуре, где переход с одного места работы на другое воспринимается как естественный этап социального роста, «дружба на всю жизнь» утрачивает былую ценность».<sup>[7]</sup>

В менее радикальных случаях переход на новую социальную ступень, так или иначе, приводит к сужению круга общения. Те, кто пережил подобные ситуации, говорят, что обычно все начинается с пустяков, но уйти от этого практически невозможно.

Но даже если успешный друг оплачивает встречи в хорошем ресторане, делает дорогие подарки, отстраненность в отношениях все равно появляется. И в итоге дружба заканчивается.

Обычно появление отдаленности в дружеском кругу объясняется или завистью «проигравших», или звездной болезнью того, кто достиг вершин на карьерной лестнице.

Зависть – это сравнение себя с другими, согласие с тем, что они являются в жизни победителями, а мы – проигравшими. Это жалит больнее всего. В этот момент нам изменяет здравый смысл, мы не желаем жить собственной жизнью, отказывая в уважении к самим себе.

Сравнение своей жизни с жизнью другого человека унижает и не позволяет вырасти в полный рост, потому что, завидуя, это просто невозможно. У нас есть только наш потенциал, мы можем его развить, а можем от него отказаться. У других людей другие возможности, деньги, телосложение, способности и т. д. Но мы и не должны быть совершенными. Мы обязаны быть собой.

Большинство россиян не стремятся выделяться и уж тем более рисковать удачным рабочим местом. Казалось бы, на таком фоне должны выигрышно смотреться инициативные сотрудники. Такие люди действительно выделяются, но инициативные работники раздражают коллег и вызывают неприязнь, потому что завышают планку профессиональных достижений для окружающих. К тому же у руководства может возникнуть зависть к успехам подчиненного, что тоже может ему только навредить. «Предприимчивых обычно считают неуправляемыми, а в памяти наших соотечественников еще здравствует армейский лозунг „Инициатива наказуема“<sup>[8]</sup>.

Не следует забывать и о стереотипах – тот, кто работает сверхурочно или подходит творчески к выполнению задач руководства, будет осуждаться коллегами.

### **Три способа избежать нападок завистливого коллеги**

#### **Способ 1. Под маской**

Марине, молодой красивой замужней женщине, которая успешно двигается вверх по карьерной лестнице, завидует ее менее счастливая в личной и профессиональной жизни коллега Наташа. Она всячески старается ей навредить на работе. Что в этом случае Марине следует предпринять?

Марине в этом случае можно начать жаловаться на семейную жизнь, делать вид, что она самостоятельно не может справиться со своими функциональными обязанностями. Подойдет также полный отказ от косметики и замена модной одежды, на костюмчик из бабушкиного сундучка. Наверняка, в этом случае «разрыв» между ними уменьшится и зависть несколько ослабнет. К сожалению, Марина будет чувствовать себя побежденной. Это часто приводит к депрессии, потери интереса к работе и другим жизненным радостям. Потому что нарушается важный психологический закон: насилие над своей личностью, как правило, имеет отрицательные последствия. В общем, этот способ защиты стоит оставить на самый крайний случай. Его никогда не поздно использовать.

#### **Способ 2. «Не на жизнь, а на смерть»**

Марина становится еще более красивой, делится с коллегами счастливыми моментами семейной жизни, показывает фотографии с Канарских островов. Кроме того, как можно чаще напоминает Наташе, что нормальные женщины в тридцать лет не живут с родителями. Желаемый результат: завистник начинает испытывать отрицательные эмоции такой силы, что его поведение становится неадекватным. Психологический закон: чем сильнее эмоции, переживаемые человеком, тем труднее ему сохранять выбранную тактику поведения. Если мы выводим противника из себя, наши шансы одержать победу значительно возрастают.

При этом жертва зависти (в данном варианте – нападающая сторона) должна вести себя уравновешенно и невозмутимо. Ее задача ждать, когда коллега ошибется по-настоящему. Кроме того, Марина может сходить к генеральному директору и грамотно поделиться с ним, что ее очень беспокоит поведение Наташи. Никаких обвинений и упреков. Только дружеская забота о коллеге и делах компании, которым непредсказуемость Наташи может нанести серьезный ущерб.

Способ устранения завистника довольно сложный и грязный с этической стороны, однако, достаточно эффективный.

#### **Способ 3. Индифферентность**

Будем исходить из того, что все люди живут на этом свете для чего-то созидательного. Может быть, такие как Наташа встречаются нам для того, чтобы научить терпимости или показать окружающим, как можно заботиться о близких людях. Вряд ли мы точно узнаем это об окружающих нас людях. Однако можно с уверенностью сказать, что позитивное начало есть в каждом человеке.

Если мы выбираем этот способ, то делаем два шага: первый – ищем позитив, второй – внутренне «отпускаем» этого человека. Ну, Бог с ней, несчастной. Пусть

она швыряется мусором и не вылезает из урны в поисках компромата. Отдаляемся от нее, и, главное, прекращаем жить с ней одной жизнью.

Она больше не оказывает никакого влияния на ваше эмоциональное состояние. Вы не ввязываетесь в обсуждения ни с коллегами ни с руководителем. И даже, в том случае, если с вами говорят грубым тоном: «Нет, вы только взгляните, что она натворила», спокойно отвечаете: «Мне не привыкать, подумаешь, с кем не бывает!». На самом деле внутри безоблачное равнодушие. Вы настроены не напоказ, у вас есть внутренняя личная жизнь.

У этого способа есть еще один ценный момент. Как только приходит безучастие, как только мы «обрезаем пуповину» и забываем про завистника, начинает действовать психологический закон: мы перестаем быть для агрессора привлекательной жертвой. Завистник оставляет нас в покое.

### **Зависть как психокомплекс**

Человеческие взаимоотношения основываются на умелом использовании партнерами психокомплексов друг друга. Их мало, но хватает для управления людьми и достижения поставленных целей. Воздействие на психокомплексы оказывается самым результативным орудием манипулирования людьми.

Психологические исследования жизнеописаний политиков и ученых, бизнесменов и банкиров, военнослужащих и юристов, артистов и писателей обнаружили главное: человеческие отношения на любых уровнях базируются на умелом использовании партнерами психокомплексов друг друга.

**Психокомплексы** – эти тонкие струны человеческой души – податливо отзываются на все лады от талантливой прикосновения мастера или варианты той самой кнопки, которую безрезультатно искали в детском фантастическом фильме у Электроника. Когда срабатывает психокомплекс, человек делается некритичным, начинает вести себя по-детски, подчиняясь воле манипулятора. Потому воздействие на психокомплексы представляет собой самое эффективное средство управления людьми. Не случайно говорят, что истина не в устах говорящего, а в ушах слушающего.

**Психокомплексы** – это своеобразные уловки общения на которые вы не должны попасться. Их не так много, (страх, любопытство, чувство превосходства, жадность, великодушие, чувство вины, справедливости, жалости, патриотизм, сексуальность и, разумеется, зависть), но достаточно для того, чтобы манипулировать людьми и добиваться задуманного.

Защищаясь от чужого воздействия, необходимо объективно взглянуть на себя со стороны: признать свои слабые и уязвимые места, наличие у себя психокомплексов. Но необходимо помнить, что никогда не стоит рассказывать о них кому-то, делая себя беззащитным.

Зависть вредное и негативное чувство! Она словно кислота разъедает отношения, душу, чувства людские, а если ее направить в нужное русло она может погубить чью-то судьбу.

Торчит словно заноза корявой мыслью: «Все люди как люди, а у меня все не как у людей. Почему моей подруге постоянно везет, чем она лучше меня?»

### **Как преодолеть черную зависть? Проверенные способы**

Немецкий «Журнал для женщин» дает следующие рекомендации:

### *Способ 1*

Не скрывайте от себя, что вы испытываете зависть! Не осознав этого, вы не сможете преодолеть негатива.

### *Способ 2*

Поговорите с человеком, к которому вы испытывает чувство зависти. Возможно, вы узнаете, что обратной стороной успеха являются стресс и множество проблем, т. е. что-то такое, что совершенно не вызовет зависти.

### *Способ 3*

Поймите, что смысл заключается в том, что даже если мы хотим сравнить себя с другим, то нужно знать о человеке все, начиная с его рождения, и до момента, когда мы начинаем себя с ним сопоставлять. То есть, всю его жизнь, все, что он приобрел, какой ценой, все, что с ним происходит. И даже в этом случае мы ничего не будем знать – ни человека, ни его жизнь, ни то, что с ним или произойдет в скором времени. Сегодня он может быть на гребне волны, а завтра в самом низу социальной лестницы. Жизнь непредсказуема. Поэтому сравнивать себя с кем-то – абсолютно пустая трата драгоценного времени.

### *Способ 4*

Тот, кто постоянно наблюдает за успехом других людей, забывает, что ему следует отстаивать собственные интересы. Кроме того, желания останутся нереализованными, если вся энергия уйдет на жалобы и наблюдение за другими.

### *Способ 5*

Выясните, чему вы завидуете: чему-то такому, чего могли бы добиться и вы? Подумайте, что бы вы могли сделать для этого! Составьте список пошаговых действий и возьмитесь, наконец, за его осуществление!

### *Способ 6*

Забудьте о том, что вам не по силам. Откройте в себе собственные сильные стороны, которые не менее значимы, чем достоинства других.

## **Зависть как обида**

В этом нет ничего нового, а тем более удивительного. Эта истина стара, как мир. Зависть никак не связана с тем, что другой человек чем-то лучше, способнее или удачливей вас. Просто когда вы замечаете его успехи, вы чувствуете себя неуспешным, незначимым, бездарным, в общем, не суперменом. Таким, каким вы себя не любите. Зависть – это острое переживание своей несостоятельности. Поэтому зависть всегда возникает на почве внутренних комплексов: страхов, неуверенности, сомнений и беспокойства.

Психолог выводит основные формулы зависти.

### **Основные постулаты зависти:**

1. «Что в нем такое есть, чего у меня нет».
2. «Конечно, на его фоне я выгляжу ничтожеством».
3. «Как так получается, что ему фартит на ровном месте?».
4. «Конечно, ему хорошо, у него... А с моими данными...».
5. «Ну почему у него есть..., а у меня нет...».
6. «Ну как у него получается..., я же делаю все то же самое...».
7. «Я же тоже достоин... Так почему все достается ему?».
8. «Что он такое умеет, чего не умею я?».

9. «Рядом с ним мне стыдно за себя...».
10. «Все знают, насколько я хуже...».
11. «У меня никогда так не получится, как...».
12. «Если бы я был, как...».

Зависть напоминает поражение в важном для вас поединке. Вы боролись за что-то, рассчитывали на победу, на восхищение и аплодисменты, но получил все это другой.

Как правило, человек, которому вы завидуете, начинает вас раздражать. Вы даже можете не осознавать этого – ведь Вам с детских лет известно, что завидовать стыдно и плохо. И вместо того, чтобы признаться себе, что Вы завидуете, вы начинаете выискивать изъяны в другом человеке. А было бы только намерение их найти...

### **Зависть – это сплетни**

Мужчины тоже сплетничают, не только женщины. Ну, где еще с таким удовольствием можно перемять косточки всему своему окружению, как ни на работе? Сплетни позволяют повысить самооценку, самоутвердиться за чужой счет. Стоит только «уколоть» всех своим конкурентов – и на душе становится спокойнее. За глаза мы позволяем себе высказывания, которые никогда бы не озвучили напрямую.

Это возможность возвыситься над окружающими и почувствовать хоть в чем-то свое превосходство. Если сплетен для такой «психотерапии» не достаточно, то в ход идут интриги, мелкие и крупные гадости, злые шутки.

Не случайно некоторые коллективы и «тусовки» называют серпентарием. Хоть и грубо, но, верно по существу.

### **Необходимость обуздания зависти**

По мере того как вы научитесь не позволять чужой зависти мешать вам в исполнении ваших обязанностей и сможете смирять собственную зависть, вы завоеуете больше уверенности в себе, способности сострадать и сопереживать, станете более целостной личностью. Постарайтесь ежедневно напоминать себе о пагубности зависти, но не так, чтобы это превратилось в навязчивую идею, а чтобы противостоять чужой зависти своими мыслями и поступками. Обуздать зависть необходимо, чтобы иметь возможность вдохновлять людей на новые свершения.

### **Зависть – не порок?...**

У каждой медали имеется обратная сторона. И у зависти тоже.

Зависть всегда связана с неосуществленными целями и желаниями. Вы завидуете только тому, чем стремитесь обладать сами.

Поэтому зависть можно трансформировать в ценный инструмент саморазвития и самосовершенствования.

Признайте, что вы способны завидовать. Раз уж вы все равно это делаете, то пусть это не станет для вас неожиданностью.

Позвольте себе завидовать. Не подавляйте в себе это чувство, это все равно бесполезные усилия и нулевой результат. Скажите себе: Да, я завидую. И это ни



хорошо, ни плохо. Все люди завидуют, только многие не отдают себе в этом отчета. Не завидуют только святые люди, а я не отношусь к их числу. И не собираюсь в ближайшее время стать ангелом или быть причисленным к лику святых.

Признайте, что объект вашей зависти ни в чем не виноват. Это всего лишь ваша низкая самооценка и пока не достигнутые цели.

Учитесь не скрывать свою зависть. Вместо того, чтобы подавлять ее, просто скажите «Ты знаешь, я даже завидую...» Только сильные люди могут быть искренними. Так ваша зависть быстрее пройдет.

Вместо того, чтобы искать недостатки в конкуренте, наблюдайте за ним. Выясните: что и каким образом делает этот человек, что он более успешен, чем вы.

Спросите себя: а так ли уж необходимо вам то, что есть у него (нее)? Ведь зачастую нас привлекает то, что не приносит особой радости своему обладателю.

Если вы решили, что вы тоже хотите то, чему завидуете, действуйте. И у вас это появится в скором времени. Ведь вы испытываете зависть к вещам, которые в принципе, реальны и достижимы. Ведь вы же не завидуете, например, папе римскому или президенту Соединенных Штатов Америки.

*Таблица 4.*

### «Проявления зависти»

1.	Сравнение
2.	Конкуренция
3.	Болезненное восприятие превосходства другого человека
4.	Досада, расстройство, а то и унижение по этому поводу
5.	Ненависть к конкуренту, желание или причинение ему вреда
6.	Лишение конкурента предмета превосходства
7.	Сплетни
8.	Находка манипулятора (психокомплекс)
9.	Двигатель прогресса

## Меланхолия. Всех слез не выплакать!

Слово «меланхолия» известно с древних времен. Еще жрецы Древнего Египта в 4 тысячелетии до н. э. лечили людей, страдающих от тоски. Жрецы Древней Индии полагали, что грусть, впрочем, как и другие душевные болезни, вызывались одержимостью, в связи, с чем специально обученные жрецы изгоняли злых духов.

Сегодня депрессия – одно из самых распространенных заболеваний в современном социуме. В успешной Северной Америке, по статистике, около 5 % населения находятся в состоянии тяжелой депрессии, а легкие депрессивные проявления встречаются у 50 % американцев. Сумма, затрачиваемая на лечение и профилактику этого заболевания, превышает \$ 20 млрд в год. Более половины случаев суицида у американцев объясняются депрессивными состояниями.

## **У Вас депрессия, если... Характерные признаки**

**Депрессия** – угнетенное состояние, которое проявляется хроническим чувством тоски, смятения, апатии, равнодушным отношением к действительности, сокрушающим чувством вины и невозможностью получения удовольствия от жизни, склонностью к одиночеству и покою, чувством интеллектуальной тупости и слабодушия. Поддержание эмоционального тонуса в одинаковой степени волнует всех: и тех, кто сделал карьеру и живет внешне благополучной жизнью, и тех, кто сегодня бьется за минимум.

### **Восточный взгляд на проблему**

На Востоке полагают, что мы неправильно воспринимаем чувства печали и безнадежности, прямые предшественники депрессии.

Скорбь и печаль не везде понимаются исключительно негативно. Для буддиста вызов чувства безнадежности является явлением положительным. Без него никакой нирваны не добиться. Восточные психологи полагают, что на Западе нервные срывы столь часты оттого, что для чувства печали нет достаточно точного определения. Оно четко не зафиксировано в западной жизненной философии, в связи с чем, его удобно истолковывать как болезнь. Для человека Востока (в данном случае буддиста) совершенно ясно, что он ощущает, когда он в депрессии, и что с этим надо делать.

Число страдающих депрессией на Востоке всегда меньше. «Во Франции процент тех, кто хотя бы раз в жизни испытывал депрессию продолжительностью более одного года, составляет более 16 % (один из самых высоких в мире). В Корее тот же показатель остановился на отметке 2,5 %. Интересно, что процент разводов как также напрямую взаимосвязан с показателями долгосрочной депрессии» – сообщает Александр Трифонов.

### **Взгляд с Запада**

В Европе, начиная еще с античной Греции, подобные состояния часто относили к безумию. В частности, родоначальник медицины Гиппократ диагностировал своим пациентам расстройство психики, если находил у них проявления постоянной печали. «У древних греков симптомами меланхолии, дальней родственницы современной депрессии, считались бессонница и упадок духа – неизбежные спутники умопомешательства в той системе ценностей.

Христианское средневековье трактовало психические состояния безнадежности и тоски как связанные с греховными началами. Только с утверждением современной психологии в начале XX века депрессия получила нейтральный статус расстройства. Представители православной церкви и сейчас продолжают настаивать, что чувство безнадежности есть «греховное уныние». С другой стороны, чувство печали рассматривается ими как необходимое в некоторых жизненных ситуациях.

Специалисты института психологии РАН полагают, что человек европейской культуры всегда будет страдать от чувства безнадежности или тоски. Постоянная генерация этих чувств ни к чему хорошему привести не может, в лучшем случае все закончится запоем и белой горячкой. Напротив, буддистская философия

обыденно относится к социальным неудачам, поэтому жизненные и карьерные проблемы для нее ничего не значат»<sup>[9]</sup>.

## **Плач на работе**

Никто из нас не застрахован от стресса. Побочные эффекты этого состояния самые разные – от банальной бессонницы до серьезных заболеваний. Часто причиной депрессии является утрата самоконтроля. Молодые женщины, занятые своей карьерой, легко подвергаются стрессу. Стресс имеет и положительные стороны: увеличивает производительность труда и инициирует такие качества как пунктуальность и аккуратность, но хронический стресс приводит к ослаблению иммунной системы и вызывают специфическую реакцию гормонов стресса, которая выражается в повышении уровня сахара в крови и учащенном сердцебиении.

Открытое проявление эмоций, например слезы, совершенно непозволительно в бизнес-переговорах. Такое поведение подрывает положение женщины в бизнесе. Мужчины от природы устроены так, что редко проявляют свои эмоции. Они возмещают это другими качествами. Женщины ведут себя по-другому, потому что в социальном плане отличаются от мужчин. Например, они плачут в четыре раза чаще, чем мужчины. Это подтверждают многочисленные научные исследования.

Ваша работа – это главное место, где следует научиться владеть своими эмоциями. Женские слезы, конечно, вызовут жалость у окружающих. Но плач – это также признак того, что человек не способен контролировать ситуацию. Особенно слезы раздражают тех людей, которые обычно скрывают свои эмоции. Поэтому они требуют проявления сдержанности и от других. Мужчины, как правило, полагают, что если женщина склонна к истерикам, то ею можно манипулировать.

### **Советы пессимистам**

#### **Совет 1**

*Не огорчайтесь по мелочам. Прогоняйте переживания по поводу тех неприятностей, которые могут произойти. Не ищите себе повод для беспокойства. И не стройте иллюзий: завышенные потребности лежат в основе множества разочарований.*

#### **Совет 2**

*Для того чтобы не страдать от депрессии, важно сформировать у себя определенную психологическую установку на критику. Если критика в Ваш адрес бестактна или груба, все равно оставайтесь невозмутимы. Такой реакцией на критику можно добиться большего, чем несдержанной самозащитой.*

#### **Совет 3**

*Важно принимать во внимание и мотивы критики. Критика со стороны людей, желающих показать собственную эрудицию, жизненный опыт или подчеркнуть свою значимость в глазах окружающих, часто бывает несправедливой или односторонней. Из-за подобной критики расстраиваться не следует. Она, как замаскированный комплимент, свидетельствует, что вы вызвали у критикующего ревность или зависть.*

#### **Совет 4**

*Реагируя на справедливую критику, попробуйте быть строгим к себе. Скажите про себя: «Если бы они знали все о моих ошибках, то критиковали бы еще строже». Самокритика возвысится над критикой и позволит Вам себя уважать.*

#### **Совет 5**

*Старайтесь не обращать внимания на слухи, не делайте попыток оправдываться. Завистники и клеветники всегда отыщутся. И если вы будете стремиться им отомстить, на это, могут уйти ваши силы, здоровье и годы.*

#### **Характерные признаки депрессии:**

апатия, утрата интереса ко всему, все представляется в мрачных тонах;  
человек живет в прошлом, постоянно возвращаясь в мыслях к воспоминаниям о работе, супруге, друзьях или деньгах, которых он потерял;  
нарушения сна: беспокойный сон, ранние пробуждения или бессонница;  
нарушения аппетита: переедание или отсутствие аппетита;  
тревожность, страх, беспокойство;  
чувство тоски, беспросветности, неприятные ощущения в области груди, возможны мысли о смерти.

