

Глеб Иванович Черниговцев

**100 способов избежать
неприятностей
или тренинг личного
риск-менеджмента**

УДК 159.923.2

ББК 88.50

Ч-49

Черниговцев, Г. И.

Ч-49 100 способов избежать неприятностей или тренинг личного риск-менеджера / Г. И. Черниговцев. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 152 с. — (Эффективные тренинги).

ISBN 978-5-521-76374-0

Как часто каждый из нас попадал в неприятные ситуации! Конфузы, как это ни печально, происходят с нами почти каждый день, а с особо «удачливыми» гражданами — и по несколько раз на дню. Любая неприятность, которая случается с человеком, влечет за собой массу проблем — как нейтрализовать последствия неудачи, как справиться с психологическим дискомфортом, как вести себя в дальнейшем и т. д.

Поскольку лучший способ справляться с неприятностями — это относиться к ним с юмором, в книге вы найдете как серьезные рекомендации, так и те, которые вызовут у вас улыбку и подарят хорошее настроение на весь оставшийся день.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC VS

BISAC PSY000000

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020

ISBN 978-5-521-76374-0

© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

Так ли отвратительны для нас неприятности? «Конечно! воскликните вы. – Неудачи раздражают, лишают нас радостей жизни, разочаровывают». Это верно. Но, с другой стороны, проблемы учат нас, как стать счастливыми. Недаром говорят: «На ошибках учатся». Мы приобретаем жизненный опыт, становимся мудрее, вырабатываем уверенный и твердый характер. В конце концов, мы учимся правильному общению с другими людьми, становимся более терпимыми и стараемся лучше понимать окружающих.

Неприятности могут поджидать нас в любое время и в любом месте. Но, наверное, чаще всего в жизни каждого человека нежелательные инциденты происходят в магазинах, на рынках и в прочих заведениях, относящихся к сфере торговли.

Почему-то именно в этих общественных местах (а еще, пожалуй, и в городском транспорте) чаще всего можно услышать грубый крик, мат и длительные или непродолжительные (в зависимости от уровня культуры публики) «перепалки». Ссора с продавцом из-за наглого обвеса могут надолго выбить из колеи даже самого уравновешенного человека. У одних остаются горечь и неприятный осадок на душе, у других – разрушающий гнев, который пострадавшему приходится, как говорится, «носить в себе».

Мы поговорим о том, как избежать подобного рода неприятностей: вовремя уйти или что-то сказать, чтобы поставить на место обидчика, а может быть, поступить каким-нибудь иным образом?

На работе мы проводим добрую половину дня, где нам приходится общаться с другими сотрудниками. Коллектив – это не просто собрание людей в каком-либо определенном месте, куда каждый приходит, чтобы отработать положенное время. Трудовое сообщество прежде всего предполагает единение людей, идущих к общей цели, совершающих совместный поиск и помогающих друг другу. Рабочий коллектив играет определенную роль в жизни каждого человека. Ведь от того, как сложатся отношения с коллегами, будет зависеть и ваш личный успех, и настроение. Кто-то из сотрудников на всю жизнь может стать для вас лучшим другом.

Не сложившиеся отношения с товарищами по работе или с одним из них может негативно отразиться на вашей деятельности, привести к депрессии. Я постараюсь рассказать вам о том, какие вас могут поджидать неприятности в общении с сотрудниками и как с ними справиться.

Непредвиденные ситуации могут случиться и дома. Мы все хорошо знакомы с простой, как все гениальное, мудростью, которая гласит: «Мой дом – моя крепость». Но и в этой крепости иногда случаются «пожары» и другие стихийные бедствия, которые приводят к осложнению отношений даже между самыми близкими людьми.

Родственники, как известно, делятся на две большие категории. К первой категории принадлежат близкие, с которыми мы делим «территорию» дома или квартиры, то есть живем под одной крышей. Ко второй относятся те, с кем приходится видеться и общаться от случая к случаю – на семейных торжествах или же по каким-нибудь другим, менее праздничным, причинам.

