

Мини Книга «10 способов как угодить людям и получать удовольствие!»

Автор: Насибулинов Салих

www.SalihRecords.ru

Вступление

Приветствую Вас мой дорогой читатель!

Позвольте представиться, меня зовут Насибулинов Салих.

Скажите вам знакомо неприятное чувство комка в горле и внутреннего напряжения? Да, да это та самая обида, маленький червячок который, к сожалению растет и размножается внутри нас. А после этого зачастую возникает ощущение того что мир будто ополчился против Вас. Вы перестаете нравиться людям, да и себе, пожалуй, тоже. "И что же с этим делать?" - спросите Вы. Этот вопрос лежит в области психологии взаимоотношений.

И именно она меня всегда по настоящему интересовала, поскольку я убежден, что это одна из основополагающих сфер нашей жизни. Умение грамотно и правильно выстраивать свои отношения с различными людьми и успешно взаимодействовать с ними - очень полезный, можно сказать жизненно необходимый навык. Однако судя по моим наблюдениям многие испытывают с ним некоторые сложности. Однако мы эту ситуацию поправим! "Это повод для написании мини-книги" - подумал я. Подумал и сделал. Конечно материал проработан не столь глубоко как хотелось бы, но для того чтобы увидеть первые проблески изменения ситуации вполне достаточно. По сути данная книга некий симбиоз простых методик, предлагаемых в различных книгах и моих личных наблюдений. Кому же это будет полезно?

Книга будет полезна всем тем кто:

- стремиться найти способ нравиться своему окружению и строить гармоничные отношения со всеми людьми;
- желает завоевать симпатию и привлечь внимание определенного человека;
- хочет быть свободным от вредного чувства обиды и вины непонятно за что;
- испытывает потребность во внутренних изменениях и работе над своим отношением к вещам и событиям.

Структура книжечки такая, что сначала мы с Вами опишем суть вопроса, определим какие могут быть сложности и последствия, а затем выделим конкретные мероприятия по их предотвращению, устранению и профилактике в будущем.

Итак, поехали!

Глава 1. "О, как сложно угодить всем подряд!" или Источник боли

Пожалуй, каждый в своей жизни произносил эту зловещую фразу "надоело вам всем угодить!", да и еще добавлял сюда эмоций как следует. Да, согласен порой устаешь всё делать и успевать, а тут еще собралось вокруг так много неблагодарных и чего требующих людей. Конечно, любой человек при отсутствии хоть какой-нибудь мало-мальски обратной отдачи рано или поздно впадает в уныние и некую депрессию от непонимания.

А теперь давайте немного представим, что будет дальше. Вот вас не оценил первый, недопонял второй, подцепил третий... вот это уже как снежный ком накатывает и постепенно подходит к горлу. Здесь что-то не заладилось, там подкачало. "Блин да что это вы сегодня все сговорились, что ли!" - воскликнете вы, а тут еще и любимый или просто хороший человек под руку попадет... И Вы на него спускаете всех собак. Хорошо если он понимающий. Ну а по большому счету, зачем ему этот негатив, ведь у него может завертеться такая же история что и у Вас сейчас. А ведь пока вся эта картина оживает у Вас на глазах - вы ведь переживаете, вспоминаете обидные моменты и слова, накручиваете и ходите с неприятным выражением лица. Недовольство буквально написано у вас на лице. И как Вам было бы приятно с самим собой таким общаться? Да, вот и другим также. Ведь это внутренне состояние напряженности передается индуцировано как на энергетическом уровне, так и через интонацию жесты и слова. Я не буду долго вдаваться в тонкости этого процесса, ведь это всё и так понятно - скажете вы. Окей, тогда давайте сейчас слегка проанализируем данную ситуацию с холодной головой, выделим основные этапы развития событий по порядку и определим, что это нам в конечном итоге дает.

Глава 2. "Неужели все бросят больного?" или Усугубление ситуации

В принципе мы можем с Вами привести огромное количество примеров и реальных жизненных ситуаций где события будут разворачиваться не по тому сценарию, который мы себе представляем, а по пути наращивания конфликта и нагнетания негатива. И

зачастую именно так всё и разворачиваются, поскольку мы реагируем бессознательно как бы по инерции. Итак, по порядку, чем это нам грозит:

1. Сначала возникнет легкое недовольство, которое само по себе особого вреда нам не нанесёт. Так, пощекочет нервишки немного.

2. Затем волнение будет нарастать, что приведет к накручиванию ситуации. На это уже мы тратим свою драгоценную энергию и время.

3. Вскоре мы уже станем сдерживать себя от желания кого ни будь стукнуть. Здесь мы тратим еще больше энергии и что самое страшное копим обиду.