Если есть хотя бы три из этих критериев и состояние продолжается более полугода, то ставится диагноз депрессии. Депрессию следует лечить с помощью психотерапевтов и психологов.

### **Спасение утопающих – дело рук самих утопающих**

*Депрессия – черная полоса в жизни. Как ее пережить?*

Специалисты утверждают, что независимо от того, страдаете ли вы от приступа меланхолии или находитесь в состоянии глубокой депрессии, вы сами способны выбраться из такого состояния. Весь секрет состоит в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать. Вы можете сами помочь себе, воспользовавшись следующими советами.

#### **Совет 1**

*Наиболее действенный способ справиться с хронической депрессией – обратиться за помощью к психологу и воспользоваться лекарственными средствами. Психолог может научить, как преодолевать грусть, чувство безнадежности исправляться с низкой самооценкой.*

#### **Совет 2**

*Делайте то, что поднимает ваше настроение. Неважно, чем вы захотите заняться, только бы чем-нибудь активным. Идите гулять, покатайтесь на велосипеде, навестите друзей, почитайте, поиграйте в шахматы или поиграйте с детьми. Балуйте себя. Лекарством для вас может стать – горячая ванна с пеной, вечер в опере или дискотека.*

#### **Упражнение: Окрасьте ваши чувства в розовые тона**

Навязчивое присутствие какой-либо отрицательной эмоции свидетельствует о нехватке радости в вашей жизни. А поскольку природа не терпит вакуума, важно, чтобы место прежнего чувства заняла другая положительная эмоция. Чтобы ее удержать, следует подготовиться. Расслабьтесь. Вообразите свое эмоциональное состояние в виде холста. Он цветной? Если невзрачный, значит, негатив в вашей жизни преобладает. Тогда мысленно возьмите в руки розовый, голубой или зеленый фломастер и распишите холст. Если желаете, то сделайте фон

разноцветным. Чтобы подзарядиться радостными эмоциями, посещайте картинные галереи, выставки, театры, выезжайте на природу. Это укрепит ваш жизнерадостный настрой.

**Совет 3**

*Не принимайте судьбоносных решений, таких, как переезд, смена работы, развод, не обсудив вопрос с близкими друзьями или родственниками из числа тех, которым вы доверяете. Отсрочите принятие решений по важным вопросам до тех пор, пока вы не выйдете из депрессии.*

**Совет 4**

*Не оставайтесь в одиночестве. Проводите время в компании других людей. Старайтесь говорить с ними о вещах, не имеющих отношения к депрессии. Если разговор о ваших проблемах вызывает слезы, не стремитесь их сдерживать.*

**Совет 5**

*Не переедайте и не отказывайтесь от еды. Соблюдайте здоровый, хорошо сбалансированный рацион.*

**Совет 6**

*Выполняйте физические упражнения. Исследования показывают, что страдающие депрессией люди лучше себя чувствуют, если регулярно занимаются спортом. Особенно полезны такие занятия на свежем воздухе (бег трусцой, ходьба, плавание, велосипедные прогулки).*

**Совет 7**

*Проанализируйте факты. Иногда, когда вы начинаете сравнивать свои предположения с реальностью, обнаруживается, что все не так плохо, как вам виделось ранее.*

**Совет 8**

*Не ставьте перед собой сложных задач и не взваливайте на себя слишком много ответственности. Если вы ждете от себя чрезмерно много, это может увеличить риск неудачи, которая ухудшит ваше самочувствие. Умерьте интенсивность вашего графика.*

**Контрольная таблица: «12 эффективных „антидепрессантов“»**

1.	Время Не вечны мы, не вечна и наша депрессия
2.	Природа в представлениях не нуждается Главные достоинства: неисчерпаемое разнообразие и неисчерпаемая естественность Главный недостаток. Природа, как и Судьба, Своейравна и непостижима и не на всех действует исцеляюще, на некоторых наоборот.
3.	Движение Главное достоинство: беспронитришьность Двигаться, перемещаться – всегда хорошо Движение - это как поиск новых возможностей Главный недостаток: бессмысленность, если нет внешней зовущей или внутренней собирающей цели
4.	Голод Главные достоинства: естественность и природная мощь, способность исцелять вместе с депрессией еще уйму заболеваний. Главный недостаток: суровость, а иногда и рискованность. Не каждому можно голодать и уж подавно не каждому этого захочется.
5.	Метод болевого самомассажа Главное достоинство: всегда под рукой Главный недостаток: не всегда есть желание
6.	Химические антидепрессанты Главное достоинство: сила и быстрота действия (при верном выборе) Главный недостаток: вызывает зависимость – как всякий костыль, отучает опираться на себя, искать силу в себе
7.	Слово. Внушение. Общение
8.	Дело, Творчество
9.	Знание
10.	Любовь
11.	Вера
12.	Красота. Искусство

## Что делать с неуверенностью?

Имеется разница между уверенностью в себе и самоуверенностью. Это отличие легко уловимо, но трудно преодолимо. Сказать можно только то, что человек, уверенный в себе, реально оценивает свои возможности, достоинства и недостатки, не умаляя и не утрируя их. То есть, у него есть реальные, а не мнимые основания для уверенности.

Если вы стеснительны, малообщительны, и для вас целая проблема позвонить незнакомому человеку или познакомиться с кем-то на презентации, есть смысл обратиться к техникам по усилению уверенности и снятию тревожных состояний. Таким образом, преодолев неуверенность, вы значительно расширите свою зону своей активной жизнедеятельности.

### Уверенность – залог успеха

#### Уверенные в себе люди всегда имеют большое влияние на окружающих

Только спокойная уверенность позволит создать вокруг нас зону притяжения, которую всегда безошибочно чувствуют люди. Только внутренняя сила действительно способна держать нас на плаву в любых ситуациях.

### Уверенные в себе люди быстрее других достигают успеха



Они энергичны, менее зависимы от обстоятельств, поскольку предпочитают организовывать их сами. Сомнения нам необходимы для того, чтобы расстаться с предрассудками прошлого. А уверенность для того, чтобы выстроить будущее.

Неуверенные люди не могут подвергнуть анализу сложную ситуацию, не способны отважиться на ответственное решение. Их не воспринимают как серьезных партнеров в бизнесе. Их характерный признак – хроническое недовольство жизнью, их редко покидает дурное настроение. Им неизвестно такое понятие как сила духа.

### **Уверенность – это состояние внутренней силы**

Чем меньшей культурой владеют люди, чем меньше они способны думать и действовать, тем быстрее их охватывает паника. Закономерно, что во всех устойчивых цивилизациях огромное значение придается становлению уверенности.

### ***Упражнение: определение преобладающего настроения***

Постарайтесь подробно вспомнить вчерашний день.

Восстановите в деталях события прошедшей недели.

Какой настрой у вас преобладал? Вы были уверены в себе или терзались бесконечными сомнениями?

Оцените Вашу уверенность по пятибалльной шкале.

Чтобы до конца понять, что представляет собой уверенность, для начала требуется выяснить, что такое неуверенность.

### **Неуверенность проявляется как:**

апатичность;

слабость во всем теле;

бледность;

скованность движений;

неестественность жестов;

«закрытые» позы;

нарушение ритма дыхания;

заметное изменение тембра голоса;

бесцветная интонация голоса;

невывразительная речь;

нечеткие формулировки;

непомерная обидчивость;

чувство собственной неполноценности, неловкости, вины;

чувство утраты контроля над ситуацией.

Сомнения в принятии решений всегда приводят к проигрышу. Тот, кто принимает верное решение, но быстро отказывается от него, попросту не способен привести его в жизнь. А кто не может определиться с решением – никогда не почувствует вкуса победы. Нерешительность и промедление – сиамские близнецы.

### **Уверенность проявляется как:**

легкость во всем теле;  
ощущение внутренней силы;  
естественность жестов и поз, грациозность движений;  
оптимистическое восприятие мира;  
эмоциональная и образная речь;  
ощущение собственной значимости, гордость;  
ощущение полного контроля над обстоятельствами.

### **Факторы, способствующие развитию уверенности**

Развитию уверенности способствуют разнообразные факторы: самоконтроль, эмоциональная сдержанность, обстановка в кругу семьи, вид и уровень образования. Чем больше наша уверенность в себе, тем меньше нас беспокоят те или иные обстоятельства.

### **Хорошая подготовка**

Помогает ли хорошая подготовка к работе обрести уверенность в себе? Скорее всего, в деловой среде отыщется немало моментов, сдерживающих нашу уверенность гораздо сильнее, чем плохая подготовка. Среди них – дефицит времени, отпущенного на выполнение задания. Если вам требуется целиком и полностью сосредоточиться на какой-либо работе, не жалейте времени и не пренебрегайте подготовкой; выполненная заранее, она поможет вам достигнуть необходимого результата.

Многим высококвалифицированным специалистам не удавалось завладеть вниманием аудитории только потому, что они пренебрегли подготовительной работой, например, не установили порядок показа слайдов или не подумали о своевременной раздаче текстов, комментарии к изображениям на экране оказались слишком размытыми и непонятными. В подобных обстоятельствах не спасало даже блестящее знание предмета: слушатели не схватывали смысл выступления, утрачивали терпение и начинали скучать.

### **Вызов**

Если нам, образно говоря, бросили перчатку, и мы приняли вызов, возрастет ли наша уверенность в себе? В жизни редкий день проходит без какого-либо личного вызова, пусть даже незначительного. Обидно ощущать себя виноватым каждый раз, когда нет желания принять этот вызов, но, видимо, задержка объясняется страхом поражения. Если мы способны принять такой вызов, даже рискуя потерпеть поражение, мы обретаем уверенность в собственных глазах. И тогда не имеет значения, что результат наших усилий невелик. Важно, что сделан шаг вперед и следующий вызов нас уже не страшит.

*Таблица 5.*

## **Ваше отношение к факторам, влияющим на развитие уверенности в себе**

1.	Верите ли вы, что способность с честью принять поражение - основа успеха? Можете ли припомнить эпизоды из вашей жизни, когда вы не осмелились принять вызов судьбы и потом пожалели об этом?
2.	Верите ли вы, что некоторые возможности, от которых вы отказались, больше не представляются? Можете ли вы привести примеры из вашей жизни? Возможно, связанные с бизнесом или политикой?
3.	Верно ли, что чрезмерные ожидания окружающих могут подорвать вашу уверенность в себе?
4.	Думаете ли вы, что обретенная уверенность помогает реализовать таланты, скрытые во всех нас, и формировать внутренний мир?
5.	Согласны ли вы, что человек «влачит существование», а не живет, если не принимает вызов?

## **Взаимное доверие**

Прежде чем проанализировать чувство уверенности с других точек зрения, нам следует уяснить, что это чувство обладает обратной связью. Мало испытывать уверенность в себе самом, важно, чтобы вашу уверенность чувствовали и другие, как в личной жизни, так и на работе. Как в крупном международном, так и малом бизнесе, всюду, где занят человек, создание атмосферы уверенности имеет основополагающее значение, так как обязывает к доверию. А большинство сделок требует определенной степени доверия к партнеру; и как бы много контрактов ни было подписано, отсутствие элементарного взаимного доверия может губительно отразиться на переговорах и на конечном результате.

**Совет: Во-первых, примите безусловное решение – забыть свое прошлое вместе с неуверенностью и начать новую жизнь. Приступить надо с преобразования мыслей. Всякий раз останавливайте себя, как только в Вашей голове снова возникнут мысли: «Я неудачник, всего боюсь, у меня ничего не получается». Даже если боитесь, все равно твердите себе: «Я сильный, уверенный, страх общения проходит, мне нравится общаться с людьми». Одновременно трудитесь над расслаблением мышц тела. Научитесь полному расслаблению и избавьтесь от мышечных зажимов. Вначале расслабляйтесь в тихом одиночестве, затем научитесь переносить это состояние в обстановку своего общения. Тренируйтесь как можно чаще, и в вашем поведении и самочувствии произойдут глубокие изменения.**

## **Уверенность в общении**

Люди, благополучные в общении, как правило, не имеют комплексов и зажимов, уверенные в себе, справившиеся с застенчивостью, умеющие уважать и любить себя. В то же время они любят и других людей – это обнаруживается в том, что они ведут себя как вежливые, заинтересованные собеседники, умеющие слушать. Такие люди легко могут выйти за пределы своего мира, разомкнуть себя и обратиться к другому человеку, грамотно пребывая в этом внешнем кругу.

## **Упражнение: овладение навыками общения**

1. Понаблюдайте за людьми, которые умело и грамотно общаются. Попробуйте, исходя из своих и наблюдений, определить свои недостатки и ошибки. Возможно, вы чересчур сухи, или поверхностны.

2. Создайте образ «профи» общения, каким вы могли бы стать, и начните постепенно в него вживаться.

3. Старайтесь ставить себя в обстоятельства, где требуются коммуникабельные навыки и следить за тем, как вы общаетесь, ориентируя себя в нужную вам сторону. Мастерство общения приходит с опытом. Хорошо известно, как переживают от комплексов некоторые подростки, – с пожилыми людьми такого практически не бывает.

### **Целесообразность общения**

Для полноценного общения очень важно представлять цель конкретно взятого разговора. Многие пустые слова, никому не нужные дежурные фразы появляются именно потому, что люди не задаются вопросом, зачем они общаются, для чего все это нужно.

Перед каждым контактом хорошо сформулировать для себя в полном объеме, что ты хочешь приобрести от этой ситуации, и в процессе общения периодически об этом вспоминать, особенно, когда разговор уходит в области, ненужные ни вам, ни собеседнику, или идет по кругу, или принимает конфликтный характер. Цель не стоит понимать как нечто сугубо практическое, ею может быть душевный обмен или удовольствие от беседы, но не нужно убивать свое время. Когда выдумаете о том, что всякое общение может быть рациональным или бесполезным, а также, что во многом это зависит от вас и от того, какой уровень общения вы задаете своему собеседнику. Вы можете занять место на капитанском мостике, и не пускать свой корабль в свободное плавание. Для этого, разговаривая, необходимо просто помнить о том, что вы делаете: вы налаживаете или поддерживаете контакт, обмениваетесь теплом и участием, отдаете какие-то знания или стремитесь приобрести необходимую вам информацию.

#### ***Упражнение: избегание «пустого» общения***

1. Учитесь делать общение полноценным, для этого не забывайте о целях разговора и пытайтесь поддерживать их.
2. Не участвуйте от скуки в сплетнях и пустых разговорах.
3. Если вы ощущаете застой в беседе, пытайтесь сделать ее интересной для вас, наблюдая за собой и за тем, как вы умеете управлять ситуацией.

### **Действовать уверенно!**

Будьте уверены в себе. Часто мы не можем совершить какое-нибудь действие, потому что не уверены в том, что у нас получится. Даже если вы решились на поступок, но чувствуете себя неуверенно, окружающие почувствуют и воспользуются этим. Обрести уверенность нелегко, но возможно. Необходимо только потренироваться. Вы должны научиться производить впечатление уверенного человека как внешне, так и внутренне.

*Таблица 6.*

## **Поэтапное обретение уверенности**

1.	Внешняя уверенность. Если предполагаемый поступок связан с вербальным общением, то запомните такой постулат: лишняя информация говорит о вашей неуверенности. Чрезмерное количество аргументов с вашей стороны приведет к тому, что собеседники заключат, что вы пытаетесь перед ними оправдаться. Следующий постулат: не выказывайте агрессии, наоборот, будьте корректны и доброжелательны.
2.	Внутренняя уверенность. Но одной внешней уверенностью не обойтись, вас быстро разгадают. Вам нужно приобрести уверенность внутреннюю. Для того, чтобы действительно чувствовать себя уверенно, а не только «делать вид», создайте в своем психологическом фотоальбоме образ уверенности. Он будет вашим внутренним ресурсом, к которому Вы сможете обратиться в непростых обстоятельствах.
3.	Расслабьтесь, дышите ритмично. Остановите мысленный диалог. Внимательно проанализируете психологическую фотографию с названием «Я уверен в себе». Переживите все свои ощущения еще раз «здесь и сейчас», вне ситуации, с которой она связана.
4.	Выпишите все эмоции и мысли, которые Вы чувствовали в этой ситуации.
5.	Теперь вспомните ситуацию, в которой вам катастрофически не хватало уверенности. Она тоже должна присутствовать в вашем альбоме. Выйдите из нее, преисполнитесь ощущениями уверенности. Войдите снова в это воспоминание.
6.	Проанализируйте, как бы вы действовали, если бы ощущали себя уверенней. Вызовите в себе положительные эмоции и мысли, которые соответствуют уверенности. Таким образом, перепишите все обстоятельства, в которых вам не хватило уверенности в себе. Проживайте их во всех подробностях: в движениях, словах, позах, жестах, мыслях. Если вы начинаете волноваться, умножайте в себе уверенность. Ваша цель — увидеть, что быть уверенным в себе не так уж и сложно.
7.	Теперь вы можете перед ситуацией, для которой у вас недостаточно уверенности, визуализировать этот образ и войти в него. Это намного более действенно, чем заставлять себя сделать что-то усилием воли.

## Синдром менеджера. Как победить стресс?

В середине 80-х годов прошлого века в США обнаружили заболевание, которое вначале медики назвали болезнью Эпштейна-Барра, позже оно получило всемирную известность как синдром хронической усталости. По официальным данным каждый день только в Северной Америке регистрируют больше сотни новых случаев поражения этим таинственным недугом.

Большинство заболевших – это амбициозные молодые карьеристы-трудоголики, получившие прекрасное образование и занимающиеся интеллектуальным трудом. Часто в зарубежных публикациях, особенно в американской прессе, синдром хронической усталости (СХУ) называют заболеванием лидеров, намекая на то, что данная болезнь является платой за

успех в бизнесе. По данным специалистов, изучающих синдром менеджера, больше всего подвержены этому заболеванию излишне эмоциональные и по природе внушаемые люди. Много среди заболевших и тех, кто относится к себе слишком требовательно, постоянно изматывая различными «должен» и «обязан».

### **Лень или заболевание?**

В бывшем СССР ученые смеялись над капиталистами, записавшими обыкновенную лень в перечень серьезных заболеваний. А телевизионные политические обозреватели рассуждали об ужасах западного образа жизни, при котором из работающего человека ради получения сверхприбылей хозяева выжимают буквально все соки. Подразумевалось, что при гуманной советской системе организации труда появление подобных проблем у нас стопроцентно исключено. Но сегодня современная Россия сталкивается с теми же вопросами, что и весь остальной мир. Так что же такое синдром менеджера – заболевание или просто безволие?

В своем нормальном проявлении усталость – это сигнал человеческого организма о том, что он перетрутился и находится на грани своих психологических и физиологических возможностей. Обычно для восстановления трудоспособности хватает восьмичасового ночного сна или полноценного отдыха в течение выходных дней. У здорового человека усталость всегда связана с полученной нагрузкой и проходит достаточно быстро. А вот усталость непреходящая, являющаяся не физиологическим ответом на выполненную работу, а возникающая без причины, – верный признак сбоя в работе организма. Еще медики далекого прошлого относились к такому симптому с большим вниманием. основоположник медицины Гиппократ утверждал, что самопроизвольная усталость – предвестник болезни, а мудрый Авиценна характеризовал подобное состояние как «не здоровое, но и не больное».

#### **7 способов облегчить свое состояние при хронической усталости:**

1. Движение. Занятие любимыми видами спорта.
2. Активная интеллектуальная деятельность, стимулирующая любые интересы, помимо карьерного роста.
3. Духовная или творческая активность, медитация.
4. Дела на благо ближнего.
5. Общение с друзьями.
6. Балуйте себя и получайте удовольствие от жизни.
7. Поздравляйте себя с успехами.

### **Потенциальные жертвы синдрома менеджера**

Чаще всего синдромом менеджера страдают люди с гипертрофированным чувством долга. Обнаружив однажды, что вследствие странной болезни они уже не могут выполнять привычный интенсивный рабочий график, эти несчастные пытаются заставлять себя не сбавлять прежнего темпа. В ход идут различные стимуляторы, но, как правило, кофе, никотин, алкоголь дают лишь временный тонизирующий эффект, и ситуация постепенно только обостряется. Человек, обладающий чрезмерной ответственностью, испытывает помимо обычных



симптомов и признаков усталости еще и болезненное чувство вины перед сослуживцами или родственниками. Если он не будет работать и зарабатывать, то кто же позаботится о его близких? Подобные мысли сами по себе способны спровоцировать тяжелейшую депрессию с перспективой инфаркта или инсульта. Как считают специалисты, самой большой ошибкой, которую способен сделать человек, заболевший синдромом менеджера, является попытка всеми правдами и неправдами подстегнуть свой истощенный организм. Нередко такие пациенты попадают к врачам в состоянии сильнейшего физического и эмоционального переутомления. Беда заключается еще и в дефиците информации о симптомах синдрома хронической усталости. Некоторые люди вообще не осознают, что они больны, и долгое время принимают слабость, вызванную синдромом хронической усталости за патологическую лень. Даже в США, где об этой болезни говорят и пишут очень много, немало примеров, когда амбициозные и не в меру ответственные люди доводят себя до нервного срыва, пытаясь игнорировать симптомы болезни. Каждый год в клиники неврозов США госпитализируют десятки людей, многие из которых поражены синдромом хронической усталости.