Как вы понимаете, возникновение конфликтов возможно между представителями как первой, так и второй «категории» родственников. А если вероятно появление этих ссор, то вполне возможно, что неприятных моментов в семейной жизни можно избежать.

Из огромного списка неприятностей, которые подстерегают нас изо дня в день, неудачи выделяются как особый подвид, заслуживающий внимательного разбора. Что же можно сказать о них?

Эти неприятности вызовут особый интерес подростков и молодых людей по той простой причине, что именно они целиком и полностью поглощены процессом образования. Ведь он заполняет их будние дни. И чем меньше возраст школьника, тем более он увлечен обучением и школьной жизнью.

Естественно, что и эта сфера деятельности не обходится без неприятностей различного рода. Ведь в процессе общения с одноклассниками и учителями возможно возникновение конфликтных ситуаций, которые могут вызвать растерянность, озлобленность, депрессию и даже попытки покончить с собой.

Поэтому мне кажется просто необходимым описать наиболее часто возникающие неприятности подобного рода и дать несколько советов относительно того, как их избежать.

Однако не только школьники, но и студенты посвящают огромное количество времени учебе, пребывая в стенах вузов, училищ, техникумов. И там их ожидает

множество неприятных ситуаций, правда, уже несколько иного рода.

И эти конфузы также нужно предвидеть и постараться избежать. Поэтому советую внимательно прочитать нашу книгу и принять к сведению изложенную в ней информацию. С детьми неприятностей всегда хватает, и причин их возникновения может быть сколько угодно. Ситуации к тому же могут быть самыми разнообразными. Наиболее трудный случай – когда у вас возникают конфликты с собственными детьми.

Если ваш малыш – еще совсем кроха, с ним можно как-то договориться, пока ваш авторитет для него непоколебим. Но ведь дети растут, и родители не замечают, что их сын или дочь уже не маленькие. Их уже не напугаешь никакими угрозами, и нравоучения на подростка могут совершенно не подействовать.

Хотя и с маленьким ребенком порой общаться очень сложно, потому что у малышей существует своя особая философия жизни, понять которую многие взрослые просто не в силах. Но ведь всем родителям хочется ладить со своими детьми и не вступать с ними в конфликты. К сожалению, избежать острых моментов в общении с детьми практически невозможно.

Однако очень часто скандал разгорается из-за пустяков. В этой главе мы и поговорим о тех неприятных ситуациях, которых можно избежать при общении с ребенком. А также о том, что вообще можно сделать, чтобы, не ссорясь с детьми, помочь им войти во взрослую жизнь уверенной поступью. В этом вам поможет ваша

родительская мудрость, которая должна быть присуща каждому взрослому человеку.

Так уж случается, что именно бытовые неприятности могут окончательно испортить ваше настроение, заставить волноваться и вывести из равновесия кого-нибудь другого. Ну а как же вам не волноваться, если, скажем, утюг сгорел в тот момент, когда вы гладили себе единственный костюм, опаздывая на вечеринку? И как же не нервничать, когда сломался телефон, а важный звонок должен раздастся с минуты на минуту?

Все по порядку. В любом случае, чтобы с вами ни случилось, не стоит теряться и отчаиваться, будто у вас умерла бабушка на Канарах, оставив вам огромное наследство, а у вас нет денег на билет, чтобы туда добраться.

Безответная любовь

«Неприятность – мягко сказано», – скажут, вздохнув, многие из вас. Целиком разделяю ваше мнение. Для тех, чей смысл жизни заключается в том, чтобы любить и быть любимым, эта неприятность превращается в неизлечимую болезнь.

Попытаемся ее благополучно избежать. Прежде всего, как только вы начинаете понимать, что объект вашего внимания не испытывает к вам взаимных чувств, сразу же переключайтесь на другой. Помните золотое правило: клин клином вышибают. Даже если в поле вашего зрения на данный момент нет ни одной достойной кандидатуры, не отчаивайтесь: рано или поздно кто-нибудь обязательно объявится.