4. И вот уже вспышка, резкая негативная реакция на любого раздражителя - кульминация развития ситуации. Здесь мы можем сильно обидеть человека или в крайнем случае причинить физический вред и ему и себе.

5. Далее пойдет обдумывание и пережевывание ситуации, не желание её отпустить. Накопленная обида заставляет Вас чувствовать себя неуверенно и скованно. Возникает состояние бессилия и депрессии.

Чем все это нам грозит?

Подобное развитие ситуации окажет пагубное влияние на две сферы нашей жизни "здоровье" и "отношения". Теперь остановимся поподробнее на каждой из них в отдельности.

Здоровье.

Сперва когда Вы только начинаете нервничать организм начинает требовать дополнительное потребление энергии. Что в свою очередь может привести к снижению иммунитета и общего тонуса. В таком состоянии мы легко можем подхватить какую-нибудь болезнь. Недаром говорят "все болезни от нервов". И это правда! Однако само страшное скрыто от наших глаз - это накопление обиды. Сейчас уже не для кого не секрет что сильная и длительная обида вызывает онкологические заболевания. Наука эту связь доказывает и с этим не поспоришь.

Отношение.

Ну а здесь сначала возникает одно недопонимание и зернышко негатива, и если это оставить как есть, зерна будут копиться и прорасти. Между Вами и другими людьми возникают недомолвки и напряженность. Вам перестают помогать, к Вам не обращаются за помощью, Вам не доверяют, от Вас вообще все отворачиваются.

И что в итоге получается Вы заболеваете и остаетесь одни. И это из-за какой то, казалось бы, пустяковой проблемки и недомолвки. Ужас и не дай Бог. Благо есть выход, и сейчас мы с удовольствием к нему переходим.

Глава 3. "Я выбираю свободу и власть" или 10 шагов к хорошим отношениям

Да, да именно власть... то самое слово, которое в основном вызывает у нас негативные эмоции и образы. Однако здесь я имею ввиду другую власть - власть над обстоятельствами и ситуацией. Поверьте это поистине большое удовольствие чувствовать превосходство над обстоятельствами и прежде всего над самим собой. Да, да скажете Вы об этом много пишут в заумных книжках и ты туда же. Честно говоря я и сам когда сталкивался с этой фразой "поменять свое отношение к вещам" меня передергивало. Возникает один вопрос «Как?» Когда читаешь вроде всё понятно, а когда доходит до дела забываешься, вспыхиваешь и понеслась...

Перебрав и опробовав разные методики, понимаешь что против человеческой психологии тяжело идти. Да и не надо.

Я думаю не стоит насиловать себя изнуряющими техниками и приемами. Ведь это наши эмоции, они естественны и предусмотрены природой неспроста, так пусть они будут. На то мы и люди. Однако все же кое в чём мы можем здесь преуспеть.

Итак, представляю вашему вниманию 10 основных шагов на пути к выстраиванию хороших отношений с Вашим ближайшим окружением. Эти методики можно условно разделить на психологические и физические. И поскольку всё всегда начинается именно с нас по принципу "изнутри - наружу" мы начнем, пожалуй, с психологических.

1. Здесь я для начала, пожалуй приведу две интересные фразы из замечательной книги Стивена Кови "7 навыков высокоэффективных людей", которую я кстати советую всем почитать.

"между раздражением и реакцией есть время" и "никто не сможет причинить нам боль без нашего на то согласия"

Смысл здесь в том что мы можем настроить наше отношение к словам еще до нашей привычной реакции, то есть на входе. "Как?" воскликните Вы! Я и сам долгое время верил в глупость этих фраз. Однако ответ здесь простой - нужно понять и принять тот факт, что все люди разные. Если Вы это и так понимаете, почему же тогда Вы ожидаете от них то, что ожидаете. Другие люди вправе делать и говорить то, что для может

выходить за рамки Вашего понимания. Это самая распространенная ошибка, когда мы примеряем шаблон своего личного поведения и реакции к другим людям. Мы, почему то считаем, что если мы так думаем и поступаем значит так должен думать и поступать каждый. Забудьте! Примите, наконец то что все мы разные! Тогда у Вас и не будет излишних неоправданных ожиданий и разбитых надежд. А вследствие чего и никому не нужных и невыгодных обид.

2. В тоже время чтобы воспитать в себе это убеждение, "что все люди разные и не стоит от них ждать понятного и приятного Вам поведения" нужно завести себе соответствующую полезную привычку. Конечно на эту тему можно вообще отдельную книгу написать, но я постараюсь здесь описать это вкратце. Нас формируют наши привычки, в тоже время мы можем осознанно прививать себе нужные и полезные нам привычки. И это правда, проверено на себе. А нужно для этого проще говоря просто повторять одно и тоже действие минимум 20 дней подряд, а лучше 40 и желательно в одно и тоже время.