### **Характерные симптомы**

Главным симптомом является хроническая усталость, которая появляется внезапно и держится постоянно либо появляется периодически в течение длительного времени. В отличие от кратковременной усталости и слабости, часто сопутствующих острым инфекционным заболеваниям, усталость при синдроме продолжается не менее шести месяцев, а иногда тянется годами. Кроме этого, должны насторожить следующие признаки ухудшения собственного здоровья: частые простуды; приступы низкотемпературной лихорадки; болезненность в лимфоузлах; мышечная слабость; боль в мышцах; расстройства сна; эмоциональные нарушения; головная боль странного характера; снижение сексуального влечения; боль в суставах; повышенная чувствительность к яркому свету, расстройство зрения; депрессия.

### **Основные принципы лечения синдрома менеджера**

Важно своевременно осознать свои проблемы и обратиться за профессиональной помощью. Человек редко способен самостоятельно вытащить себя из подобного состояния. Иногда пациенты с затяжным синдромом жалуются на то, что начинают мучительно переживать свое отличие от всех: от родных, друзей и коллег. Некоторые страдающие синдромом хронической усталости выпадают из нормального образа жизни, теряют работу, замыкаются в себе. И это притом, что это заболевание успешно лечат: с высокими перспективами полного исцеления в течение полугода или максимум нескольких лет (в особо запущенных случаях).

Основным принципом лечения данной болезни является комплексный подход. Сначала придется побывать у психолога и невропатолога, затем вам назначат массу процедур: разгрузочную терапию, специальную диету, дневные транквилизаторы, гидропроцедуры, витаминотерапию и многое другое. Надо понимать, что вы продолжительное время шли к данной болезни, поэтому лечение тоже потребует времени и усилий.

## **Рецепты от усталости**

Если медики еще не поставили вам диагноз, под названием синдром менеджера, с усталостью вы можете справиться самостоятельно. При этом крайне важно правильно спланировать свое рабочее время. В качестве профилактических мер разумно соблюдать правильный режим сна и бодрствования, сбалансированного питания, включить в распорядок дня умеренные физические упражнения, избавиться от вредных привычек, закаливаться и тому подобное. В первую очередь рекомендуется уменьшить, насколько это возможно, количество воздействующих на человека стрессогенных факторов: снизить употребление кофеина, не взваливать на себя дополнительные необязательные нагрузки.

Но самое главное – избегать затяжных конфликтов! Не принимайте участия без особой необходимости в ссорах и скандалах. Не «переваривайте» неприятности длительное время. И помните, вы живете не только для того, чтобы любой ценой взлететь по карьерной лестнице.

### **Рецепт 1**

Не оставляйте важные дела на конец рабочего дня, потому что он может затянуться на неопределенное время и у вас не хватит сил справиться с ними.

### **Рецепт 2**

В течение дня делайте передышки: пройдитеесь, позанимайтесь «производственной гимнастикой». Если есть такая возможность, начните трудовой день с заплыва в бассейне или тренировки в тренажерном зале.

### **Рецепт 3**

Эмоциональный отдых от бизнес-проблем вам могут обеспечить всевозможные безделушки: на столе помимо офисной техники и документов специалисты советуют держать фотографии друзей и близких, сувениры и игрушки, рисунки детей, милые сердцу подарки – это способствует хорошему настроению, вызывает приятные эмоции и как следствие увеличивает работоспособность.

## **Советы от знахаря. Синдром менеджера или...**

Оказывается, в то время, когда многие наши доктора еще не верят в существование синдрома хронической усталости, предприимчивые отечественные знахари уже излечивают этот недуг, и, понятно, далеко не бесплатно. Например, по мнению одной очень известной столичной целительницы, синдром хронической усталости – всего лишь научное название давно известного в народе недомогания, именуемой сглазом или порчей.

### **14 правил сражения со стрессом**

#### **1. Не обращайтесь внимания на внешний раздражитель**

От стандартного отклика, условного рефлекса можно избавиться, если научиться не реагировать, сохраняя хладнокровие и невозмутимость, например, в случае с дверным звонком. Сталкиваясь с любым отрицательным раздражителем, мы должны говорить про себя: «В дверь звонят, но я не обязан открывать. Пускай себе звонят». И если, произнося эту фразу, вы будете сидеть спокойно, не

напрягаясь, ничего не предпринимая и никак не реагируя на звонок, этот прием позволит сохранить хладнокровие и душевный комфорт.

## ***2. Если об этом и стоит беспокоиться, то только завтра***

Рекомендация считать до 10, когда вы чувствуете, что вот-вот сорвете на ком-то свое раздражение, опирается на тот же принцип: затягивание реакции приводит к расслаблению мышц. А когда мышцы расслаблены, человек не раздражается, тем более, что некоторые проблемы оказываются надуманными. И, прежде всего, требуется выяснить, так ли ужасно то, что произошло, и, по возможности, снизить уровень важности этого события. Проанализируйте обстоятельства, определите, что существует реально, а что – только ваша отрицательная фантазия. Подумайте о приятном.

## ***3. Мысленно воспроизведите место, где вы будете чувствовать себя защищенным***

Ваша нервная система нуждается в отдыхе, ей нужно иметь «укромное место» для восстановления сил и защиты от стрессов. Вообразите место, где Вы чувствовали бы себя спокойно и расслабленно: пляж, сауна, родной дом, лес и т. п. Максимально приближенные звуки к действительности, запахи, краски и т. п. – пребывайте там. Расслабьтесь!

## ***4. Вытеснение беспокойства***

Чтобы избавиться от стресса следует полностью забыть в работе или в любом другом деле, чтобы занять свой мозг и таким образом уйти от волнующих мыслей.

## ***5. Не позволяйте пустякам сокрушать вас***

В основе многих наших неприятностей лежат пустяки и мелочи. Чтобы не раздражаться из-за них, нам нужно сформировать новую установку в своем мозгу, направленную на удовольствие, например, представить мешающий звук подтекающего крана в соседней квартире трелью весенней капли и журчанием ручейка на отдыхе в лесу и т. п.

## ***6. Используйте теорию вероятности***

Успокойтесь, оцените все «за» и «против»... Вероятность волнующего вас события, скорее всего, близка к нулю. Так зачем же тревожиться?

## ***7. Считайтесь с неизбежным***

В жизни мы нередко оказываемся в различных неприятных обстоятельствах, которые изменить не представляется возможным. Они неизбежны. Мы стоим перед выбором – принять их и попытаться к ним приспособиться, или отравить свою жизнь, довести себя до нервного срыва, депрессии или синдрома хронической усталости.

## ***8. Ограничьте ваше волнение***

Ограничитель мы устанавливаем при встрече, например, ожидаем не более 10–15 минут. Когда Вы желаете продолжить участвовать в безнадежном деле, остановитесь, задайте себе следующие вопросы: «Насколько это для меня важно?», «До какой степени мне стоит об этом тревожиться?», «Сколько я готов заплатить за воплощение этого решения в жизнь?»

## ***9. Не живите воспоминаниями негативного прошлого***

Не нужно истязать себя воспоминаниями о прошлых ошибках. Существует единственный способ извлечь пользу из прошлого: проанализировать совершенные ошибки, чтобы не повторять их в будущем, а затем – забыть.

### **10. Уступите, если это необходимо**

Упрямо настаивая на своей точке зрения, мы делаемся похожими на капризных детей. Прислушивайтесь к мнению оппонента, уважайте его и с нужной долей самокритичности относитесь к себе. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих и, главное – предотвращают стрессы.

### **11. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем**

Иногда люди живут в неизменном страхе, что они хуже других. И попытки соответствовать всегда и во всем самым высшим требованиям часто приводят к болезненным проигрышам. Важно помнить, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь, прежде всего, стремитесь к реализации своих главных жизненных целей, выполнять на отлично свою основную работу и то, к чему у вас есть призвание. Для чувства удовлетворенности довольно быть успешным в одной или двух областях, а остальное делать не ниже среднего уровня.

### **12. Не требуйте слишком многого!**

Тот, кто чрезмерно много ожидает от окружающих, постоянно испытывает разочарование оттого, что коллеги, друзья и близкие люди не соответствуют его непомерным запросам. Взрослого человека невозможно переделать, а вы бессознательно стремитесь «подстроить» окружающих под себя. Принимайте людей такими, какие они есть, потому что каждый человек имеет право на индивидуальность. Ищите в окружающих достоинства, и в общении делайте ставку именно на эти качества.

### **13. Ищите положительные стороны**

Что бы с вами ни случилось, во всем стремитесь найти хорошее. Речь не идет о самообмане, а о том, чтобы просто научиться видеть положительные грани, в том, что на первый взгляд кажется неприятным. Например, вы лишились работы, радуйтесь тому, что вам не придется добираться до нее через весь город, у вас появится свободное время, и вы найдете работу, которой мечтали заниматься всю жизнь и т. п.

14. И в качестве последнего совета для предупреждения стрессов приведем цитату из древней восточной молитвы: «Господи, дай мне силы, чтобы смириться с тем, чего я не могу изменить, дай мне мужество, чтобы бороться с тем, что я должен изменить, и дай мне мудрость, чтобы суметь отличить одно от другого».

## **Техники релаксации**

Более научным и в силу этого более эффективным способом восстановления является дифференциальная нервно-мышечная релаксация. Она позволяет снизить до минимума затраты энергии.

Научиться отличать мышечное напряжение от расслабления – важное условие подготовки к техникам релаксации. Справившись с этой задачей, можно выбрать один из следующих подходов.

### **Быстрая релаксация**

#### **Упражнение 1**

1. Лягте так, чтобы одежда не стесняла движений, а ноги были босыми. Можно накрыться легким покрывалом.

2. Закройте глаза, прислушивайтесь к возникающим мыслям. Не прогоняйте мысленных образов, отпустите их на свободу.

3. Вызовите какое-либо приятное впечатление (вспомните или вообразите) и смотрите его, как фильм. Если в дальнейшем будут врезаться неприятные образы (например, воспоминания о таких банальных вещах, как давка в автобусе, или что-нибудь серьезное), ничего не предпринимайте. Не делайте попыток убрать их усилием воли.

4. Согнув ноги в форме буквы «Л», похлопайте по ним снизу вверх и обратно, чтобы расслабить мышцы.

5. Глубоко вдохните и задержите дыхание. Не делая выдоха, втяните живот и прижмитесь выдающимися поясничными позвонками к подстилке, на которой лежите. Зафиксируйте это положение до тех пор, пока оно не станет причинять неудобство. Выдохните и полностью расслабьтесь. Полежите немного в расслабленном состоянии.

Данное упражнение проделайте три раза.

### ***Упражнение 2***

Вдохните и на длительный срок задержите дыхание в грудной клетке. После выдоха полежите в спокойно, не забывая при этом о дыхании, но не влияйте на него, пусть тело дышит не зависимо от ваших желаний.

Повторите это три раза.

### ***Упражнение 3***

Вдохните, не дышите и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. Затем выдохните и расслабьтесь. Руки можно оставить в прежнем положении. Полежите спокойно.

Руки держите в той же позе. Если до этого вы лежали, вытянув их вдоль тела, то вернитесь к положению «объятия». При согнутых в коленях ногах, если так удобнее, покачивайтесь в разные стороны. После чего разомкните свои объятия и, оставаясь в положении лежа, прочувствуйте расслабление.

Не торопитесь закончить релаксацию (это общее правило для всех подобных техник). Лежите, пока у вас есть такое желание.

Затем потянитесь, словно после пробуждения ото сна и, неспешно открыв глаза, постепенно сядьте.

## **Антистрессовая релаксация**

### ***Упражнение 1***

Удобно лягте в тихом, слабо освещенном месте, так, чтобы одежда не стесняла ваших движений.

Закрыв глаза, дышите ровно и глубоко. Вдохните и на 10–12 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не спеша, следите за расслаблением и мысленно повторяйте: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите это упражнение 5–6 раз. Затем сделайте передышку секунд на 20–30.

### ***Упражнение 2***

Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение сохраняйте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, займитесь всем телом. При этом внимательно наблюдаете за тем, что с ним происходит. Повторите данное упражнение 3 раза, расслабьтесь, забудьте обо всем и ни о чем не думайте.

### ***Упражнение 3***

Сделайте попытку как можно реальнее вообразить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Говорите мысленно: «Я успокаиваюсь, мне хорошо, меня ничто не волнует».

Представьте себе, что ощущение покоя проникает во все части вашего тела. Вы ощущаете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как «тряпичная кукла». Наслаждайтесь испытываемым чувством расслабления около тридцати-сорока секунд.

Считайте до десяти, говоря про себя, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь вы должны заботиться только о том, как получить максимальное удовольствие от состояния покоя и расслабленности.

Наступает «пробуждение». Сосчитайте до тридцати. Скажите себе: «Когда я досчитаю до тридцати, мои глаза откроются, я буду испытывать бодрость. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

### **Конструктивная реакция на стрессовую ситуацию**

Наиболее оптимальный и конструктивный ответ на разные проблемы и стрессовые ситуации можно найти в постановке вопроса «Каким образом можно сделать ситуацию лучше?». Именно эти размышления дают самые верные пути решения конфликта и гасят его не давая «из искры возгореться пламени». Человек, у которого такая реакция является основной, доминантной, считается, как правило, надежным и конструктивным. Именно такие люди особенно ценятся в обстановке нестабильной российской бизнес-среды и частых перемен.

### ***Деструктивных реакций следует избегать***

Таблица 7.

## **Типичные деструктивные реакции на стресс**

«Все пропало»	Эта пессимистическая реакция не только отрицательно говорит о сотруднике, и расхолаживает окружающих его людей. Тот, кто реагирует подобным образом, воспринимается как человек, не умеющий держать удар, работать в стрессовых ситуациях, ему не доверят серьезный проект и не будут продвигать по карьерной лестнице.
«Все виноваты»	Эта реакция еще более деструктивна и приводит к неизбежному возникновению конфликтов: начинаются поиски виноватых, оправдания вместо поиска путей решений проблемы. В конце концов, все обижены друг на друга, а в будущем такие сложные ситуации, скорее всего, будут повторяться снова и снова.
«Я виноват»	Так становятся «козлом отпущения», потому что всегда находятся люди, обрадованные тем, что их-то никто не обвиняет в случившемся! Однако вопрос вновь остается нерешенным, и появляется риск повторения проблемных ситуаций в будущем.



# БЕСПОКОЙСТВО. ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

## Здоровье пошаливает? Забудьте о беспокойстве!

Проблема освобождения от чувства беспокойства и беспричинной тревоги является одной из самых важнейших и серьезнейших проблем нашего времени. Люди беспокоятся по самым разным поводам: неприятности на работе, напряженные отношения в семье, с близкими... Беспокойство отравляет жизнь, мешает сосредоточиться на главном: решении насущных проблем. Можно выделить общую линию поведения, которая поможет, если не избавиться от него, то, по крайней мере, жестко контролировать эти негативные проявления.

В ряде стран Европейского региона ВОЗ состояния, связанные со стрессом, служат основной причиной невыхода на работу, а ущерб, наносимый обществу в результате выплат пособий по болезни и потери рабочих дней, все более возрастает. Итоги исследований показывают, что 50–60 % всех потерь рабочего времени в этих странах являются следствием влияния стресса. Страх, беспокойство, тревога, ненависть, раздражительность и неспособность приспособливаться к реальности – в этом, главным образом, кроются причины желудочных болезней вообще и язвы желудка в частности. Беспокойство способно разрушить здоровье даже самого крепкого человека. Оно может приковать вас к инвалидной коляске, лишив возможности двигаться в результате ревматизма или артрита.

### **Самые распространенные причины беспокойства:**

1. Несчастливый брак.
2. Финансовая катастрофа или несчастье.
3. Одиночество.
4. Затаенная надолго злоба или обида на кого-либо.
5. Неуверенность в собственных силах.
6. Привычка копаться в прошлом, вместо того, чтобы жить настоящим.
7. Стремление прислушиваться к мнению посторонних.

### **Правила преодоления беспокойства**

Вы любите жизнь? Вы не хотите умереть молодым? Вы хотите получать удовольствие от жизни? Вам не нравится болеть? Тогда начинайте осуществлять Ваши желания прямо сейчас! Для этого предлагаются следующие правила:

#### **Правило 1:**

Если вы хотите не хотите беспокоиться, живите сегодня и не думайте о будущем. Просто проживите этот день, как хотите, и ложитесь спать.

#### **Правило 2:**

Если в вашей жизни появилась проблема, которая ставит вас в тупик, попытайтесь воспользоваться следующими советами:

1. Представьте самый худший вариант развития событий.

2. Подготовьтесь принять его, если иной возможности не представится.
3. Спокойно делайте шаги в направлении улучшения сложившейся ситуации, с которой вы мысленно примирились.

**Правило 3:**

Не забывайте, что стресс не улучшает вашего самочувствия.

*Таблица 8.*

## Чувство беспокойства и Ваше здоровье

	Беспокойство приводит к заболеваниям сердца
2.	Беспокойство приводит к гипертонии
3.	Сердечная и суставная формы ревматизма нередко являются следствием беспокойства
4.	Беспокойство приводит к потерям кальция в организме и как следствие к остеопорозу, костным повреждениям и кариесу
5.	Беспокойство ведет к гастритам и язве желудка
6.	Беспокойство снижает иммунитет и ведет к простудным заболеваниям
7.	Следствие и беспокойства могут быть заболевания щитовидной железы
8.	Чувство беспокойства способно спровоцировать сахарный диабет
9.	Беспокойство ведет к преждевременному старению (увядание кожи, выпадение волос)

## Обеспокоены? Анализируйте ситуацию!

Люди часто в своих повседневных делах руководствуются скорее эмоциями, чем логикой и здравым смыслом. При этом совершается огромное количество ошибок и делается масса глупостей. А ведь в большинстве случаев требуется совсем немного подумать, чтобы прийти к правильному решению!

Какая бы стрессовая ситуация не произошла, забудьте о негативных эмоциях, после чего спокойно проанализируйте ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может случиться, а потом начните улучшать данную ситуацию.

Необходимо принять то, что изменить невозможно. Человек может мыслить и действовать, думать и претворять в жизнь собственные желания! Он может подойти творчески к решению любой проблемы... А соответственно и изменять то, что не соответствует его желаниям. Если Вы начинаете раздражаться, беспокоиться и т. п., не значит ли это, что Вы ставите крест на собственных высших человеческих способностях и опускаетесь до животного уровня? Думать, а не паниковать, действовать, а не ныть, строить и менять свою жизнь и жизнь окружающих к лучшему, а не отдаваться во власть примитивных эмоций! Или Вам такое не по плечу?!

### Классификация проблем

*Научитесь классифицировать ваши проблемы по следующим четырем группам:*

приоритетные (то есть жизненно важные);

решение которых может быть отсрочено, и это не станет причиной нежелательных и непоправимых последствий;

решение которых может произойти без вашего участия, если, разумеется, их можно отсрочить;

которые в принципе не могут быть решены вами.

Решать все эти проблемы следует именно в приведенном порядке. Четвертая группа проблем вовсе не должна вас беспокоить. При необходимости сделайте все от себя зависящее, но не стремитесь к результату, достичь который вашими силами невозможно. «Делай, что должно и будь, что будет!»

Не забывайте, что ваше предпочтение обязательно должно совпадать с вашими возможностями. И не беритесь за решение тех проблем, которые не могут быть разрешены в данных обстоятельствах, в данный момент времени и имеющимися у вас силами и средствами. Если вы оказываетесь в ситуации, когда важная и насущная проблема не может быть вами решена, переключитесь на дела менее существенные. Дайте себе установку не беспокоиться о том, что на данном этапе выполнить невозможно.

### **Последовательность в решении проблем**

Для того чтобы уберечь себя от нервного срыва, старайтесь отслеживать незавершенные ситуации.

*Если вы ощущаете прессинг незавершенных дел, попытайтесь сократить их число, для этого выполните следующие четыре действия:*

1) осознайте, что оказались заложником незавершенной ситуации, которая требует своего решения и попусту растрчивает ваши энергию, беспокоит и мешает вам жить;

2) примите решение поставить в ней точку;

3) поразмыслите над тем, что в ваших силах предпринять и что зависит именно от вас, найдите лучшую возможность и полагайтесь на себя;

4) реализуйте свой жизненный план.

Если с первого раза ситуация не придет к своему логическому завершению, попробуйте найти еще несколько вариантов решения проблемы, но не оставляйте ее незавершенной.