Меняйте обстановку и окружение. Выходите «в люди», заводите новые знакомства и возвращайтесь в кругу максимально большего количества людей. Может быть, среди них вы встретите лицо, которое заинтересует вас. Не стоит заикливаться на одном – мир так разнообразен!

А между тем, встречая предыдущую пассию, делайте холодный и равнодушный вид. Как правило, бывший объект влюбленности удивляется внезапной перемене ветра, и этот факт непременно станет причиной тому, что он(а) обратит на вас внимание. Тем самым вы сможете убить двух зайцев сразу.

Вполне вероятно, что, увлекшись кем-то другим, вы потеряете всякий интерес к своей бывшей пассии и поймете, что были просто ослеплены нахлынувшим чувством. На самом деле ваш возлюбленный (возлюбленная) не является вашей второй половиной, как вы ошибочно предполагали, а имеет кучу недостатков. Впрочем, это уже не будет вас беспокоить, поскольку вы вовремя провели профилактические меры и не подхватили трудноизлечимую болезнь под названием «безответная любовь».

«Белая ворона» в рабочем коллективе

Подойдите к зеркалу и внимательно посмотрите на себя. Попробуйте объективно оценить свою внешность. Если вы склонны к экспериментам над своими волосами, глазами, руками, ногами и другими частями тела, подумайте, не слишком ли эти эксперименты смелы и не делают ли они вас «белой вороной».

Если ответ положительный, вы должны морально подготовиться к тому, что вас воспримут неадекватно, или же изменить внешность, доведя ее до принятой в обществе нормы.

Рассмотрим первый вариант действий. Если вы – «белая ворона» с принципами и ни за какие блага мира не желаете изменить себе, то вам следует знать следующее.

Общественные предрассудки могут касаться очень многих вещей. Например, внешнего вида человека (одежда, прическа, рост, вес и др.), манеры поведения, профессии, социального и семейного положения и т. д. Если говорить откровенно, то практически все, что с нами связано, укладывается в те или иные предрассудки, постоянно довлеющие над каждым и превращающими все попытки выделиться и показать свою неповторимую индивидуальность в причины конфликтов.

Можно выделить две возможные реакции на навязывание человеку общественным мнением того или иного образа. Первая – это принятие и следование. Попавший под прессинг навязываемых норм индивид рано или поздно теряет свои неповторимые черты и становится одним из множества подобных друг другу, начисто лишенных своеобразия существ.

Вторая разновидность реакции полностью противоположна. Это неприятие и протест. Он может выражаться самыми различными способами: попытками стать еще более выделяющимся, порой доходящими до абсурда, привлечением к себе внимания всеми доступными способами, стремлением протестовать и выступать с

обвинительными речами в любом подходящем и не подходящем месте и т. д.

Нужно сказать, что как первый, так и второй способ реагирования в крайних формах представляют собой патологию и должны рассматриваться специалистами более узкого профиля. Мы же можем дать рекомендации только тем людям, которые осознают всю нелепость попыток ломиться напролом и понимают, что общество не может не вырабатывать подобных предрассудков. Но стереотипов них все же можно найти нишу для того, чтобы выразить свою неповторимость, и не быть похожим ни на кого вокруг.

Действительно, «белая ворона» является одним из этих стереотипных предрассудков. Он означает, что человек, заслуживший это прозвище, не просто чем-либо отличается от других, но эти самые другие испытывают затруднения в общении с ним. И проблема вовсе не в «белой вороне». Невозможность найти общий язык объясняется тем, что окружающие попросту не знают, как им самим правильно реагировать на чужую неповторимость, все их затруднения носят чисто этический и личностный характер.

Однако психика человека имеет одну особенность: он скорее обвинит в своей проблеме совершенно неповинного человека, чем признает вину за собой. Именно поэтому люди, на пути которых встречается «белая ворона», начиная чувствовать неудобство и трудности в общении с ней, естественно обвиняют в своем дискомфорте того, кто вызвал эти неудобства, не пытаясь искать причину в себе.