Вот и вся наука. Что же касается нашего случая - здесь Вы просто время от времени в течении дня несколько раз напоминаете себе что Бог создал всех людей разными и нужно уважать его технологические решения.

3. Сесть на диету положительных новостей, то есть по возможности намеренно игнорировать негатив. Это будет Вам лучше удаваться, если Вы будете включать свой телевизор крайне редко, ну если только посмотреть выступление любимой команды по КВНу или "Прожекторперисхилтон". Я не говорю о том, чтобы одевать розовые очки и перекрашиваться в светлый цвет. Всему нужно знать свою меру. Также что бы подпитываться хорошими эмоциями рекомендую хотя бы раз в 2 недели посещать кино, театр или просто ходить в кафе с близкими друзьями. Почаще вспоминать приятные яркие моменты, реальные заслуги и достижения, за которые Вы получали похвальные грамоты и награду. Это легче получается, когда Вы открываете фотоальбом или просматриваете электронные фотографии на компьютере.

4. Старайтесь скрашивать свои бытовые серые будни, если уж они такими выдались, делая себе маленькие подарки хотя бы раз в месяц. Это может быть просто обещание себе пойти в кино после завершения, какой то определенной работы. Так сказать самому себя подстегнуть.

5. Нужно стараться быть искренним со всеми людьми, ведь они это чувствуют и сразу распознают с кем имеют дело. Особенно если это женщина. Поэтому и сильно врать не советую, ведь рано или поздно Вы запутаетесь и где-нибудь все равно проколитесь. Если появились какие-то недомолвки и разногласия, то лучше сразу их вскрыть и обсудить. Так Вы еще и лишите недобросовестного собеседника инструмента манипулирования Вами впоследствии. Сторонитесь сплетен - это пустое растрачивание своего времени и энергии.

6. Научитесь осознавать всю ценность самого дорогого в мире ресурса - времени! "Как это сделать?" поинтересуетесь Вы. Представьте что живете последний день. И понимаешь всю бессмысленность растраты его на глупые переживания и угрызения совести. Всем нравится невозможно, и с этим не поспоришь.

7. Попробуйте понять что хочет человек, какие мысли сейчас гнетут его голову. Общаюсь с такими людьми необходимо использовать навык "импатического слушания". Когда вы не просто слушаете, а пытаетесь войти в его положение и почувствовать его боль. Затем остается проявить инициативу и помочь, если это в Ваших силах. Если Вы что то ему пообещали - выполните это в худшем случае в срок и это укрепит Ваши шаткие взаимоотношения. И может даже получите в его лице хорошего товарища и друга!

8. Возьмите на себя ответственность за всё происходящее, будто бы Вы и есть самый главный организатор всех событий и действий. При таком раскладе Вам помощи ждать и надеяться не на кого, Это на Вас сейчас надеются люди. Проявление инициативы и взятие ответственности на себя - это лидерские качества. И Вы уже в другой роли. Ну как приятно себя чувствовать лидером? Аааа, другое дело. Вы возвысились сами в своих глазах и в глазах других людей. И поверьте мне это ваше внутренне ресурсное состояние как то передаётся другим, и они это чувствуют.

9. Старайтесь побольше читать интересные книги или слушать аудиокниги. Лично я люблю аудиокниги. Их прослушивание можно совмещать с другой не требующей умственного труда деятельностью. Например, с уборкой по дому. До того как я открыл для себя этот формат уборка была для меня просто каторгой. Теперь же , когда я добавил в неё еще и интересные аудиокниги я знаю, что с пользой потрачу время и получу некоторое удовольствие. Чтение книг расширит не только Ваш кругозор, но и позволит

Вам чувствовать себя немного увереннее. Знание - сила! Список рекомендуемой мной литературы и аудиокниг вы найдете здесь www.salihrecords.ru

10. Повышайте свою энергетику через различные тренинги и походы в спортзал, минимум два раза в неделю. Отдельное слово можно сказать о плавании, ведь вода - это жизнь! Вы не задумывались, почему Вас тянет к обаятельным, активным и энергичным людям? Я бы сказал "Обаяние = энергия" и наоборот. Нас порой будто магнитом притягивает к приятным и улыбчивым. Секрет в их энергетике. Людям не хватает своей энергии, и они пытаются подпитаться у других. Так станьте же этим источником неиссякаемого обаяния и притяжения!