Не пытайтесь решать несколько вопросов одновременно. Запомните золотое правило: **последовательность и всесторонность**. Дела должны решаться последовательно с вашей полной самоотдачей. Сконцентрируйте все свои силы на решаемой проблеме, не распыляясь на задачи, которые могут быть решены вами позже. Все ваши мысли должны относиться к решаемой проблеме, а не всей совокупности тех дел, которые вам необходимо осилить.

**Совет: Все дела распишите в столбик в хронологической последовательности: что за чем нужно сделать. Рядом обозначить самый крайний срок исполнения. Затем взять лист чистой бумаги и закрепить его поверх списка скотчем или двумя скрепками так, чтобы из-под белого листа можно было видеть только первую строку. Повесить список на самом видном месте. Теперь, сделав намеченное дело, можно вычеркнуть его из списка и сдвинуть белый лист вниз. Так, дела не останутся забытыми, а предстоящие задачи не испугают своим количеством. Список побед будет увеличиваться прямо на глазах,**

**придавая оптимизма и подтверждая, что несмотря ни на какие обстоятельства, Вы способны справляться с проблемами.**

### **Незавершенные ситуации**

Незавершенные ситуации – это всегда проблема, это ваш психологический реципиент, который выкачивает вашу положительную энергию. Незавершенная ситуация так же бессмысленна, как неоконченная пьеса. Мы просто обязаны обрести свой внутренний мир, и жить в мире с самим собой. Мы должны подвести черту под всеми незавершенными ситуациями, приняв их, простив тех, кто их спровоцировал, почувствовав ответственность и перестав избегать собственной вины.

Незавершенные ситуации делают прошлое злободневным, разворачивают время вспять и приносят нам много страдания и боли. Они запрещают нам жить настоящим, возвращают нас в прошлое и заставляют заново вживаться в образы, которые доставили нам в свое время немало бед. Прошлое нельзя изменить, но ему нельзя разрешить отравлять наше настоящее.

Прошлое уже закончилось, с этой мыслью нужно смириться. Есть только настоящее и еще будущее, которое мы формируем сейчас. Поэтому прошлое нужно понять, принять и простить. Отпустите свое прошлое и перестаньте о нем беспокоиться.

#### **Упражнение: Последовательность решения проблемы**

1. Детально запишите, что вывело вас из равновесия. Что волнует Вас на данный момент больше всего?
2. Опишите ваши возможные шаги в данной ситуации.
3. Найдите несколько вариантов решения проблемы. Остановитесь на том варианте, который, на Ваш взгляд, принесет наибольшую пользу.
4. Немедленно начинайте воплощать это решение в жизнь.

*Таблица 8.*

### **Этапы рационального решения проблем**

1.	Диагностирование проблемы
2.	Формулирование ограничений и критериев для принятия решения
3.	Выявление альтернативных вариантов
4.	Оценка альтернативных вариантов
5.	Окончательный выбор

## **Не хотите умереть молодым? Живите сегодня!**

Никогда не ройтесь в прошлом и не сожалейте о принятых решениях и совершенных поступках. Тогда вы перестаете тревожиться о том, чего нельзя изменить и, значит, переведете свое внимание на заботы сегодняшнего дня.

Помимо принимаемых решений на жизнь каждого человека влияют обстоятельства, с которыми не поспоришь: здоровье, внешность и способности, иными словами, – потенциал и наследственность. Каждый человек приходит в этот мир с определенной генетической комбинацией, изменить которую не дано никому. Следовательно, не имеет смысла волноваться по этому поводу.

Не надо печалиться о прошлом. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут навредить вам. Вы перестанете беспокоиться, как только забудете вчерашние обиды и поражения. Не растравляйте ран, не вспоминайте о том, чего уже не вернуть. Не стоит пугать себя призраками грядущих бед – будущее только одно, а вообразить можно нескончаемое количество несчастий, большинство из которых никогда не произойдет.

## **Неприятности. Готовность № 1**

Ожидание неприятностей не уменьшает разочарования от провалов, когда они приключаются. К такому выводу пришли американские психологи, проведя серию экспериментов со студентами. Большинство людей полагает, что если мысленно подготовиться к худшему – например, к неудаче на экзамене или к разгрому в состязаниях, – то перенести эти неприятности, если они действительно произойдут, будет намного легче. Однако это мнение опровергается экспериментом, который был проведен психологами из Тихоокеанского университета Сиэтла и Университета штата Вашингтон.

Неожиданно выяснилось, что студенты, которые с самого начала не верили в положительный результат, чувствовали себя хуже тех, кто был уверен в успехе, но переоценил свои силы. А вот в тех случаях, когда результат был хороший, степень положительных эмоций была примерно равна, сообщает журнал Nature.

Исследователи полагают, что реагирование человека на неудачу определяется в основном его общим отношением к жизни, а не степенью готовности к определенным обстоятельствам. Оказалось, что старый совет «быть готовым к худшему» попросту не работает, а пессимистическая установка делает из человека неудачника. Те же, кто уверен в успехе, даже при неудаче убеждены, что действовали в целом не так уж плохо.

Если вы испытываете упадок сил, если стоящие перед вами проблемы кажутся вам неразрешимыми, тяжелыми, даже неподъемными, воспользуйтесь следующим упражнением, состоящим из двух этапов.

### ***Упражнение: Отпустите свои желания!***

**Первый этап.** Выберите время, чтобы вам никуда не требовалось бы торопиться. Если вам не найти интервала между делами, сделайте себе выходной – позабудьте об обязанностях или перепоручите их кому-нибудь. Не отказывайтесь от этого мероприятия только потому, что не можете выделить на нее время, если, конечно, вы нуждаетесь в пополнении собственных сил. Итак, выберите время, попросите окружающих вас не тревожить, можете отключить телефон и лягте в постель.

**Второй этап.** Пообещайте себе подавлять всякие попытки начать что-либо делать. Лежите неподвижно, сдерживая даже движение глаз. Отслеживайте возникающие цели, требующие своего исполнения (от малейшего желания повернуться в постели на другой бок до необходимости заняться каким-нибудь срочным делом или продумать какой-нибудь из своих проектов). Максимально расслабьтесь, погрузитесь в настоящее, гоните любые прогнозы и наблюдайте со стороны. Если желания предпринять какие-то действия будут все-таки появляться, а это непременно случится, «отпускайте» свои желания на волю без собственного сопровождения. *Станьте* равнодушным свидетелем своих порывов,

смотрите на них со стороны, с позиции третьего, как на нечто вам не интересное и совершенно далекое. Если необходимо, укрепите себя мыслью, что вам нужно набраться сил, а единственная возможность достичь этого – не расходовать их. Вы также не должны думать, что «вот я сейчас отлежусь, отдохну и займусь тем, что сейчас приходит мне в голову». Вы, напротив, обязаны отпускать свои желания, позволить им делать то, что они хотят, но без вашего участия.

### **Сегодняшним днем...**

Мы непрестанно переживаем из-за прошлых неудач и ошибок, а также тревожимся о будущем. К тому же, из-за лени мы часто откладываем на «потом» то, что следует делать сейчас. И, поступая так, мы не обращаем внимания на то, что наиболее важно – данный момент времени.

Всецелое погружение в надежды и беспокойства ведет к потере энергии и, в итоге, к неудачам. Но тот человек, который постепенно, шаг за шагом, делает то, что следует делать, тот достигает успеха по собственному желанию. Фортуна сама поворачивается к нему лицом.

Важно уметь различать, планируете ли вы что-то на будущее, или же просто о нем беспокоитесь, каждый момент настоящего времени следует проводить только с пользой.

Чем больше вы будете думать о неприятностях, тем больше будет страданий, когда вы их испытаете. Лучше относится к возможным событиям беспристрастно.

### **Если мы беспокоимся, значит, не живем в настоящем времени**

Вы можете волноваться лишь в том случае, если мысленно живете в будущем, о котором вы мечтаете или которого боитесь, либо в прошлом, где случилось что-то, о чем вы переживаете до сих пор. Если вы живете в настоящем, то не сможете беспокоиться. Например, тревожитесь ли вы в данный момент? Разумеется, нет! Это объясняется тем, что вы читаете эту книгу, и ваша сосредоточенность избавляет от беспокойства. Человек не может думать о двух вещах одновременно.

Вы преодолеваете страх и беспокойство, если живете сегодняшним днем, а еще лучше – настоящим моментом. Просто сделайте заявление, что в ближайшее время вы будете...!» Выразите позитивное утверждение и придерживайтесь его в течение определенного интервала времени. Не думайте о будущем, которое наступит потом, и ваши тревоги исчезнут.

Флемминг Фанч выделяет следующие составные части повседневной деятельности:

- отправное намерение;
- желаемые цели;
- общий план;
- идеальное положение дел;
- детальные проекты;
- ежедневные действия;
- настоящее положение дел.



### **Упражнение: Согласование деятельности по сферам жизни на сегодняшний день**

1. Определите детально каждую сферу своей жизни.

2. Подробно опишите, чем вы обладаете в каждой сфере. Это не значит «жена», «работа». Это значит «Вика», «Отдел по работе с клиентами городской компьютерной фирмы „Алиса“ и так далее во всех подробностях. Выясните для себя, что вы помещаете в каждой сфере.

3. Затем определите, что вы делаете в каждой сфере. Не то что должны делать, а что реально делаете сегодня.

4. Возьмите первый пункт списка «Согласования деятельности». Выясните в каждой сфере, что вы желаете поместить в первый пункт. То есть определите отправное намерение для каждой сферы. Затем возьмите следующий пункт, «Желаемые цели», и определите, что здесь располагается для каждой сферы. Прделайте это для всех пунктов списка «Согласования деятельности» для всех сфер.

5. Отдайте предпочтение самой интересной сфере. Тщательно проработайте структуру этой сферы по всему списку, пока он не будет согласован.

6. Полностью проанализируйте оставшиеся сферы по всему списку до полного согласования.

7. Обратите внимание на любые противоречия между сферами и разберитесь с ними. [\[10\]](#)

Таким образом, в событиях нет ничего абсолютного: хорошего или плохого. Для достижения цели необходимо прилагать серьезные усилия. И даже если в итоге вы потерпите поражение, его можно будет положить в основу вашего будущего успеха. Но если вы заранее обеспокоены, боитесь ошибиться или потерпеть поражение, то у вас ничего не получится. Мы можем действовать только здесь и сейчас. А из-за беспокойств этот настоящий момент проходит впустую.

*Таблица 9.*

## **Живете ли Вы сегодняшним днем?**

1.	Часто ли вы обеспокоены будущим, не грезите ли о чудесной стране, где-то вдали, за горизонтом?
2.	Не отравляете ли иногда сегодняшний день воспоминаниями о прошлом, к которому нет возврата?
3.	Поднимаетесь ли вы утром с постели с намерением сделать максимум возможного за эти сутки?
4.	Чувствуете ли вы себя лучше, живя проблемами сегодняшнего дня?
5.	Когда Вы начнете жить сегодняшним днем? Завтра? Сегодня? Может быть, с понедельника?

## **Активная занятость – Ваша победа в потенциале**

Беспокойство часто становится мучительным для человека тогда, когда ему необходимо самореализоваться, но сделать этого по веским причинам не удаётся. Если Вам, к примеру, предстоит завтра выполнить много дел, то Вы можете и сегодня и завтра сильно переживать, опасаясь забыть что-нибудь важное...

Организм «помнит», что ему будет необходимо действовать, а как действовать точно не ясно, потому что вы не можете всё держать в голове. Этим и объясняется беспокойство. Чтобы избавиться от него, по вечерам следует планировать дела грядущего дня. Те вещи, которые Вы собираетесь предпринять, должны быть последовательно записаны, в зависимости от важности. Можно даже коротко указать методику того или иного дела, детали его выполнения. Так, зная, что в любой момент Вы сможете просмотреть план, исключая вероятность забыть что-нибудь важное, Вы избавитесь от этого вида беспокойства. Каждый человек имеет врожденные какие-либо духовные или психологические потребности. Иначе говоря, каждый человек желает каким-либо образом самореализоваться. Если самореализоваться не получается, то человек испытывает в лучшем случае раздражение и беспокойство, а в худшем теряет смысл жизни.

Реальность такова, какова она есть. Уже сама выработка умения дорожить жизнью, не проклиная все время реальность, может стать вашим первым шагом на пути к полной самореализации.

Полная самореализация возможна в том случае, если разум человека не будут прикрывать разного рода условные границы и запретные линии. Если человек научится в полной мере применять потенциал своего интеллекта и возможности мозга, он сможет творчески относиться к написанию сценария своей жизни и сам превратится в ее режиссера.

### **План действий и его осуществление**

*Итак, чтобы избавиться от беспокойства Вам необходимо:*

1. Определить, каким образом можете реализовать себя именно Вы.

2. После того, как цели будут намечены, соберите всю возможную информацию по интересующему Вас вопросу, затем составляйте план действий и претворяйте желаемое в действительность.

Допустим, что у Вас что-то не получается. Вместо того, чтобы беспокоиться, «отключите» эмоции и проанализируйте ситуацию. Сориентируйтесь в чем причина неудачи. Поищите новую информацию. Затем составляйте новый план и осуществляйте его.

Итак, главное здесь в том, чтобы не беспокоиться, а постоянно искать пути исправления ситуации или изменения самого себя. Именно действие по направлению к цели и избавляет от беспокойства.

#### **Пример:**

Вы точно определили, что хотите выйти на работу. Для этого нужен перечень предполагаемых учреждений, желательно с условиями работы, подходящими Вам... Чтобы повысить шансы на успех, необходимо, во-первых, просмотреть как можно больше таких учреждений, а во-вторых, произвести на работодателей как можно более благоприятное впечатление. Поэтому, во-первых, соберите всю информацию о более или менее подходящих и устраивающих Вас рабочих местах. Отправьте данные о себе во все возможные агентства или биржи труда, посещайте все возможные общественные места, расспрашивайте всех своих знакомых, советуйтесь со всеми возможными специалистами, читайте всю возможную литературу на эту тему и т. д. и т. п. Во-вторых, используйте все

возможные способы для изменения к лучшему своих профессиональных качеств и стиля поведения, повышайте свою эмоциональную компетентность.

Если у Вас что-либо не получилось, не в коем случае не давайте воли эмоциям! Внесите изменения и дополнения в план действий и снова приступайте к его осуществлению! Любой человек обязан планировать свою жизнь. Составив план, необходимо притворять его в жизнь. Когда человек почувствует какие-либо отрицательные эмоции, он должен мгновенно остановиться и выяснить, что конкретно явилось причиной негативных эмоций, и что он может предпринять для выхода из подобной ситуации. Затем нужно начать действовать в правильном направлении. В идеале, при таком поведении, негативных эмоций не будет возникать совсем.

Для того, чтобы лучше бороться с беспокойством и настойчивее реализовывать план, Вы можете воспользоваться аутогенной тренировкой. Говорите себе, что Вы управляете собой с помощью интеллекта. Интеллект подчиняет себе эмоции и т. п.

Заполняйте вакуум. У Вас не должно оставаться свободного времени на переживания и беспокойство. Занимайтесь тем, что приносит Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Займитесь домашними хозяйственными делами. Берегите время... Попробуйте превратить свое хобби и свои способности в источник доходов. Читайте книги, слушайте музыку, ходите в гости, знакомьтесь с новыми людьми.

#### **Чтобы люди захотели общаться с Вами, необходимо:**

1. Искать людей, которые придерживаются на жизнь тех же взглядов, что и Вы, испытывают те же чувства, которые испытываете Вы.
2. Стать важным для окружающих, а для этого стать уверенным в себе человеком.
3. Замечать достоинства людей. Стать открытым и благожелательным.

Таким образом, чтобы избавиться от беспокойства, необходимо выработать привычку «отключать» эмоции, затем выяснить причину негативных эмоций, выработать план желаемых действий и претворить его в жизнь.

*Таблица 10.*

## **Три кита спокойствия**

1	Сладкий сон
2	Приятная музыка для релаксации
3	Смех. Посмеяться над досадной ситуацией, найти что-то комичное в человеке, который вас оскорбил, – еще один ошеломительный способ борьбы с беспокойством.

## **Неприятность – двигатель прогресса!**

Многие люди привыкли всегда смотреть вниз, то есть видеть то, что не ладится, то, что вызывает печаль, беспокойство, огорчение... Они забывают смотреть наверх, туда, где царит свет, красота, все то, что может побуждать их сердце благодарить судьбу и находить пути преодоления проблем.

Что бы мы ни делали, всегда будут существовать проблемы и трудности; бесполезно бороться против них, мы скорее окажемся проигравшими в этой борьбе. Значит, мы должны делать то, что мы делаем против плохой погоды:

снаряжаться. Против дождя мы используем зонт; против холода – надеваем теплые вещи или включаем отопление и т. д. А против трудностей нет других решений, как смотреть вверх, чтобы черпать свет и силу, потому что тогда мы не только победим трудности, но и будем признательны жизни за испытания, которые нам удалось преодолеть.

### **Трудоемкая работа: планирование дня**

В некоторых крупных фирмах установлен такой порядок, по которому каждый работник должен каждый день вносить хоть самое небольшое усовершенствование в своё рабочее место. Почему бы не распространить это правило на повседневную жизнь. Каждый день делайте хотя бы незначительное дело для достижения цели или улучшения быта. Тогда огромный объем работы Вы будете выполнять между делом, играючи, оставляя кучу времени на решение действительно важных проблем.

Сегодня же начинайте вносить целесообразные изменения в свой распорядок дня. Только 20 сэкономленных минут в день дают к 70 годам прибавку в один год. За год можно сделать то, что может полностью трансформировать жизнь. Только не экономьте на отдыхе, тем более на сне.

Самую тяжелую работу делайте в те часы, когда организм способен на максимальную активность. Во время стресса в крови увеличивается концентрация некоторых гормонов, и это придаёт организму большое количество энергии. В течение суток происходят естественные колебания количества этих гормонов. Первый апогей приходится на 9-12 часов, второй на 16–20 часов. Обращайте внимание на естественные циклы человеческого организма при планировании своего дня.

***Совет: Никогда не следует беспокоиться из-за единичных неприятных событий или черной полосы, и ни секунды не сомневаться в том, что через месяц или через год ситуация обязательно изменится к лучшему. Это позволяет достойно пережить нелегкие времена и сберечь здоровье. Следует помнить, что «все проходит, пройдет и это». Люди так устроены, что им всегда хочется что-нибудь получить (льготы, вещи, деньги и пр.). Однако жизнь часто складывается так, что в определенный момент желаемое становится невозможным. Но люди не хотят мириться с таким положением вещей и беспокоятся по этому поводу.***

### **Вы потеряли работу. Что делать?**

Вы остались без «хлеба насущного». Это обстоятельство непривычно для Вас, как и для большинства людей. Главное – не паниковать, не отчаиваться и твердо знать, что только активность и уверенность в себе будут способствовать в поиске новой работы.

Чтобы Вы могли лучше понять суть Вашего сегодняшнего состояния, дайте себе ответ на следующие вопросы:

1. Рассуждаете ли вы об упущенных возможностях?
2. Пытаетесь ли Вы найти виновного в происшедшем?
3. Появляются ли у Вас мысли о Вашей ущербности?

4. Чувствуете ли Вы неуверенность в себе и собственных силах?

5. Ощущаете ли Вы страх перед будущим?

Если на какой-то из этих вопросов Вы ответили: «да», если Вам хотелось бы изменить свою жизнь к лучшему, если Вы желаете обрести спокойствие и уверенность в себе, то пришла пора самостоятельно управлять своей жизнью.

### **Несколько советов: как изменить свое психологическое состояние**

#### ***1. Вы – не жертва окружающей действительности***

Все, что случается во внешнем мире, принимает ту или иную расцветку в зависимости от Вашего внутреннего состояния, поэтому наблюдайте за собой. Будьте очень чутки к своему состоянию. Присматриваете за своими мыслями. Помните, что Ваша жизнь – это во многом то, что Вы о ней думаете.

Именно негативная оценка того, что случилось, а не реальное ситуация, является главным источником беспокойства. Не позволяйте беспокойству овладевать Вами. Концентрируйтесь на позитивном. Говорите себе: «Сегодня я хочу увидеть мир по-иному, модифицируя отношение к тому, что вижу». Дарите любовь и в окружающем вас мире проявляйте больше положительных эмоций. Смотрите с оптимизмом на свою новую профессиональную деятельность.

#### ***2. Повторение – мать учения: Живите сегодняшним днем***

Вы можете бояться прошлого или мечтать о будущем, но жить Вы можете только в настоящем. Настоящее – единственная реальность, с которой важно считаться. То, что будет, еще не случилось. То, что есть сейчас, это и есть Ваша жизнь. Обращайте внимание только на то, что существует в действительности, в данный момент. Начиная с сегодняшнего дня, если Вас посетят унылые мысли о прошлом или будущем, напоминайте себе: «Я живу сегодня здесь и сейчас, и мне нечего бояться. Для себя я обязан стараться сам. Непреодолимых вещей не бывает!»