Глава 4. "Принять противоядие прямо сейчас и угостить окружающих" или 5 первых быстрых побед

Хорошо. Ко всему описанному ранее можно подходить основательно, применять и примерять на себе индивидуально каждому. Описанные выше 10 способов - это так сказать основные решения. А вот что можно применить прямо сейчас, столкнувшись с неприятной ситуацией, как преодолеть её и увидеть первые сдвиги? Давайте рассмотрим:

1. Самое простое, конечно же уйти от назревающего конфликта. Просто уйти - смените обстановку. Выйдите из комнаты или помещения, отвлекитесь на телефонный звонок.

2. Поднять высоко одну руку и потом с возгласом "эээxxx!" опустить её. Тоже самое нужно сделать с ситуацией - отпустить её. Можно даже сказать пустить на самотек, ну в разумных пределах и если обстоятельства это позволяют, конечно. Пусть будет что будет. У меня на этот случай есть прекрасная работающая установка: "Мой мир заботится обо мне!". Я произношу её и чтобы ни случилось именно так и происходит. Жизнь ведет Вас по пути наименьшего сопротивления. Она не будет давать вам трудности которых Вы не сможете преодолеть. А если перед Вами встают серьезные задачи то значит вы до них доросли и созрели. Прокачались до такого высокого уровня.

3. Возьмите свой телефон и перечитайте красивые сообщения и любовные письма с искренними комплиментами, которые Вы там бережно храните. Вот он момент, настал! И ведь есть за что вас любить. И сразу полегчает и вернет Вас в хорошее ресурсное состояние.

4. Почитать анекдоты, а если есть возможность то посмотреть мотивирующие, приятные комедии, такие например как "Всегда говори Да!" или "[Секрет](#)"

5. Сделать маленькое простое действие, с которым Вы обязательно справитесь и которое обречено на успех. Сделав Вы в своих глазах сами себе повысите самооценку... Да, что то много "себе получилось"... Ну да ладно, ведь нет на свете более родного и любимого человека, чем Вы сами. И Вы - это единственный человек, с которым Вам жить вместе всю жизнь и с ним надо дружить!

Об авторе и идее

Вообще мне нравится общаться с людьми, поэтому у меня много друзей и знакомых. И думаю, что благодаря общению с таким широким кругом самых разных людей я получал свой бесценный опыт и познавал особенности взаимоотношений. Я хорошо запоминал это, поскольку испытывал всё буквально на себе.

Многие делились со мной можно сказать своим сокровенным, рассказывали о сложных жизненных ситуациях, о своих победах и неудачах, говорили о своем отношении к различным вещам, обстоятельствам и спрашивали моего совета. Если честно, я не понимал, почему люди открывались и доверяли мне. Мне без особого труда удавалось и сейчас удается найти общий язык со многими людьми, лишь за очень редким исключением. Иной раз некоторые знакомые удивлялись - "как ты можешь со всеми дружить!?", "Ладно вот я, но она..., как ты с ней общаешься?!". Видимо это получается как то интуитивно, на подсознательном и энергетическом уровне. Или же нет? Параллельно с живым общением я конечно же изучал книги и материалы по психологии и личностному развитию. Пропуская всё через себя понимаешь что работает, а что нет, что сложно применимо в реальных боевых условиях, а что можно сделать сразу. Мой четырехлетний опыт работы в крупных филиалах Сбербанка с самыми, что не наесть физическими лицами, видимо тоже внес свою лепту в мое понимание человеческой природы, в том числе и своей.

Конечно, Вы можете, прочитав эти строки подумать обо мне как о хвастуне и о человеке с манией величия. Нет, это не так. Великие люди этим не страдают! :)

Знаете, уважаемый мой читатель я не претендую на роль опытного и матерого психолога, а также на истину в последней инстанции. Однако могу сказать, что все, что я здесь написал - результат моего личного опыта и симбиоза некоторых методик, которые я

подчеркнул для себя из других замечательных книг. Всё это было примерено на себе и опробовано. И если уж сработало у меня, думаю, сработает и у Вас. Главное чтобы было желание и интерес. Я всегда говорил и буду утверждать, что движущей силой любого человека является истинный и неподдельный интерес.

Интерес заставляет нас развиваться, открывает перед нами новые горизонты и возможности. Когда человек концентрируется на возможностях, которые нам щедро дает жизнь и смотрит на всё позитивно, делая определенные выводы и хотя бы образно представляет желанную картинку так всё и случается! Однако это уже совсем другая история. Я верю, что потребность в новых знаниях и развитии есть в каждом, однако у каждого человека она проявляется в свое время и при различных жизненных обстоятельствах.

Желаю вам найти свой путь и реализовать все свои возможности! И жду Вас на страницах своего сайта www.SalihRecords.ru, посвященного вопросам саморазвития.

Мини Книга «10 способов как угождать людям и получать удовольствие!»

Автор: Насибулинов Салих

Издательство: SalihRecord

Сайт: www.SalihRecords.ru

Москва. Август 2011