#### ***3. Берегите здоровье!***

У здорового человека намного больше шансов справиться с неудачами и найти работу. Если Вы до сих пор не занимались спортом, начните с сегодняшнего дня. Научитесь правильно двигаться, дышать, расслабляться. При этом старайтесь не перенапрягаться, отдыхайте, не дожидаясь переутомления. Чаще гуляйте. Гимнастика, полноценный сон, релаксация и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Ведь ваша уверенность в себе и работоспособность напрямую зависит от стабильного состояния организма. Благодаря этому возрастет вероятность трудоустройства.

#### ***4. Век живи – век учись!***

Пользуйтесь возможностью расширить Ваши профессиональные горизонты. Чем больше Вы будете знать и уметь, тем шире будут Ваши профессиональные возможности, тем выше вероятность устроиться на перспективную работу. Повышайте свою квалификацию. Поразмыслите о возможности переквалифицироваться.

#### ***5. Общайтесь с интересными людьми!***

Интересуйтесь другими людьми, новыми знакомыми. Ежедневно радуйте кого-нибудь. Помните, что в Вас всегда кто-нибудь нуждается. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Советуйтесь с теми, кто был в аналогичной ситуации и вышел из нее с наименьшими потерями. Расширяйте круг общения, обновляйте старые связи, обзаводитесь новыми. Постарайтесь сделать

так, чтобы как можно больше людей были осведомлены о том, какая именно работа Вам нужна.

### **Работа любит активных**

Одно из главных условий результативного поиска работы – ясно знать, что Вам нужно. Определяйте свои жизненные цели, составляйте планы, вносите коррективы в их выполнение, наблюдайте за достижениями каждого дня. Собирайте подробную информацию о работе, записывайте необходимые Вам сведения, адреса, телефоны. Поиск работы необходимо превратить в работу – вести каждый день, а не от случая к случаю, рассматривая все возможные альтернативы трудоустройства. При встрече с работодателем старайтесь производить самое благоприятное впечатление. И удача Вам обязательно улыбнется! Скорее всего Ваша новая работа окажется более высокооплачиваемой и перспективной!

### **Практические рекомендации по расширению круга общения:**

1. Ищите родственные души. То есть окружайте себя людьми с которыми Вы можете испытывать единые эмоции, люди подобные Вам легче принимают и отражают информацию.

2. Повышайте самооценку, и это превратит Вас в человека, уверенного в себе. Измените в себе к лучшему всё, что можно изменить. Выбросите из головы то, что пока изменить невозможно. Ведите себя так, будто Вы привлекательный человек, и окружающие будут находить Вас именно таковым.

3. Измените стиль общения. Научитесь смотреть на проблему с точки зрения Вашего собеседника.

Чтобы стать интересным, надо быть заинтересованным. Научитесь радоваться, когда хорошо другим. Внушайте окружающим чувство их значимости.

4. Общайтесь с людьми через произведения искусства, какую-либо иную деятельность или общую сферу интересов.

### **Меняем отношение к происходящему!**

Человек настолько счастлив, насколько на это настроен его разум. Если идет настройка на лучший результат, успех более вероятен. Можно найти такую точку зрения, при которой каждое переживание будет иметь позитивное значение. В любой стрессовой ситуации следует задать себе три вопроса: «Что эта ситуация может изменить в лучшую сторону?» или хотя бы «Что в ней могло бы быть хорошего?»; «Что еще не совершенно, не так плохо?» и «Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию?»

Нужно благодарить судьбу и окружающих даже за трудности, рассматривая их как полезные уроки, которые следует усвоить. Управляя сознанием, мы управляем своим счастьем. Ведь только отрицательный расклад мыслей делают человека в чем то ущемленным.

Дейл Карнеги предлагает: «Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад!» То есть извлеките пользу из неприятности. «А если вы страдаете



оттого, что у вас нет красивой обуви, вспомните о человеке, который вообще лишился ног».

Беспокойство разрушает организм, лишает энергии, которую можно использовать на полезные дела. И, вообще, причиняет страдание.

Если вы хотите отогнать прочь от себя плохие мысли, следует подумать о конечной выгоде, которая всегда будет в результате каких-либо перемен. Сконцентрируйтесь на пользе, а не на страхах и предполагаемых лишениях. Перечислите преимущества перемен и запишите их на листе бумаги. Каждый день читайте этот список и думайте о том хорошем, что вас ожидает в ближайшем будущем.

Смотрите на ситуацию, в которой Вы оказались, как на шанс измениться к лучшему. Если вас переводят на новую работу, если закрывается ваша фирма или отдел, если сокращается ваше рабочее место, если вас бросил муж или любовник, если вам приходится менять место жительства, то вместо того, чтобы отчаиваться, думайте о возможных позитивных последствиях. Если вы перестанете противиться, примете перемены и начнете осваивать новый, более положительный опыт, то с вами обязательно случится что-нибудь хорошее. Оно происходит, когда вы готовы к переменам.

## Контрольная таблица: что необходимо, чтобы избавиться от беспокойства

1.	Менять то, что Вы способны изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен! Ни одна дверь не закроется прежде, чем не откроется другая!
2.	Формировать позитивное отношение ко всему происходящему. В любом, даже отрицательном событии, открывать для себя хорошие стороны
3.	Научиться жить настоящим и радоваться каждому дню
4.	Никогда не сетовать на судьбу. Помните, что могло быть намного хуже!
5.	Избегать неприятных людей. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они. Помните - они умрут раньше Вас!
6.	Повысить самооценку и перестать беспокоиться о том, что о Вас думают другие
7.	Больше общаться с интересными людьми. Овладеть культурой общения
8.	Если необходимо, произведите переоценку ценностей
9.	Организируйте свой быт так, чтобы не тратить времени зря
10.	Планируйте свою жизнь. Возьмите судьбу в собственные руки!

## Праздник каждый день. В чем секрет альтруизма?

Чтобы не думать лишней раз о беспокойстве уделите основное внимание главному делу, наиболее важному. Подумайте, как решить его и смените, наконец, плохие мысли на хорошие! Вспомните родных и близких людей, вспомните забытые минуты счастливого детства, в общем все то, что дарит самые приятные ощущения. Не зацикливайтесь на плохом!

**Правила, которых следует придерживаться ежедневно:**

1. «Не наноси вред людям в мыслях, словах и делах».

2. «Освободись от суеты, ограничь желания».
3. «Не сожалей о прошлом, которое нельзя исправить, думай о настоящем, которое обуславливает будущее».
4. «Принимай с благодарностью все, что преподносит жизнь».

## **Интеллектуально-физическая гармония**

Для духовного и физического здоровья важен оптимистический настрой, чувство удовлетворенности своей жизнью, умение находить в ней то, что развивает, укрепляет и успокаивает дух: любимые занятия, общение с хорошими людьми, природой, изучение духовных практик, философских систем и путей достижения душевной гармонии в этом сложном, непрерывно меняющемся мире.

Если вы будете вести активный образ жизни, заниматься спортом, то у вас не останется времени и сил для беспокойства. Проводите больше времени на природе, снимая таким образом напряжение.

Если перегружать себя интеллектуальной активностью и не поддерживать себя физическими упражнениями, так можно совсем погубить свое здоровье.

Если вы оказались на природе, возьмите с собой книгу. Устройтесь поудобнее где-нибудь в красивом, тихом местечке и начинайте читать с любой страницы. Ваше подсознание верно направит вас. Принимайте книжные фразы как диалог с другом. Анализируйте слова, которые пришлось прочитать вам, примите их смысл для себя. Страх начинается там, где отсутствует равновесие. Этот принцип принимается во внимание при физическом развитии, но совершенно забывается при интеллектуальном развитии и достижении гармонии между разумом и телом.

Старайтесь сообщать себе позитивные новости. «Мне многое удастся, я многому учусь на собственных ошибках, я буду действовать и стану лучше». Позитивное отношение к себе и жизни само по себе эффективное средство от стресса!

## **Секреты альтруизма**

Сегодня традиционно считается, что жажда обладания как способ существования – врожденное качество человека и, следовательно, практически неистребимо. Эта идея выражается в том, что люди по сути ленивы, пассивны, не хотят предпринимать никаких усилий, если их не побуждает к этому материальная выгода... голод... или страх перед наказанием. Эта аксиома ни кем не ставится под сомнение, определяя наши воспитательные приемы и методы работы. Однако на самом деле это – выражение желания оправдать человеческий эгоизм тем, что он якобы вытекают из естественных человеческих потребностей. Не стоит воспринимать свое положение как нечто само собой разумеющееся, при этом забывая, что большинству людей недоступны те привилегии и льготы, которыми вы пользуетесь. Один из способов противостоять этому заключается в периодическом посещении мест, где находятся малоимущие или обделенные чем-то люди. Руководителю, какое бы высокое положение вы ни занимали, рекомендуется иногда посещать больницы, дома для престарелых, исправительные учреждения, детские дома и другие организации, где можно увидеть страдания людей. Такие визиты придают решимость помогать другим. К тому же, помогая таким людям, вы помогаете и самому себе как лидеру,

поскольку могущество любой организации, общества или государства определяется жизнеспособностью их слабейших членов.

### **Статистика**

Международная статистика уровня жизни наименее обеспеченных слоев общества заставляет кричать об этом. Голод и нищета прогрессируют и являются самыми широкомасштабными явлениями на земле. Полмиллиарда взрослых и детей постоянно голодают, еще полмиллиарда – а это 20 % населения земного шара – не имеют элементарных средств к существованию. Представьте, сколько людей живет в гораздо худших условиях, чем Вы!

### **Отдать, чтобы избавиться от беспокойства!**

Истина заключается в том, что оба способа существования – и альтруизм, и эгоизм – это потенциальные возможности человеческой природы, что биологическая потребность в самосохранении приводит к тому, что эгоизм гораздо чаще берет верх, но, тем не менее, себялюбие и лень – не единственные внутренне присущие человеку качества.

Человеку свойственно желание реализовать свои способности, быть активными, общаться с другими людьми, вырваться из ограничений своего одиночества и эгоизма.

Потребность отдавать, делиться с другими, готовность жертвовать собой ради других, встречаются у представителей медицинских профессий – таких, как сиделки, медсестры, врачи. Тот же альтруизм мы находим у доноров, добровольно дающих свою кровь; оно проявляется в самых различных обстоятельствах, когда человек рискует своей жизнью ради спасения других. Люди которые умеют любить по-настоящему всегда стремятся посвятить себя другому.

### **Правила сравнения**

#### **Правило 1**

Не сравнивайте себя с теми, к кому судьба более благосклонна, – это прямая дорога к беспокойству. Некоторые люди полагают, что сравнивать себя надо с лучшими образцами, а не с худшими. Разумеется, не надо равняться на тех, кто ленивых, агрессивных пессимистов. Но к чему приведет сравнение с теми, у кого изначально были исключительно благоприятные условия жизни?

Отделите подвластные вам стороны жизни, от тех, на которые вы не можете повлиять. И сравнивайте свои достижения с успехами других людей только в первом случае. Если же вы занимаетесь сравнением себя с теми, кто родился в более богатой или благополучной семье, кто работает в престижном месте не потому, что добился этого самостоятельно, а просто так сложилось «исторически», то вы на верном пути к беспокойству и зависти.

#### **Правило 2**

Нельзя делать объектом сравнения то, что от вас не зависит, а если уж сравнивать лучше с теми к кому судьба не была благосклонна. В этом случае вы научитесь ценить то, что у вас есть, а не считать это само собой разумеющимся.

Воспитывая в себе чувство благодарности, вы одновременно избавляетесь от чувства беспокойства и начинаете воспринимать жизнь как праздник.

### **Верный путь к счастью**

Психологи пришли к выводу, что те, кто участлив к другим людям, живут дольше, и что получать помощь не так полезно, как кажется. Виды помощи могут быть различными, например, отвести соседку к врачу, сходить за покупками для своей престарелой родственницы, посидеть с ребенком подруги или помочь коллеге сделать отчет. Но это примеры физической помощи.

В то же время помощь может быть и эмоциональной. Выслушать человека, который хочет излить душу или поделиться с вами своими проблемами, порой намного сложнее, чем подвезти кого-то на машине до дома. Но именно ваше терпение и отзывчивость к проблемам другого человека, возможно, поможет ему изменить жизнь и преодолеть трудности.

Интуитивно мы понимаем, что наша помощь заставит человека почувствовать себя лучше. Однако если человек постоянно будет обращаться за помощью к окружающим, у него может сформироваться чувство зависимости, которое впоследствии приведет к чувству вины и беспокойства. Человек может почувствовать себя обузой, у него может появиться мысль о самоубийстве.

### **Воздействие социальных контактов**

Экспериментально доказано, что общение благотворно влияет на здоровье каждого из нас. Они улучшают функционирование иммунной системы, снижают вероятность появления простудных и инфекционных заболеваний, ускоряют процесс выздоровления. Однако сегодня психологи пришли к выводу, что не все социальные контакты одинаково полезны. Выигрывают, как правило те, кто предлагает свою помощь. Протягивая руку помощи другим людям, вы продлеваете свою жизнь, причем не имеет существенного значения, какую помощь вы оказываете, физическую или эмоциональную.

Помогая другим, вы также снижаете стресс, избавляетесь от беспокойства, улучшаете физическое и душевное самочувствие, исцеляетесь от депрессии, а также набираетесь положительных эмоций, которые, благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой и иммунной систем.

*Таблица 11.*

## **Четыре постулата счастливой жизни**

1.	Считайте свои победы, а не поражения
2.	Не завидуйте! Сравните себя с теми, кому живется хуже, чем вам
3.	Извлекайте пользу из неудач!
4.	Дарите людям радость, чтобы забыть о своих бедах!

## **Что можно сделать, не откладывая на завтра?**

«Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня» – самые важные дела необходимо делать в срок и сразу, время не может ждать. «Человек предполагает, а Бог располагает».

Следуйте совету Омара Хайяма: «Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь, Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь, Ни былой, ни грядущей минуте не верь, Верь минуте текущей – будь счастлив теперь!»

### **Дурная привычка. Дорожите ли Вы текущим моментом?**

Один из классических примеров тому, как человек не дорожит сегодняшним днем, – это привычка откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. В ее основе лежит следующая мысль: «Ну, сегодня можно за это и не браться, отложу до завтра; думаю, завтра это будет сделать полегче...». Однако не существует таких дел, которые можно отложить. Вредные желания подобны наркотикам: чем больше их употребляешь, тем сложнее от них отказаться. Поэтому чем больше будешь откладывать дел на завтра, тем больше усилий потребуется, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

#### **Пример**

Иногда люди что-то откладывают из-за страха узнать нежелательное реальное положение дел. В таком случае человек не идет к врачу, опасаясь узнать, что он болен. Независимо от того, по нраву ли вам реальное положение дел или нет, чем раньше вы начнете думать о том, какие меры предпринять, тем будет лучше.

Это яркий пример того, что постоянные откладывания на «потом» приносят вам не пользу, а боль, беспокойство и огорчения.

Мы можем действовать только здесь и сейчас... Давайте же перестанем тратить столь важный настоящий момент на беспокойства и сожаления и не будем откладывать свои дела на завтрашний день.

### **Вчерашняя рыба**

Марк Твен очень четко и образно сформулировал эту проблему в маленькой шутке, которую любил рассказывать. К его дому два раза в день подходил торговец рыбой и предлагал купить ее, но Марк Твен постоянно отказывался покупать ее. В скором времени Марк Твен подумал о том, чтобы хоть как-то отблагодарить этого человека. И он купил у него рыбу. Приготовив ее стало понятно, что рыба совершенно несъедобна. Встретив торговца рыбой завтра утром, Марк Твен постарался высказать свое недовольство, но торговец обвинил в досадном недоразумении самого Марка Твена: «На этой неделе я ежедневно дважды предлагал вам рыбу, и если вы протянули время, пока она не испортилась, то с меня и спрос невелик».

Есть повод поразмыслить об этом. Сегодняшний день, словно чистый лист бумаги, рисуйте на нем, как того требует ваше воображение! Вам не удастся прожить его еще раз: ни завтра, ни вчера, только сейчас и только сегодня.

*Таблица 12.*

## Ваше отношение к текущему моменту

1.	Когда вы намереваетесь жить?
2.	Ждете ли вы того никогда не наступающего грядущего времени, когда наконец-то будете счастливы?
3.	Собираетесь ли вы ждать до старости? Или позволите себе жить в настоящем?
4.	Позволите ли вы этому дню «испортиться» или же признаете, что «сегодня» - это самый драгоценный из подарков судьбы? Собираетесь ли прожить этот день так полно и насыщенно, как только сможете? Никто не имеет права отвергать такой дар Его нужно принимать всем сердцем и открытой душой Испытываете ли Вы за него благодарность?

Сегодняшний день возможно самый драгоценный подарок, который приготовила вам судьба. Не дайте ему «испортиться». Не позволяйте ему заполниться отрицательными эмоциями: чувством раздражения, одиночества, грусти, апатии и др., зарядите себя энтузиазмом.

Согласитесь, что этот день потенциально наполнен успехом, счастьем, любовью и радостью. Все это будет сегодня. Не дайте этому уйти впустую: выходите в сегодняшний мир, словно в открытый космос, и найдите в этот день успех, счастье, любовь и радость. Вы не сможете прожить этот день завтра, и он уже никогда не повторится.

### Две причины, вынуждающие Вас откладывать дела на «потом»

#### Причина 1

**Сверхосторожность** – способность видеть только обратную сторону медали; мысли и разговоры о возможных неудачах вместо фиксации сознания на средствах достижения успеха сегодня. Сведение всех путей к поражению при одновременном нежелании искать способы, как его избежать; ожидание «своего часа», становящееся постепенно мировоззрением; воспоминания о неудачниках, забвение победителей; суждения в стиле – «ах, все равно все без толку!»; пессимизм, ведущий к заболеваниям желудка, интоксикации, нарушениям дыхания и общей склонности к заболеваниям.

#### Причина 2

**Промедление** – привычка откладывать на завтра то, что должно было быть сделано год назад; трата всех сил на оправдание безделья – вместо работы. Промедление, присоединяясь к сверхосторожности, сомнению и беспокойству, означает также уход, где это возможно, от ответственности; предпочтение компромисса жестокой борьбе; согласие с жизненными трудностями вместо их преодоления. Отказ от процветания, и богатства, и изобилия, и счастья, и довольства; тщательное планирование действий на случай неудачи вместо сжигания всех мостов, всех путей к отступлению; слабость и зачастую полное отсутствие уверенности в собственных силах, определенности целей, самоконтроля, инициативы, энтузиазма, нормальной самооценки, способности к логическому мышлению; общение с теми, кто смирился с ролью неудачника в этой жизни, вместо стремления к дружбе с уверенными, реализовавшими себя в жизни людьми.



## **Черты победителя**

1. *Настойчивый Труд.* Не придумано лучшего способа добиться успеха, чем упорно трудиться. Но это вряд ли осуществимо, если ваша работа не приносит удовольствия. В этом случае «труд» уже больше не является трудом в общепринятом смысле этого слова – это просто то, что людям нравится делать. Художник Пабло Пикассо говорил: «Работая, я отдыхаю. Ничего неделание или визиты гостей меня утомляют».

2. *Идеи.* Победителям не следует говорить, что добиться успеха можно только единственным способом. Они вам ни за что не поверят и обязательно предложат три (или больше) идей, которые будут способствовать выполнению той же задачи.

3. *Сейчас.* Победители не откладывают дело на завтра, на следующую неделю или «на потом». Им хорошо известно, что на заваленном бумагами письменном столе завтра количество бумаг увеличится в два раза, если не разобраться с ними сегодня. Попробуйте победителя отвлечь от работы и попросить его о каком-нибудь совете, он не скажет вам: «Давай чуть позже!», а обязательно порекомендует что-либо, что именно нужно сделать в данный момент времени.

4. Победитель выполняет свою работу сегодня, естественно и с энтузиазмом.

## **Черты неудачника**

1. *Откладывание «на потом».* Неудачникам не свойственно вовремя исполнять свою работу, они всегда ее откладывают.

2. *«Слишком много работы».* Неудачники полагают, что у них на сегодня так много работы, что нельзя не отложить ее часть на «потом».

3. *«Прошу прощения!»* Неудачникам свойственно забывать о самых важных делах, о решающих встречах, которые запланированы на этой недели. Обычно они не держат это в своей голове.

4. *Оправдания.* Неудачники постоянно находят оправдания своим промахам и всегда найдут причину, чтобы «выгородить» себя, переложить все на плечи другого.

5. *Неприятие.* Придя к неудачнику с новым проектом, с какой-то новой идеей не рассчитывайте, что он примет ее за ее осуществление. Он всегда найдет причину, по которой эту идею нельзя будет осуществить именно сегодня.

6. *Отсутствие результата.* Потому что неудачники никогда не доводят дело до конца, откладывая его день за днем.

Так что не становитесь неудачником! Будьте победителем! Победителей любят все, особенно тех, кто каждодневно излучает энтузиазм.

## **Ежедневные дела, которые нельзя отложить на «потом»**

### **№ 1**

Одним из основных компонентов счастливого «сегодня» являются физические упражнения. По-видимому, физические нагрузки высвобождают эндорфины, естественные антидепрессанты, которые близки по структуре и

действию с некоторыми стимулирующими лекарственными препаратами, но бесплатны и совсем не опасны.

Каждодневная зарядка или комплекс физических упражнений должны быть правилом каждого дня и войти в привычку. И непременно начните сегодня! Следите за тем, чтобы непредвиденные ситуации на работе не занимали часов ваших тренировок.

Если ваша жизнь насыщена постоянными разъездами, командировками и перемещениями по городам земного шара, все равно планируйте основное время вашей тренировки. Подстройте рабочий график под себя, но не пропускайте занятия. Если у вас есть ассистент или секретарь, попросите его, чтобы он никогда не включал в расписание никаких собраний до 10 часов утра, и вы будете иметь достаточно времени на упражнения и подготовку к рабочему дню.

#### **№ 2**

Каждодневно стимулируйте умственную деятельность. Вам может хватать этой составляющей на работе, но если это не так, то обеспечьте себе некое домашнее интеллектуальное или духовное упражнение. Есть много занятий, которые подойдут для этой цели: разгадайте кроссворд, просмотрите определенные газеты и журналы, прочтите часть книги, побеседуйте на абстрактную тему с вашим чрезвычайно умным другом, напишите короткую статью или журнальную заметку, короче, сделайте что-нибудь такое, что потребует от вас активной интеллектуальной работы.

#### **№ 3**

Каждодневно занимайтесь духовной или творческой стимуляцией. Все, что от вас требуется, это позволить своему воображению или своей душе потрудиться как минимум минут 30–40. Сходите на концерт, в художественную галерею, театр или кино, почитайте стихи, полюбуйтесь закатом или восходом солнца, посчитайте звезды на небе на небе или сходите в церковь. Посетите любое мероприятие или место, которое способно зарядить вас энергией. Вы когда-нибудь пробовали медитировать? Если нет, то не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня.

#### **№ 4**

Не скупитесь на добрые дела! Забудьте о благотворительности, лучше окажите кому-нибудь случайную услугу, например, помогите человеку, который спросил вас о том, как пройти на такую-то улицу. Даже маленький альтруистический поступок поднимет вам настроение.

#### **№ 5**

Ежедневно общайтесь с друзьями. Прекрасно подойдет получасовая беседа за чашечкой кофе и в неспешная прогулка по лесу. Не забудьте полюбоваться деревьями!

#### **№ 6**

Каждый день доставляйте себе удовольствие. Составление списка всех удовольствий, которые вы можете себе позволить только приветствуется. Сделайте так, чтобы каждый день имел галочку хотя бы около одного удовольствия, как уже полученное.

#### **№ 7**

Каждый вечер поздравляйте себя с тем, что вы счастливы. И не оставили это прекрасное ощущение на «потом». В общем поздравьте себя с тем, что вы прожили этот день не зря.

## **Причины, по которым, мы боимся действовать сегодня**

Действие ведет к последствиям. И как преграда перед действием возникает страх, это своеобразный инстинкт самосохранения перед негативной стороной жизни. Намного легче засунуть его в «долгий» ящик и столкнуться когда-нибудь в будущем, возможно тогда все станет намного проще...

Нас учат с детства: чтобы предпринять действие – семь раз отмерь, один раз отрежь. Прежде, чем совершить действие, «сто раз отмерь один раз отрежь». Но, отмеряя в своем мышлении, он тратит как раз ту энергию и время, которые предназначены для самого действия, поэтому в действии этой энергии уже нет.

Все равно необходимо будет выбрать единственный вариант из множества тех, которые предложены. Этот один вариант он и реализует, совершив определенное действие, но оно уже будет запоздалым, и не будет соответствовать текущему моменту, потому что совершено с «завтра», в отрыве от ситуации.

## **Действие как реальный путь борьбы с беспокойством**

Единственным реальным способом борьбы с беспокойством остается действие.

Очень часто помогает смена рациона питания. В периоды сильных стрессов, когда у людей вырабатывается много адреналина, полезна диета, без соли и углеводов. Другим же людям, у которых, напротив, отключился иммунитет и абсолютно не вырабатывается гормон действия, бывает полезно включить в рацион белковую пищу. И в любом случае всем людям при борьбе с беспокойством полезно как можно больше смеяться. Смотреть только комедии, можно и по несколько за вечер. Отлично действует, как ни странно, и раскладывание пасьянсов.

### ***Упражнения: из нейролингвистического программирования***

Останьтесь в одиночестве. Станьте лицом к середине комнаты, представив, что терзающая вас проблема находится в помещении на некотором расстоянии от вас. Теперь идите в ее направлении и наступите на проблему, перешагните через нее. Прodelайте это несколько раз. Поначалу вы почувствуете сердцебиение. Когда вы перешагнете через «стресс» и вернетесь на место, то ощутите, что ваши скулы «горят». Повторяйте это упражнение несколько раз в день. Оно не только помогало людям забыть о стрессе, но и наводило на мысль как решить проблему.

## **Еще несколько способов борьбы с беспокойством**

Как только вы решаете действовать, вы «забираете» силу у стресса и отдаете ее действию. Важно прислушаться: действие и стресс не могут идти рядом, не могут сочетаться и перекликаться. Очень хорошо помогает медитация или молитва. Можно некоторое время попить травяные препараты, чаи, либо гомеопатические средства. Расслабляющая ванна с температурой не выше 38–40

градусов на протяжении 8-10 минут, в которую вы можете залить раствор ромашки, соломы овса или зверобоя, также окажет свое положительное воздействие. Зажгите в доме свечи, создайте атмосферу тепла и уюта, ведь свет от свечи с древних времен сосредотачивал внимание на себе, успокаивал, вводил в состояние покоя.

## **Снимаем стресс**

Эти упражнения способствуют расслаблению мышц и снятию сильного нервного напряжения.

1. Ноги поставьте на расстоянии 15–20 см. друг от друга. Тянитесь вверх до предела, пока это возможно. Выдохните воздух и почувствуйте, как позвоночник растягивается от поясницы до головы. Продолжайте медленно дышать и после каждого выдоха ощутите, как уходит напряжение в плечах и верхней части спины. Оставайтесь в этом положении до 1 минуты.

2. Стойте прямо, сцепите пальцы ладонями наружу и на вдохе вытяните руки вперед на уровне плеч. На выдохе поднимите их вверх. Дышите глубоко, растягивая позвоночник. Ступни крепко прижмите к полу, разведите пальцы ног, во время растягивания испытайте, что вы как будто выросли на несколько сантиметров. Задержитесь в этом положении на пару секунд. На выдохе «уроните» руки вниз, расслабьте плечи. Стойте прямо и делайте глубокие вдохи и выдохи, не напрягаясь и не растягиваясь.

3. Встаньте на четвереньки. Выдохните и выпрямите ноги в коленях. Сделайте движение тазом назад-вверх. Затем опуститесь на пол всей ступней. Задержитесь в этом положении до 30 секунд, затем снова опуститесь на четвереньки.

4. Сядьте на пятки на коврик, колени сведите вместе. Опустив плечи, поднимите одну руку вверх, а другую согните за спиной. На выдохе сцепите руки за спиной. Не наклоняйте голову вперед, держите ее прямо. Несколько секунд концентрируйте свое внимание на дыхании. Затем расслабьте руки и поменяйте их положение. Потом минуту или две посидите на пятках, держа спину прямо и сцепив руки сзади, плечи расслаблены, глаза закрыты, – это способствует расслаблению мышц шеи и грудного отдела позвоночника. Если вы все еще чувствуете себя разбитым, повторите упражнение 2–3 раза.

5. Лягте на спину на толстое одеяло, расстеленное на полу. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол, поближе к ягодицам. Прижмите поясницу к полу, расслабьте мышцы ягодиц. Без усилия, слегка вытяните заднюю часть шеи, подбородок опустите, глаза закройте.

На выходе расслабьте плечи и мягко опустите их на пол. Расслабленные руки слегка разведите в стороны, ладони вверх, пальцы в полусогнутом состоянии. Не напрягайте грудную клетку. Медленно опустите ноги одну за другой на пол, вытягивая их от бедра до пятки. Носки разведены в стороны. При каждом вдохе представляйте, что тело углубляется в пол. Продолжайте ровно дышать.

Постепенно вами овладеет ощущение спокойствия и неподвижности. Оно придет далеко не сразу, будьте терпеливы.

Очень важно, чтобы мышцы лица расслабились. Кончик языка за нижними зубами, углы рта расслаблены, глаза закрыты и неподвижны. В конце каждого вдоха задержите на несколько секунд дыхание и как бы погружайте в пол спину, таз, руки, затылок. Ровный ритм дыхания помогает полностью расслабиться. Выдыхайте долго и медленно, не напрягаясь в области плеч и таза. Оставайтесь в этом положении не менее 15–20 минут.

Когда вы уверены в себе, спокойны, и ваша самооценка не страдает, не нужно откладывать возникшие проблемы, уклоняться и прятаться от них. Вы не беспокоитесь, так как знаете, что сохраняете полный контроль и над своими чувствами и над жизнью. Вы не нуждаетесь в регулярном получении от других дозы вдохновения и стимуляции своей деятельности, потому что побуждение приходит к вам изнутри. Вы идете по жизни с полным осознанием того, что ваша внутренняя сила может преодолеть любую вставшую перед вами проблему.

*Таблица 13.*

## **Семь ежедневных дел, которые нельзя отложить на завтра**

1.	Физические упражнения
2.	Умственная нагрузка
3.	Удовольствие для себя
4.	Творчество. Духовное развитие
5.	Добрые дела
6.	Приятное общение с друзьями
7.	Осознание того, что день прожит не зря

## **БЕСПОКОИМСЯ ИЛИ РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ В РАБОЧЕМ ПОРЯДКЕ?**

### **Кто осведомлен, тот вооружен**

Существует масса факторов, которые могут вызывать стресс на работе.

#### **Некоторые причины профессионального стресса:**

- необходимость принимать ответственные решения;
- перегрузки или избыточная загруженность;
- недостаточно внятное определение служебных обязанностей;
- слишком неопределенные границы полномочий;
- непонятные устные директивы;
- необходимость осуществлять трудно совместимые функции;
- расплывчатость областей ответственности;
- некорректное поведение сослуживцев, вызывающее стресс;
- дефицит профессионального общения;
- невозможность консультирования по сложным вопросам;
- стрессогенная политика и стиль менеджмента;
- недоступность начальника;
- высокая степень стресса у начальника;

- недостаточная освещенность рабочего места;
- чрезмерно тесное помещение;
- плохая организация труда;
- несоблюдение санитарно-гигиенических норм;
- проблемы с транспортом;
- невозможность отказаться от регулярных командировок;
- недостаточная заинтересованность работой;
- рутинная, однообразная работа;
- слабая удовлетворённость осуществленной работой;
- чрезмерно высокий или чрезмерно низкий темп работы;
- бесперспективность организации;
- схемы работы, конфликтующие с мировоззренческими установками;
- неудовлетворённость карьерным ростом;
- отсутствие перспектив профессионального роста;
- угроза увольнения или перевода на менее оплачиваемую работу;
- недостаточная оплата труда;
- несправедливая оценка труда;
- отсутствие нематериальных стимулов;
- конфликты с коллегами, начальником, подчинёнными, другими сотрудниками;
- неспособность приспосабливаться к переменам;
- недостаточное владение навыками, нужными для достойного выполнения работы;
- неадекватное поведение в проблемных ситуациях;
- неумение действовать в коллективе, в составе команды;
- внедрение новых методик;
- бизнес-экспансия;
- изменение адреса организации;
- уменьшение уровня доходов;
- стрессогенные события вне сферы производственной деятельности;
- отсутствие желания повышать квалификацию и самосовершенствоваться;
- несовместимость профессиональной и личной жизни;
- низкая стрессоустойчивость.

### **Производственные экстремальные ситуации:**

#### *1. Беспокойство по поводу потенциально возможных проблем:*

- опоздание на работу, влекущее недовольство руководства и снижение рейтинга среди коллег;
- некачественное выполнение поручений с теми же последствиями;
- страх быть оштрафованным, потерять премиальные или получить выговор;
- увольнение и связанные с этим вопросы поиска новой работы.

2. Неожиданные проверки собственных руководителей и/или государственных контролирующих органов.



3. Участие в неинтересной, однообразной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе.
4. Навязывание руководством схем и стиля работы, а также имиджа.
5. Непростые межличностные отношения с руководством и сослуживцами.
6. Ощущение хронического цейтнота: слишком много надо сделать за данный отрезок времени.
7. Общение и работа с клиентами с неадекватным поведением.
8. Риск при принятии решения

### **Борьба со стрессовой ситуацией в бизнес-среде**

Чаще всего борьбе со стрессами вредит пассивность. У людей с минимальной адаптационной способностью она встречается чаще всего. Организм не справляется с нагрузкой, так рождается стресс. Появляется состояние беспомощности, безысходности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть временной. Мужчина может компенсировать стресс алкоголем, женщины – плачем.

Чтобы приспособиться к сложившимся экстремальным условиям, необходимо активно бороться и, в первую очередь, правильно использовать опыт уже пережитых стрессов. Нужно вспомнить и подвергнуть анализу сложившиеся ситуации: причины и обстоятельства их возникновения, оценить поведение и действия свое и окружающих.

После анализа ситуации нужно выработать план действий. Человек способен успешно действовать, если у него нет конкретной цели и плана по ее достижению.

Поначалу вам может показаться, что вы ничего не знаете и ничего не можете. Но если разделить задачу на ее составляющие, окажется, что многое вы сами сможете исправить. Для этого понадобится задать себе четкую установку как действовать в возможной стрессовой ситуации.

Идеальным будет такое положение, когда производительность находится на возможно более высоком уровне, а беспокойство – на возможно более низком. Чтобы достичь этого, руководители, менеджеры и другие сотрудники организации должны научиться преодолевать беспокойство в самих себе. Как же управлять, чтобы повысить производительность труда и понизить уровень стресса?

### **Профессиональные способы борьбы со стрессом**

1. Умейте расставлять приоритеты в рабочем процессе. Что-то первоочередной важности необходимо поставить на первый план и сделать это как можно скорее, что может подождать сделать попозже, а также распланировать дела на перспективу.

2. Научитесь говорить «нет», когда вы уже физически или психологически будете не в состоянии взять на себя больше работы. Объясните своему шефу, что понимаете необходимость поставленной задачи. Затем опишите конкретные приоритетные работы, над которыми в настоящее время трудитесь. Если руководство озадачивает вас выполнением нового служебного задания, вам стоит

поинтересоваться какая именно работа может потерпеть, чтобы новая задача была выполнена в срок.

3. Наладьте продуктивные и надежные отношения с вашим начальником. Поймите его проблемы и помогите ему осознать ваши. Научите вашего начальника уважать ваши приоритеты, вашу профессиональную нагрузку и давать вам обоснованные задания.

4. Не соглашайтесь с вашим начальником или кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования. Обоснуйте почему эти требования словно «палку о двух концах». Попросите высказать мнение заинтересованных людей, чтобы хоть как-то обосновать ситуацию. Но ни в коем случае не проявляйте злобу, не выбирайте агрессивную позицию даже в том случае, если эти требования ведут к огромным проблемам для вас.

6. Обсудите со своим боссом почему у вас нет желания работать. Запомните, не занимайте положение жалующегося. Объясните, что вы – сторонник продуктивной работы, требующей отдачи сил и энтузиазма, в связи чем, хотели бы иметь возможность принять участие в других видах деятельности.

7. Ежедневно находите время для отдыха. Закройте на пять минут дверь, поднимите и обоприте на что-нибудь ноги, полностью расслабьтесь и забудьте о профессиональных делах. Подумайте о приятном, вызовите интересные образы, чтобы освежить мозг. Уходите время от времени из офиса, чтобы сменить обстановку или ход мыслей. Не обедайте там и не задерживайтесь подолгу после окончания рабочего дня.

8. Соблюдайте распорядок дня, старайтесь придерживаться здорового рациона питания. Вставайте хотя бы на пол часика раньше и делайте зарядку.

#### **Основные стратегии стресс-менеджмента:**

1. Уход от проблемы.
2. Изменение проблемы.
3. Изменение отношения к проблеме.

Попробуем на простом примере сориентироваться, чем они отличаются друг от друга.

#### ***Пример типичной стрессовой ситуации***

Вообразите себе следующую ситуацию. Вы пришли в театр и настроились на просмотр интересного спектакля. Он уже начался, но Вам попался слишком брюзгливый и беспокойный сосед по креслу. Он шепотом постоянно что-то сам себе рассказывает и иногда отпускает в Ваш адрес комментарии, которые Вам определённо неприятны. Вы начинаете испытывать нарастающее раздражение. Ворчание соседа начинает провоцировать у Вас стресс. Что Вы можете сделать в этой ситуации?

1. *Самый простой вариант – уход из стрессовой ситуации.*

Если театр полупустой, свободных мест достаточно, Вы можете пересесть на другое место, где посторонние звуки не будут слышны, а Ваш бывший сосед сможет ворчать себе в свое удовольствие в полном одиночестве. Но что делать, если уйти от проблемы невозможно? Если свободных мест в театре нет или Ваш сосед увидел в Вас благодарного слушателя и повсюду следует за Вами?

Тогда у Вас в запасе имеются ещё две стратегии: *изменение проблемы и изменение отношения к ней.*

Вы можете попытаться изменить поведение соседа, попросив его вести себя потише. Если это не сработает – можно предупредить его, что Вы вызовете администратора, если он будет продолжать в том же духе, и т. д. Цель перечисленных потенциальных действий – изменить проблему (в данном случае – поведение соседа). Если же и это не помогло (сосед никак не откликается на просьбы и предупреждения, администратора найти не удалось) – Вы можете изменить своё отношение к проблеме. В конце концов, громкость голоса брюзжащего соседа не так уж и высока по сравнению с уровнем звука в современном театре. А если спектакль действительно интересен и игра актеров на высшем уровне – можно обратить все внимание на происходящее на сцене и совершенно «забыть» о назойливом соседе.

### **Последовательность стратегий**

Стратегии управления стрессом специально указаны именно в такой последовательности: *уход, изменение проблемы, изменение отношения к ней.*

### **Стратегия ухода из стрессовой ситуации**

Уход из стрессовых обстоятельств – самый быстрый и легкий вариант. Если Вы отмечаете повышенную тревожность и при этом пьете много кофе и много курите (кофеин и никотин повышают тревожность) – наиболее логичным будет уменьшить употребление кофе и по возможности отказаться от курения.

Стратегия ухода от проблемы хороша еще и тем, что здесь нет необходимости в психологической помощи. Все зависит от Вашего собственного решения. Далеко не всегда имеется такая возможность. Существуют проблемы, от которых нельзя или просто не хочется уходить. Есть проблемы, от которых невозможно уйти (например, связанные с характером, с установками, отношением к чему-либо и т. д.). В таких случаях наиболее правильными будут стратегии изменения проблемы или изменения отношения к проблеме. Конечно же, лучше вначале попытаться изменить проблему.

### **Стратегия изменения проблемы**

Например, если Вы страдаете проявлениями социальной фобии и жалуетесь на повышенную тревожность и затруднения при выступлении перед аудиторией, наиболее адекватным решением будет тренинг уверенности или курсы ораторского мастерства, которые помогут научиться хладнокровно и уверенно общаться со слушателями.

Если же проблема относится к категории неизменяемых и мы ничего не можем с ней поделать – ни уйти от неё, ни изменить её невозможно – у нас остаётся третья стратегия, стратегия изменения отношения.

### **Стратегия изменения отношения к проблеме**

А наблюдали ли вы разную реакцию на различные ситуации? Многие люди спокойно реагируют на сильный ветер, засыпают, не боясь шума. А в другое время просыпаются от стука входной двери и начинают капризничать.

Все зависит от возможности влияния человека на данную ситуацию. Разве во власти человека приказать ветру утихнуть? Поэтому ничего не сделаешь, придется смириться...А вот повлиять на открытие и закрытие двери или хотя бы выплеснуть свои эмоции в адрес входящего человека – это в человеческой власти.

При выборе второй или третьей стратегии очень эффективной может оказаться помощь психолога или психотерапевта. Существуют десятки различных методов психотерапии, которые позволяют быстро и успешно справиться с беспокойством.

### **Критерии выбора специалиста**

Один из главных критериев – профессионализм. В его основании лежит, прежде всего, практический опыт. Выбирая психолога, спросите каков его стаж, сколько времени он специализируется в данной области? Собственный жизненный опыт психолога имеет первостепенное значение. Трудно поспорить, что у специалиста среднего возраста больше шансов разобраться с вашей проблемой, чем, например, у молоденькой девочки-выпускницы, пусть даже и с красным дипломом.

### **Рациональное решение проблем**

Решение проблем, как и управление, – это процесс, который заключается в определенной последовательности взаимосвязанных шагов. Для решения проблемы требуется не единичное решение, а совокупность таких решений. Поэтому, фактическое число этапов решения определяется самой проблемой.

### **Сбор информации для решения проблемы**

Определить в чем проблема, значит сделать шаг навстречу ее решения. Определяют два вида проблем:

1) есть ситуация, но намеченные цели не достигнуты;

2) потенциальная возможность. В этом случае вы заметите проблему, когда поймете – что-то можно предпринять для извлечения выгоды из представляющейся возможности.

Дать полное определение проблеме подчас нелегко, так как все части организации взаимосвязаны. Деятельность менеджера по продажам, например, влияет на работу продавцов, консультантов и др., отдел исследований и разработок и любого другого человека в компании. В крупной организации возможно большое число подобных взаимозависимостей. В связи с этим правильно определить проблему это значит решить ее наполовину, но в организационных структурах это трудно применимо.

### **Выявление проблемы в общем виде**

Первая фаза в определении сложной проблемы – осознание и установление признаков затруднений или потенциальных возможностей. Некоторые общие знаки сбоя в функционировании организации – низкие прибыль, сбыт, производительность и качество, чрезмерные издержки, многочисленные конфликты в организации и большая текучесть кадров. Обычно несколько таких признаков друг другу сопутствуют. Чрезмерные издержки и низкая прибыль, к примеру, часто неразлучны.

Выявление деструктивных признаков помогает определить проблему в общем виде. Это значительно сокращает факторы, на которые стоит обращать внимание в системе управления. Низкая рентабельность также имеет обоснование многими факторами. Поэтому, как правило, целесообразно избегать немедленного действия для устранения этого признака, к чему склонны некоторые руководители.

### **Выявление причин возникновения проблемы. Влияние на информацию психологических факторов**

Для выявления причин возникновения проблемы нужно собрать и проанализировать требующуюся внутреннюю и внешнюю информацию. Такую информацию можно собирать на основе формальных методов, используя, например, вне организации анализ рынка, а внутри нее – компьютерный анализ финансовых отчетов, интервьюирование, приглашение консультантов по управлению или опросы сотрудников. Изучение процесса коммуникации, психологические факторы обычно несколько искажают информацию. Факт существования проблемы может спровоцировать стрессы и беспокойство, значительно усиливающие искажения.

Если сотрудники уверены, что руководство предприятия предрасположено искать причину неприятностей в них, они сознательно или бессознательно представят информацию, более благоприятно освещающую их позиции. Если руководитель не поощряет честность, работники могут просто сообщать то, что хочет услышать их начальник. Это подчеркивает также важность поддержания хорошего психологического микроклимата в организации.

*Таблица 14.*

### **Вопросы для сбора информации**

1.	В чем состоит проблема?
2.	Каковы признаки затруднений?
3.	Какие имеются возможности для решения проблемы?
4.	В чем причины возникновения проблемы?

### **Умейте принять решение!**

В жизни нам постоянно приходится стоять перед выбором и принимать решения. Многие из них являются незначительными, но бывают моменты, когда нужно принимать трудные решения. В этом случае правильное решение играет чрезвычайно важную роль.

## **Решение стать успешным человеком**

Как ни странно это может показаться на первый взгляд, но Вы должны самостоятельно принять решение стать успешным человеком. За Вас этого никто не сделает. И без такого решения Вы никогда не добьетесь успеха и не достигнете своей цели.

Отправной точкой вхождения во взрослую жизнь можно считать момент, когда в определенном возрасте, мы начинаем решать, соглашаться с родительским мнением или нет. Вот именно с этого момента и начинается наш жизненный путь. Нам случается принимать, когда чаще, когда реже принимать более или менее важные решения. И от конкретного выбора в данный момент, зависит наша дальнейшая жизнь. Даже если мы принимаем решения не от себя, идем у кого-нибудь «на поводу», например, «так просит моя сестра», все равно это остается вашим решением, а не чьим-либо еще. Вы же его приняли, вы же согласились с тем, что оно есть. Значит жизнь продолжается!

### **Выводы из вышеизложенного:**

1. Все, что мы имеем на сегодняшний день это наши решения и поступки, которые остались в прошлом. Их решения и приобретения являются вашим достижением на сегодняшний день. И ведь даже не судьба или какие-то рациональные причины создали это.

2. Прошлого своего мы изменить не сможем. Пользу оно может принести только своими уроками. А вот наше будущее мы в состоянии изменить. Для этого необходимо принять правильное решение в настоящем.

Решения необходимо принимать обдуманно. Импульсивные решения заводят нас подчас не туда, куда мы стремились. Вследствие таких решений человек часто оказывается в затруднительных ситуациях. Думать нужно всегда, но и слишком долгие раздумья часто приводят нас не в ту сторону. Люди, долго взвешивающие и просчитывающие, просто упускают свой шанс. И его величество случай обходит таких людей стороной.

## **Вынужденные и необязательные решения**

Существует большая вариативность решений – от очень конкретных до совершенно неясных. Бывают моменты, когда необходимо принять четкое решение для разрешения ситуации. Например, вы должны решить, будете ли вы жить в доме до конца срока выплаты ипотечного кредита, или решение будет принято за вас (потеря права выкупа заложенного имущества). Но бывают и такие ситуации, когда у вас есть альтернатива: менять или не менять жену, работу, место жительства или автомобиль. Ваши решения подразделяются на два типа – вынужденные и необязательные.

Но с другой стороны, каким бы то ни было решение, вы обычно имеете возможность выбирать – какое решение принять и как его реализовать.

## **Принятие решений в повседневной жизни**

Все ваши решения ограничиваются жизненными обстоятельствами – финансовыми возможностями, взаимоотношениями с людьми, работой и другими



событиями, которые вы не можете целиком и полностью контролировать. Это влияет на решения, которые вы принимаете. Не всегда бывает лишь одно правильное решение, существует целая система все тех же «правильных» решений. Но также существуют пути к принятию самого эффективного и рационального решения.

Страх возникает в результате боязни совершить ошибку и чаще всего у людей с заниженной самооценкой.

Боясь обнадежить ожидания окружающих, человек либо откладывает дела на будущее, либо совсем их игнорирует. Он не может взять на себя такую ответственность, как принять «правильное» решение.

## **Ограничения и критерии принятия решения на производстве**

Когда руководитель выявляет проблему с целью принятия решения, он обязан отдавать себе отчет в том, что именно можно сделать. Многие возможные решения проблем организации не будут реалистичными, поскольку либо у руководителя, либо у организации недостаточно ресурсов для осуществления принятых решений. Кроме того, причиной проблемы могут быть силы, которые находятся вне пределов организации – такие, как законы, которые руководитель изменить не в состоянии. Ограничения исправляющих действий сужают возможности в принятии решений. Перед тем как переходить к следующему этапу процесса, руководитель должен объективно определить суть ограничений и только потом искать альтернативы. Если этого не сделать, то будет впустую потеряна масса времени или выбрано нереальное направление действий. Естественно, это усугубит, а не разрешит существующую проблему.

Ограничения зависят от ситуации и конкретных руководителей. Некоторые общие ограничения – это неадекватность средств; недостаточное число работников, имеющих требуемую квалификацию и опыт, неспособность закупить ресурсы по приемлемым ценам; потребность в слишком дорогой технологии, острая конкуренция; законы и этические воззрения. Существенным ограничителем всех управленческих решений является определяемое высшим руководящим звеном сужение полномочий всех членов организации, когда менеджер может принимать или претворять в жизнь решение только в том случае, если высшее руководство наделило его этим правом.

***Совет: Сталкиваясь с проблемой, не реагируйте на ее решение сразу, мгновенно, продумайте ее решение, хотя бы какую-то часть и вы приблизитесь к решению проблемы в целом.***

### **Поиск альтернатив**

Следующий шаг – найти решение проблемы. Самое наилучшее, найти все возможные решения, способствуя тем самым добиться организации успеха и благополучия. Хотя руководство скорее всего остановится на нескольких вариантах, наиболее подходящих и наиболее желательных.

Отобрав альтернативы, необходимо оценить их.

### **Оценка альтернативных решений**

Важным фактором является и то, что каждый руководитель рассчитывает и прогнозирует будущее. Хотя это понятно, что оно всегда неясно, но...

Разнообразна и сложна наша жизнь и что-то может привести к тому, что задуманное не сбудется. Поэтому важным моментом в оценке является определение вероятности осуществления каждого возможного решения в действительности. Руководитель включает вероятность в оценку, принимая во внимание степень неопределенности или риска.

## **Выбор альтернативы**

Хотя для менеджера идеально достижение оптимального решения, руководитель, как правило, на практике о таком даже не мечтает. В силу различных ограничений руководитель, как правило, выбирает направление действия, которое является приемлемым, но не обязательно наилучшим.

## **Принятие целесообразных решений**

Учтите, многие варианты имеют последствия, которые могут коснуться как вас, так и общество, которое вас окружает.

Рассмотрим три фактора:

### **1. Ответственность**

Некоторые решения являются обязательными, особенно когда это связано с личной ответственностью. Например, если у вас есть дети, то у вас отсутствует альтернатива – вы обязаны позаботиться об их здоровье и безопасности. Следует уделить особое внимание тому, на ком скажется ваше решение, и за кого вы будете отвечать.

### **2. Импульсивность или уравновешенность**

Иногда не имеет смысла потакать чьим-то прихотям или принимать спонтанное решение. Необдуманное действие может дорого обойтись. Когда вы делаете выбор, делайте его спокойно и обдуманно.

### **3. Долгосрочный результат**

Не следует забывать, что многие решения будут еще долгое время оказывать влияние на вашу жизнь. Покупка нового кухонного гарнитура, поиск возможностей карьерного роста или переезд на съемную квартиру могут занять долгое время, но не окажут решающего воздействия на вашу жизнь в отличие от продажи квартиры и переезда в другой город, увольнения с работы и других более значимых решений. Такие решения изменить будет очень трудно.

### ***Упражнение: определите Вашу готовность к принятию решения***

Прежде чем что-то сделать, задайте себе следующие вопросы:

1. Этот поступок будет логичным или нелогичным?
2. Удовлетворяет ли он моим главным потребностям?
3. Причинит ли этот поступок ущерб мне или кому-нибудь еще?
4. Не противоречит ли он законам Вселенной, как я их понимаю?
5. Какую цену мне придется за него заплатить?
6. Хочу и могу ли я заплатить эту цену и принять последствия?

## **Улучшение «плохих» решений**

Вспомним, как обычно рекомендуется решать проблемы – посредством выполнения следующих действий.

1. Сформулируйте Вашу проблему.
2. Найдите и придумайте несколько вариантов ее решения.
3. Найдите оптимальное решение.
4. Превратите решение в последовательный план действий.

В случае, если на третьем этапе, при поиске оптимального решения все варианты вас не устраивают, Андрей Малыгин рекомендует добавить еще один этап по улучшению «плохих» решений.

### **Шаг Первый**

Перечислите все отрицательные стороны решения. Отнеситесь к нему как можно более критично.

### **Шаг Второй**

Перечислите нужные положительные характеристики.

### **Шаг Третий.**

Пробуйте совместить положительные и отрицательные характеристики. Пробуйте заменить отрицательные характеристики на положительные.

### **Шаг Четвертый.**

Видоизменяйте решение так, чтобы снизить отрицательные моменты с учетом наработок из предыдущего шага.

А теперь следует снова определить наилучшее решение.

Попробуйте осуществить данный подход в течение 7 дней несколько раз в разных ситуациях. Вложите в это по 10–20 минут и проанализируйте полученные результаты. Не позволяйте решениям умирать только потому, что они имеют отрицательные стороны. Вы сумеете если не полностью убрать все эти негативы, то хотя бы существенно их ослабить, восполнить дополнительными положительными характеристиками или заменить более слабыми отрицательными.

Возможны и другие подходы и приемы по улучшению решения.

Обобщая все вышесказанное, приведем несколько этапов принятия решений. Прежде всего, стоит запомнить, что Вы не являетесь пассивным наблюдателем, а сами делаете выбор.

## **Контрольная таблица: шаги для принятия эффективных решений**

1.	Раскройте сущность проблемы, которую вы пытаетесь разрешить. Каждое решение имеет отклик на ситуацию: в чем заключается задача, которую вы хотите решить?
2.	Оцените все возможные варианты, которые у вас имеются. Выпишите каждый из них, включая самые невероятные. Подойдите к этому творчески – что еще можно сделать?
3.	Выпишите разумные альтернативные варианты. Разделите список на неосуществимые решения и те, которые представляются возможными.
4.	Взвесьте все варианты. Рассмотрите все допустимые решения, которые реально осуществить. Какие из них наиболее годятся для конкретной ситуации, а какие – для всей вашей жизни? Если видится только единственный выбор, то, возможно, что вы на верном пути в данной ситуации.
5.	Определите последствия ваших решений. Каковы их подводные камни? На кого и как они повлияют? Как это отразится на вашей жизни, финансовом положении и отношениях с людьми?
6.	Вообразите, каким образом могут обернуться события в случае принятия решения или в случае не принятия? Каковым является ваше решение – неизменным или обратимым?
7.	Важно взвешивать принимаемое решение, продумывать его. Чем серьезнее решение, тем ответственнее следует относиться к его принятию.

## Действие как панацея

Деятельный ли вы человек? Скорее всего, это зависит от того, что вы подразумеваете под словом «деятельность». Может быть, у вас постоянно не бывает свободного времени, и поэтому вы считаете себя деятельным человеком?

Огромное количество времени и энергии часто расходуется на мелочи. Но мы не должны расходовать нашу жизнь в пустую. В один прекрасный момент нам придется выбрать самое важное, потому что если мы попытаемся делать все одновременно, то не сможем добиться серьезного результата. Человеческое сознание подвержено стрессам, вследствие чего слишком большая нагрузка может привести к нервному срыву. Умственное переутомление может быть столь же изнуряющим, как и физическое.

Однако человек, охваченный тревогой, страхами и чувством беспокойства должен стремиться к деятельности. Невозможно заниматься чем-то интересным и одновременно беспокоиться о чем-либо. Одни эмоции обязательно вытесняют другие. Постоянная занятость любимым делом или хобби не оставляет времени на волнение и неприятные мысли.

### Вера в успех

Как Вы оцениваете свою деятельность? Как успешную или неудачную? Преимущественное число неудач в нашей жизни – это результат наших мысленных установок. Человек не может достичь успеха, если не верит в него. Его добиваются решительные и смелые люди, которые верят в себя и обладают высокой самооценкой. Именно мысленная установка на победу, сознание своей силы и ощущение внутреннего превосходства творят невозможное в этом мире. Если у вас нет такой мысленной установки, то почему бы не приступить к ее созданию прямо сегодня?

Человек действительно в состоянии управлять своей жизнью, если сможет подчинить свои мысли и действия своим целям.

Подумайте еще раз о ваших заветных желаниях.

Взвесьте снова все аргументы, которые указывают на невозможность осуществления вашей мечты. По-настоящему все эти оправдания – неестественны

и фальшивы. Забудьте о них и настройтесь на то, что ваши желания исполнимы и реализация их зависит только от вас.

### ***Упражнение: Устранение негативной реакции на жизненные ситуации***

Если вы негативно реагируете на жизненные ситуации, вы невольно будете действовать и чувствовать в соответствии с ними.

Следует все время контролировать свое поведение, пользуясь нижеследующим пошаговым алгоритмом:

Шаг 1. Ликвидируете из жизни все, что не содействует вашему благополучию.

Шаг 2. Найдите то, что работает именно на вас, и запрограммируйте это в своем подсознании.

Шаг 3. Стабильно приобщайте то новое, что, как вы считаете, принесет вам пользу.

Придерживайтесь этого алгоритма в дальнейшем, чтобы получить положительный опыт. К реализации этой программы лучше всего приступить немедленно. Она будет эффективно способствовать обретению уверенности в себе, потому что вы сами будете влиять на улучшение ситуации.

### **Мотивация**

Что побуждает людей к действию?

Проще всего осмыслить свои стратегиями мотивации. Их набор ограничен, в НЛП они известны, изучены, но они плохо индивидуально усваиваются. Американские ученые пришли к выводу, что человек, как правило, использует один и тот же набор внутренних стратегий в любых жизненных ситуациях.

Очень важно осознать, что представляет собой мотивация. Она характеризует ваше отношение к действительности в тот период времени, когда вы предпочитаете что-то делать. За каждым поступком имеется мотивация к нему. Побуждение определяет активные поиски успеха в конкретном виде деятельности или же ваше нежелание действовать. Если у вас нет желания, но вы начинаете что-то делать, Ваши поступки начинаются с мотивации. Без нее вы не можете совершить и малейшего действия. Но нужно понимать разницу между положительной и отрицательной мотивацией – мотивацией совершать конструктивные действия для вашего благополучия и мотивацией делать деструктивное.

Никого нельзя мотивировать к действию. Мотивация возникает изнутри. Вы всегда будете поступать так, как предпочитаете, а не вопреки Вашим желаниям.

Каждый ваш шаг является ответом на внутреннюю потребность или желание. Как правило, ключевым вашим желанием бывает хорошее самочувствие – интеллектуальное, физическое, эмоциональное и духовное. Если потребности в любой из этих областей не удовлетворены, возникает чувство тревоги, беспокойства и раздражения, и вы делаете все необходимое для возврата к комфортному состоянию, даже во вред себе.

## **Стратегии мотивации**

### **1 стратегия.**

**Избегание дискомфорта** – считается самой простой стратегией. Есть люди, которые не испытывают дискомфорта, засыпая на верхней полке в поезде, а есть и те, на которых эта стратегия действует безотказно. Эта стратегия очень мощная! Ее сила объясняется тем, что всегда найдется что-то, чего вы от всей души не желаете делать. И даже за огромные деньги никогда этим заниматься не будете. Стратегия, действительно работающая. Она ярко иллюстрируется постановкой вопроса мальчика из бедного немецкого еврейского гетто – небезызвестного Ротшильда: «Никогда, никогда ни я, ни мои близкие, ни дети моих детей – не будут бедными мальчиками из гетто!»

### **Ограничения стратегии**

Очень велика опасность для лидера подсознательно ставить себя и собственную фирму, карьеру, семью именно в невыносимые условия, мотивируя это созданием объективных предпосылок для качественных скачков. Своеобразная адреналиновая зависимость. Она отчетливо видна в длительных жизненных моментах. Требуется мужества. Но, как говорится, «лишь неуверенный в себе человек рассчитывает на удачу и успех».

### **2 стратегия**

Считается просто идеальной для знакомых с техниками НЛП.

Четко поставленная цель, задачи ясны, стимул отчетливо обозначен. Все цели обозначены во всех известных сенсорных сферах, таймменеджмент на высоте вместе с управлением и проектами.

### **Ограничение стратегии**

Смысл ее заключается в том, чтобы выбрать возможность в пределах разумного. Кто захочет потратить 10 лет на то, что впоследствии не сбудется? И стараться достигнуть того, что может устареть еще до того, как это будет приобретено.

По мнению врачей, мы произвольно закладываем различные фильтры, которые отсеивают крайне важную информацию.

И получается, что не учитываем случайностей, и тогда все идет вразрез с тщательно продуманными планами.

Но мечтать полезно! И о счастливом случае – тоже.

### **3 стратегия.**

#### **Наличие примера**

Очень важно иметь перед глазами действующий живой пример. Срабатывает психологическое правило: «если кто-то может – могу и я!»

Любое обучение основывается на этой мотивации. Не было бы птиц – не было бы самолетов... Очень вдохновляющая стратегия!

### **Ограничения стратегии**

Инновации. Творчество. То, чему еще не было примера.

Космический корабль в мечтах Циолковского. Компьютер...Что последует далее?

### **4 стратегия.**



**Принцип.** Сделать что-то из принципа. Чтобы было! Как ни странно, но многие люди действуют из принципа. И всегда были люди, делающие что-то именно из благородного принципа. Например, многое совершается сейчас в силу принципа Развития, принципа Экологии.

### **Ограничения стратегии**

Ограничения стратегии присутствует везде. Порой люди спорят на «слабо», порой кто-то утверждает, что «все равно не сможет» или «все решают деньги»...и это тоже реально в нашей жизни. А кто-то, вдумчиво и не спеша исследует виды мотивации.

#### **5 стратегия**

##### **Состояние.**

Состояние – нейрофизиологический компонент.

*Примеры состояний:*

- творческого неудовлетворения;
- состояние компетентности;
- состояние комфорта и безопасности;
- состоятельности, вне зависимости от контекста.

**Ограничения стратегии.** Зависимости как-то мотивируют, стимулируют постепенно всю нашу личность. Писатели, компьютерщики, бизнесмены... Таким образом, состояние – это серьезно и почти не изучено.

#### **6 стратегия**

##### **Мотивация будущим**

Мотивация будущим – это очень красивая мечтательная стратегия. Ей мы обязаны самыми многочисленными достижениями. В реальности не всегда удачно сходятся стратегии мотивации, планирования и достижения. И иногда все на мотивации и заканчивается. Но не всегда. Хорошо иметь цель жизни, которая уходит далеко за ее границы...

**Ограничения стратегии.** Опасность пропустить красоту настоящих мгновений.

### **Практическое применение**

Отметьте свои желания и стимулы, благодаря которым вы выбираете делать что-либо или нет. Как правило, имеется около 3 ведущих стратегий, одна из которых является критической и автоматом «включает» остальные.

Определите стратегии в определенной последовательности.

Выясните, сложно ли воспринимать какую-либо из перечисленных стратегий мотивации. То есть вы ею воспользуетесь только в самой критической ситуации? В какой?

Будьте внимательны к собственным формулировкам. Например, если 4 стратегия «Из Принципа» вызывает в вас жесткое неприятие и вам не верится в ее существование у других людей – проанализируйте: вдруг это именно ваш Принцип?<sup>[11]</sup>

### **Практическое задание**

Мотивируйте своего начальника (партнера, конкурента, супруга) при обсуждении важной для вас проблемы по всем перечисленным пунктам.

Подготовиться следует в письменном виде. Неожиданно выяснится, что мы знаем о людях больше, чем сами догадываемся, и результат окажется предсказуемым.

### **Реализация решения**

Истинная ценность решения становится несомненной только после его реализации. Процесс решения проблемы не ограничивается выбором альтернативы. Простой выбор вектора действия почти не имеет практического значения. Для разрешения проблемы или извлечения пользы из имеющегося потенциала решение должно быть воплощено.

### **Наши привычки**

Наши поступки и привычки делают нас тем, кто мы есть.

Если ваша жизнь спокойна, вы живете в гармонии, счастливы, полны сил и здоровья, удача сопутствует вам, вы самостоятельны и довольны, то вы не нуждаетесь в переменах. В противном случае Вы обязаны избавиться от привычек, благодаря которым Вы терпите жизненные поражения.

Например, Энтони Роберт рекомендует следующую программу избавления от негативных привычек<sup>[12]</sup> :

### ***Упражнение: Избавление от негативной привычки***

Используйте следующие советы, чтобы искоренить все вредные привычки, которые помешают вашему дальнейшему благополучию.

#### ***Шаг 1.***

Напишите следующее:

А. Какую отрицательную привычку вы хотите заместить?

Б. Какую положительную привычку или схему поведения вы стремитесь развить взамен старой?

В. Какие действия вы предпримете для замещения своей отрицательной привычки?

Г. Каким может быть простейший и наиболее логичный способ для достижения данной цели?

#### ***Шаг 2.***

А. Вообразите, что вы уже достигли успеха.

Представьте себя наслаждающимся преимуществами новой положительной привычки.

Б. Выберите и используйте оптимистическое утверждение, не идущее вразрез с вашим воображением.

#### ***Шаг 3.***

Следите за своими действиями и отмечайте каждый случай, когда вы терпите неудачу в достижении желаемого. Никогда не ограничивайте и не осуждайте себя. Просто делайте беспристрастный комментарий и вносите необходимые коррективы.

#### ***Шаг 4.***

Ведите дневник на протяжении как минимум одного месяца.

После того, как вы сознательно выберете свою новую положительную привычку, эти четыре шага позволят вам запрограммировать ее на уровне вашего подсознания.

*Таблица 15.*

## Причины изменения мотивации действия

1.	Переоценка важности цели
2.	Смена роли, социального положения человека (вместо подчиненного стать лидером, вместо берущего - дающим, вместо отчаявшегося - отчаянным).
3.	Изменение установления и реализация желания в воображаемой области

## КРИТИКА И САМОКРИТИКА

Критика является мощным оружием.

Любому руководителю известно, что действия подчиненных важно направить в нужное русло. Для достижения этой цели применяются самые разные схемы воздействия: приказ, просьба, распоряжение, указание... Критика в этом списке занимает одно из лидирующих мест. Кажется – нет ничего проще: высказал подчиненному свои претензии, – и результат на лицо.

### Критика. Как реагировать?

Многие живут с ненавистью, критикуя и осуждая других. Эти люди оказывают на окружающих отрицательное влияние. Они постоянно унижают замаскированным сарказмом, заставляя других чувствовать себя никчемными и неполноценными. Вследствие такой критики, человек склонен замыкаться в себе или попросту сдаться на милость победителя. Люди, негативно влияющие на других, намеренно преграждают путь пониманию и поощрению. Они всегда выскажут то, что думают, не придавая значения тому, что их слова оказывают разрушительное воздействие. Они приводят в оправдание своему негативному отношению, называя его «конструктивной критикой», «честными отношениями» или даже «объективной оценкой». Они отлично умеют распознавать человеческие слабости и всегда этим пользуются.

#### Правила конструктивной критики

Многие исследования доказывают, что большинство людей критику практически не воспринимают, они замкнуты к ее восприятию и не слышат ее. Тогда, как действовать, чтобы подчиненные прислушивались к критике со стороны начальства, а не игнорировали замечания в их адрес? Для этого нужно усвоить несколько правил.

##### Правило 1

Цель критики заключается не в том, чтобы исправить что-либо, или наказать человека, который имеет отношение к неприятному инциденту. Она состоит в том, чтобы изменить поведение человека для его же пользы, а также пользы его коллег и организации в целом.

##### Правило 2

Критиковать нужно не человека, а конкретное действие, проступок. Каждый может признать свою ошибку, особенно если факты на лицо, но никто не согласится с тем, что он плохой человек.

##### Правило 3

Запомните, обсуждая тему работы своего сотрудника не стремитесь к выплеску амбиций и эгоистических эмоций. Если вы все же допустили подобную ошибку – вряд ли собеседник примет критику в свой адрес на «законном»

основании, он воспримет ваши замечания, как лично ваши негативные эмоции и попросту недовольство им.

#### **Правило 4**

Некоторые руководители используют критику для утверждения своего авторитета. Таким путем они демонстрируют подчиненным свое превосходство. Фактически дельные замечания сами по себе дают именно такой эффект. Но заострять на этом свое внимание, постоянно возвращаться к оплошностям подчиненного, принижать тем самым его как личность – это может привести к «перебору», который принесет лишь обратный эффект. Уважение теряется и возникает антипатия, ведь никому не нравится, когда лишний раз подчеркивают свое превосходство над другими. Чтобы нацелить критикуемого на поиск решения проблемы, а не на оправдания, помогите ему «сохранить лицо», то есть не унижайте его достоинство.

#### **Правило 5**

Не обвиняйте, сместите акцент на конструктивные предложения.

#### **Правило 6**

Если вы хотите высказать критику в адрес подчиненного, следует это сделать наедине, не афишируя перед другими.

#### **Правило 7**

Постарайтесь проникнуться и примерить на себя положение критикуемого, объективно смотрите на все аргументы, как отрицательные так и положительные.

#### **Правило 8**

Если точка зрения собеседника вас не устраивает, не отвергайте ее сразу, постарайтесь выслушать партнера, пусть докажет почему его мнение именно таково.

#### **Правило 9**

Разговаривайте в доброжелательном, твердом и спокойном тоне. Старайтесь начинать с темы, по которой у вас с собеседником есть обоюдное согласие. По возможности начинайте с вопросов, мнения по которым совпадают, могут вызвать утвердительный ответ и, таким образом, настроить партнера на компромисс. Возможно и то, что если человек с самого начала отказался, то впоследствии он не осмелится согласиться с вами, помешает гордость. Щадите самолюбие собеседника.

#### **Правило 10**

Если хотите указать человеку на его просчет, начинайте разговор с похвалы и искреннего признания его достоинств. Обращая внимание людей на их ошибки, стремитесь делать это в косвенной форме. Например, вспомните аналогичный случай.

#### **Правило 11**

Используйте технику «рикошет»: критикуйте поступки абстрактного (вымышленного) лица.

#### **Правило 12**

Не стоит навязывать свое мнение, лучше все детально обсудить и «разложить по полочкам».

#### **Правило 13**

Не стоит усиливать факты разнообразными приемами, наподобие, «Я же говорила!». Одним из таких приемов является повышение голоса на собеседника.

Если вы вдруг чувствуете острое желание уколоть и обидеть собеседника, подождите момент, всего лишь пару секунд, мнение должно измениться.

#### **Правило 14**

Не требуйте немедленного, сиюминутного признания ошибок от партнера, согласия с критической точкой зрения, с вашим мнением по этому вопросу. Психологически это трудно, дайте человеку время на размышления, не настаивайте.

#### **Правило 15**

Наряду с критикой должна быть и самокритика, имеющая веские основания на свое происхождение. Прежде чем высказать критику в адрес другого, признайте свои собственные ошибки. Признавая свою вину, вы смягчаете восприятие критики собеседником и выступаете в роли помощника и друга.

#### **Правило 16**

Старайтесь сделать так, чтобы ошибка выглядела легко исправимой. Зачастую людей повергает в уныние безвыходность их положения. Не «давите» на психику, а помогите найти решение.

#### **Правило 17**

Говорите только о делах, не переходите на личность: критикуйте поступки, а не человека. Дайте ему возможность «не упасть в грязь лицом».

#### **Правило 18**

Важно учитывать, что чем более человек возбужден, тем менее чувствителен к логике. Чем сильнее задето его самолюбие, тем он более пристрастен и субъективен. В таком случае он особенно требует тактичного подхода.

#### **Правило 19**

Если вы замечаете, что Ваш собеседник слишком эмоционален, лучше перенести разговор на другое время.

### **Какой должна быть конструктивная критика?**

Критика представляет собой мощный инструмент во взаимоотношениях людей. Иногда без нее невозможно обойтись, но следует помнить, что критические замечания, особенно высказанные в резкой форме, могут задеть самолюбие критикуемого и даже привести к утрате его работоспособности.

В идеале критика должна быть рациональной. Ее не должно быть много, она должна быть детальной, и касаться не столько причины плохой работы, сколько предлагать пути ее улучшения.

Критиковать нужно только по существу и затрагивать только конкретные факты. Такая критика должна сопровождаться практическими рекомендациями по улучшению ситуации.

### **Формы конструктивной критики**

Хвалить подчиненного нетрудно. Гораздо труднее корректно и не обидно сделать ему замечание.

Вот некоторые допустимые варианты критических оценок.

*Подбадривающая критика:* «Ничего. В следующий раз сделаете лучше. А сейчас – не получилось».

*Критика-упрек:* «Ну, что же вы? Я на вас так надеялся(ась)!».

*Критика-надежда:* «Надеюсь, что в следующий раз вы лучше справитесь с этим делом».

*Критика-похвала:* «Работа сделана на отлично. Но только не для этого случая».

*Безличная критика:* «В нашей фирме есть менеджеры, которые не справляются со своими обязанностями. Не будем называть их фамилии».

*Критика-сожаление:* «Я очень сожалею, но должен отметить, что работа выполнена не на должном уровне».

*Критика-удивление:* «Как?! Неужели вы не сделали эту работу?! Не ожидал(а)...».

*Конструктивная критика:* «Работа выполнена неправильно. Что собираетесь теперь предпринять?».

Все эти формы критики подходят при условии, что подчиненный уважает своего руководителя и дорожит его мнением о себе. Желая выглядеть в глазах руководителя достойно, работник приложит все усилия, чтобы исправить положение. Особенно, если критика была конструктивной и щадящей.

В случае, если подчиненный относится к руководителю не очень доброжелательно, лучше сочетать отрицательные оценки с положительными.

## **Как реагировать на критику?**

### **Если критикуете Вы...**

Реакция на критику часто бывает неадекватной. Как быть в том случае, если вы стремились сделать все, чтобы критикуемый ее избежал, но ничего не вышло? Следует решительно отстаивать свою точку зрения, но стараться избегать конфликта, чтобы ситуация не стала неуправляемой.

Если критикуемый чрезмерно бурно реагирует на ваши слова, лучше всего перенести разговор на более подходящее время, чтобы он смог трезво оценить происходящее и справиться со своими эмоциями. Иначе говоря, дать возможность вашему собеседнику самому спокойно обдумать сделанные ему замечания.

### **Если критикуют вас – Ваши действия...**

Если Вас кто-то критикует, необходимо прислушаться и обратить внимание на замечания со стороны. Не стоит выбирать агрессивную настроенную позицию – оборону.

Спокойно уточните критику собеседника и сделайте анализ всего сказанного им. В порыве разговора вряд ли вы объективно оцените ситуацию.

Для начала определите, насколько компетентен этот человек в данном случае и может ли он делать вам замечания? Возможно сразу признать его правоту было бы очень разумно. Но нельзя забывать, что критика в ваш адрес может быть справедливой. А соглашаться с ней или нет, это решать вам.

## **Боязнь критики**



Этот вид страха встречается также часто, как и страх нищеты или одиночества, а его последствия также фатальны для личности, потому что боязнь критики разрушает инициативу и делает бессмысленными любые желания и планы.

### **Основные симптомы**

1. Стеснительность – обычно проявляется нервозностью, робость в разговоре, при встрече с незнакомыми людьми, в неловкости движений, бегающих глазах.

2. Неуравновешенность – неумение владеть своим голосом, нервозность в присутствии посторонних, плохая осанка и память.

3. Слабохарактерность – неуверенность при принятии решений, отсутствие обаяния, неумение четко объясниться; привычка «откладывать на потом», бездумное соглашательство с чужим мнением.

4. Комплекс неполноценности – самоутверждение на словах; привычка говорить «громкие слова», чтобы произвести впечатление; подражательство в манере одеваться и говорить, отсутствие своего стиля, бурное сочинительство на тему о своих воображаемых достижениях. Такие люди часто кажутся самоуверенными.

5. Экстравагантность – стремление к тому, чтобы все было на высшем уровне, а это неизбежно оборачивается жизнью не по средствам.

6. Безынициативность – неумение использовать возможности для карьерного роста; боязнь высказывать свою точку зрения, низкая самооценка, уклончивость ответов в разговоре с руководителями; неуклюжесть в манерах и речи; неискренность.

7. Отсутствие самолюбия – когда душе и телу присуща лень и апатия, медлительность в решениях и поступках, внушаемость, неумение и нежелание самоутвердиться; привычка сплетничать за спиной и льстить в глаза; непротивление неудачам, привычка с легкостью бросать любые начинания при малейшей оппозиции со стороны, безосновательная подозрительность; бестактность в разговоре; нежелание признавать свои ошибки.

### **Как излечиться от страха?**

Если человек чего-то не делает, то его обвиняют в инертности. Если человек чем-то занят, то его обвиняют в этой деятельности. Одни и те же люди в разное время могут хвалить нас за наши поступки или критиковать. Когда мы хотим порадовать других, то должны помнить: ни один из когда-либо живших людей не мог все время радовать всех. Да еще и рассчитывать на благодарность.

Вы всегда довольны собой? Вряд ли ответ на этот вопрос окажется положительным. Независимо от того, каковы ваши цели, всегда отыщется недовольный и спросит, почему Вы не делаете что-то еще? Поэтому, лучший выход – это действовать разумно, в соответствии с собственными убеждениями. Нужно помнить, что мы не застрахованы от ошибок, но надеяться, что другие нам их простят.

Но если мы хотим, чтобы люди понимали нас необходимо самим, прежде всего, относиться с терпением. Помните слова мудрого Монтеня о том, что «человеку нужны крепкие уши, чтобы вы– слушать свободное суждение о себе»?

Не стоит пытаться угодить всем. В этом случае Вы никогда не сможете стать тем, кем вы действительно являетесь.

Идите вперед и будьте самим собой, понимая, что вас все равно будут критиковать.

Продолжайте делать лучшее, на что вы способны. Если вы живете в реальном мире, то вас всегда будут подвергать критике.

### **Несправедливая критика**

Если Вы склонны беспокоиться из-за несправедливой критики, не забывайте о том, что она часто является завуалированным комплиментом в Ваш адрес. Она сигнализирует о том, что Вам по какой-то причине завидуют или ревнуют.

Нелишне спросить себя: возможно, критика справедлива? Неуверенный человек впадает в ярость по поводу незначительной критики, но мудрый стремится научиться у тех, кто его осуждает и упрекает. Ларошфуко писал: «Мнение наших врагов гораздо ближе к истине о нас, чем наше собственное мнение о себе».

***Совет: Заведите дневник и, в целях повышения самооценки, записывайте в него все лестные отзывы о себе.***

## **Контрольная таблица: Как воспринимать критику**

1.	Критика в мой адрес — это мой личный резерв совершенствования и помощь в работе. Поэтому из критики обязательно следует извлечь пользу.
2.	Регуширование критики не приветствуется, потому что временно маскирует проблему, тем самым, мешая преодолению недостатков. Так же как и зависимость ее восприятия от того, кем и в какой форме она была высказана: главное, чтобы были проанализированы недостатки и найдены пути для исправления положения.
3.	Стержневой принцип конструктивного восприятия критики — «все, что я сделаю, можно делать лучше». Поэтому ценнейшая польза критики заключается в том, чтобы увидеть те сферы работы, которые оказались вне Вашего поля зрения и отыскать рациональное зерно там, где его не видно с первого взгляда.
4.	Критика должна быть зафиксирована, а затем рассмотрена под правильным углом зрения, то есть привести впоследствии к исправлению ошибок и созданию условий, не допускающих их повторение.
5.	Если меня критикуют, значит, верят в мои способности устранить ошибки и работать без сбоев, а если — нет, то это говорит о пренебрежении ко мне как к работнику или неверии в мои деловые качества.
6.	Критикуемый в праве «защищаться». Он может активно отстаивать свою точку зрения. Но искажать факты ради оправдания ему категорически запрещается. Даже если критикующий ошибается, не следует с ним конфликтовать: для вовлечения других в сферу критики полезно поддержать его попытку критически разобраться в деле.
	Большое количество необъективных критических замечаний свидетельствует о нездоровом психологическом климате в коллективе. Это само по себе требует энергичных критических осмыслений.
8.	Наиболее благоприятное впечатление на людей производит такой ответ на критику, который содержит конкретные обязательства по поводу исправления ситуации, с указанием сроков и реальных возможностей.
9.	Если я сдержанно и по-деловому отнесся к критическому замечанию, значит, я — сильная личность, так как преодолел себя и принял на себя ответственность за исправление недостатков.
10.	Все оппоненты, вовлеченные в сферу критики, имеют одинаковые права и равно подчиняются данным правилам.

## Немного о самокритике

Нам известно, что в человека заложены два противоположных качества: самокритика и самолюбие. Это как два полюса, если оба свойства уравновешены, человек ведет себя наиболее адекватно, если же одно начинает доминировать над другим, возникают проблемы.

Самокритика в умеренных дозах полезна, потому что человек, как правило, не может рассчитывать на свое абсолютное совершенство. Еще Д. Карнеги советовал читателю самому просить непредвзятой и конструктивной критики для себя.

Самокритика часто является эффективным средством уменьшить негативную реакцию окружающих. Иначе говоря, когда есть вероятность, что определенные поступки приведут к дисциплинарным мерам, самокритика может казаться меньшим из двух зол. И, наконец, самокритика, высказанная вслух, может использоваться с целью, услышать похвалу от других. Осуждая себя, Вы можете вынудить других людей сделать Вам комплимент. Скорее всего, Вас даже заверят, что впредь с Вами не произойдет ничего плохого. Хотя самокритика может избавить Вас от тревожных мыслей, она также может и усилить личностный дискомфорт.

## Крайние формы самокритики

Иногда самокритика принимает крайние формы, когда человеку может потребоваться помощь психолога.

### Жалость к себе

Жалость к себе человек начинает испытывать, вследствие неспособности управлять собственной жизнью. Мы умышленно позволяем обстоятельствам и другим людям распоряжаться нашими судьбами. Это происходит потому, что всем нам хочется направленного в свой адрес внимания и симпатии. Часто люди радуются своим болезням, так как окружающие начинают уделять больному человеку внимание и спешат оказать ему помощь.

### Самоубийство

Это крайняя форма самокритики. Самоубийцы не стараются скрыться от мира, они прячутся от *самих себя*, потому что отвергают и презирают себя как личность. Вместо того чтобы осмыслить причины своих проблем, такие люди чувствуют себя несчастными и обиженными. Поэтому они стремятся «положить этому конец». Их трудности, разумеется, заключаются в низкой самооценке.

Таблица 16.

## Способы повышения самооценки

1.	Записывать в дневник № 1 полезные дела, сделанные за день
2.	В дневнике № 2 коллекционировать полученные за день комплименты.
3.	Перечитывать оба дневника не реже 1 раза в неделю
4.	Прослушивать аудио-установки, направленные на повышение самооценки

## Примечания

1

Эксклюзивный материал сайта «www.effecton.ru – психологические тесты и коррекционные программы».

2

РИО № 428 Рубрика Образование-Персонал. Каков ваш EQ. htm

3

По мотивам статьи Ранчиной Ксении, «Деловой Петербург» № 182 (2259) от 02.10.2006

4

По мотивам статьи Ранчиной Ксении, «Деловой Петербург» № 182 (2259) от 02.10.2006

5

По материалам Марии Стояновой («Космо»)

6

По материалам Марии Стояновой («Космо»)

7

По материалам газеты «Ведомости».

8

Там же.

9

Трифонов А. Я. «Не хочу ни с ним, ни с ней...»

10

По материалам книги Флемминг Фанч «Пути преобразования».

11

По мотивам статьи Елены Шугалей.

12

Энтони Роберт. Секреты уверенности в себе.

---