Психологический ключ
для любой ситуации

Как выйти из ОДИНОЧЕСТВА, обрести друзей и единомышленников

30 ПРАВИЛ

для налаживания отношений дома и на работе

Лариса Большакова

Лариса Большакова

Как выйти из одиночества, обрести друзей и единомышленников. 30 правил для налаживания отношений дома и на работе

Серия «Психологический ключ для любой ситуации»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6606072
Как выйти из одиночества, обрести друзей и единомышленников. 30 правил для налаживания отношений дома и на работе / Лариса Большакова.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-082910-1

Аннотация

Вас окружают именно те люди, с которыми вам хочется общаться? Достаточно ли у вас искренних друзей? Чувствуете ли вы себя любимым, нужным, необходимым? Или страдаете от одиночества, а если и общаетесь, то получаете от общения больше разочарования, чем радости и удовольствия? Эта книга

поможет вам осознать, что счастливые отношения – это дар, который принадлежит вам по праву, и ваша задача только взять его, наконец. А упражнения, опробованные на практике опытным психологом, сделают путь к осуществлению этой мечты легким и приятным.

Содержание

Предисловие 5
Совет 1 15
Совет 2 21
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Лариса Большакова
Как выйти из одиночества, обрести друзей и единомышленников. 30 правил для налаживания отношений дома и на работе

Предисловие

Довольны ли вы своим кругом общения? Вас окружают именно те люди, с которыми вам хочется общаться? Достаточно ли у вас искренних друзей? Чувствуете ли вы себя любимым, нужным, необходимым? Или страдаете от одиночества, а если и общаетесь, то получаете от общения больше разочарования, чем радости и удовольствия?

В наше время, когда редкий человек не зарегистрирован хоть в одной социальной сети, казалось бы, проблем с общением нет и быть не может. Друзья? Да вот же они, их сотни,

или, по крайней мере, десятки. Новые знакомства? Не вопрос, они каждый день происходят в Сети. Проблема досуга? Ее не существует, ведь всегда есть те, с кем можно вступить в переписку, чьи фотки посмотреть и обсудить, чьи страницы посетить…

Но, как ни странно, несмотря на такие огромные, казалось бы, возможности общаться и заводить друзей, которые предоставляет Сеть, число людей, чувствующих себя одинокими, не только не уменьшается, а растет. Не так давно в одной из газет мне встретилась статья, где журналистка жаловалась: когда из-за травмы ноги она не смогла выйти в магазин, вдруг выяснилось, что среди ее друзей и близких нет никого, кто способен принести ей хоть кусок хлеба. При том что в социальных сетях у этой дамы числится не одна сотня друзей. Впрочем, это и не друзья вовсе, а «френды» (жаргонное слово, используемое в Интернете, от английского «friend» – «друг»). «Френд» же, в отличие от друга – понятие виртуальное, к реальной жизни отношения не имеющее. И призрак одиночества в реальности маячит подчас даже перед самыми популярными в сети личностями.

Мы так устроены, что для ощущения полноты жизни и удовлетворенности нам нужно ***личное***, а не ***виртуальное*** общение, нам нужен обмен мыслями, эмоциями, теплом души – непосредственный, а не через экран монитора.

Нам нужно живое общение, нам нужны реальные взаимоотношения – такая простая истина.

Но для такого общения, таких взаимоотношений нужно определенное умение, нужно хотя бы знание законов человеческих отношений и способность применять их на практике. Нам не обойтись без этого, если мы в самом деле хотим быть счастливы в общении. Но, увы, мы *ленивы и нелюбопытны*, как сказал классик, и многие из нас готовы довольствоваться суррогатом общения в Сети, лишь бы только не менять ничего в себе и в своей жизни. Да вот только суррогат общения дает и суррогат счастья. Суррогат общения дает лишь иллюзию выхода из одиночества, а иллюзия эта рано или поздно рушится, и тогда не избежать душевной раны, депрессии, страдания, и еще более глубокого одиночества.

Добрая улыбка, взаимопонимание, одобряющий взгляд родных глаз, восторг от того, что вы думаете одинаково и говорите одними и теми же словами, надежное плечо друга и тепло дружеской руки, радость узнавания и понимания близкого, неравнодушного к вам человека, возможность вместе плакать и смеяться, делить радости и горести, любящие и восхищенные взгляды, симпатия знакомых и незнакомых, уверенность, что вы не останетесь одинокими в беде, счастье взаимного доверия, благодарность, участие, стремление помочь, сделать добро другому, чья-то поддержка и душевное тепло, адресованное вам – все это очень нужно нам, всем и каждому.

Без этого нельзя жить.

Это то, что делает нас живыми, настоящими.

Это то, что наполняет жизнь смыслом и радостью.

Это то, что не может быть заменено ничем – ни любимой работой, ни хобби и увлечениями, ни материальным благополучием, ни всеми прочими благами мира.

Великое благо человеческого общения, дружбы и любви, надежного партнерства, теплых приятельских отношений, радости встреч с единомышленниками и теми, кто нас понимает… Это огромная ценность, ничем не заменимая, но сегодня многим людям она представляется недосягаемой.

> *Получать радость от общения с людьми, быть нужным, востребованным, любимым и оцененным по достоинству – мечта каждого. И знаете, в чем главный секрет? Эта мечта осуществима для каждого. Желание любить, дружить, быть нужным, радоваться жизни вместе с другими вовсе не является недосягаемым. Оно досягаемо для всех. И для вас тоже.*

Вы уже родились со способностью к радостному, прекрасному, приносящему счастье общению. И не вините себя, если под влиянием воспитания и навязанных обществом стереотипов поведения вы утратили способность быть счастливым в общении. Вас просто приучили совершать ошибки, те же, что совершали ваши родители, дедушки и бабушки, тоже не нашедшие счастья в отношениях с себе подобными. Эти ошибки, возможно, привели вас к одиночеству, или к убеждению, что с людьми ладить очень сложно, что взаимопонимание невозможно, что счастье общения – лишь краси-

вая сказка…

В таком случае пора сказать себе: «*Я здесь, чтобы исправить ошибки. Я здесь, на Земле, чтобы начать жить по-другому. Я здесь, чтобы обрести друзей, любимых, близких, единомышленников, и начать общаться так, чтобы стать, наконец, счастливым!*»

Вы это можете! Обрести настоящих, а не мнимых друзей, близких, любимых, оказаться в центре внимания, любви и заботы, окружить себя единомышленниками и понимающими людьми, стать настоящим гением общения, центром притяжения для других, всеми обожаемым и всем необходимым – это в ваших силах. Самое интересное, что этой цели вы можете достичь довольно быстро.

Даже если пока чувствуете себя одиноким, всеми покинутым и никем не понимаемым.

Даже если разочарованы в людях и считаете, что взаимопонимание невозможно.

Даже если считаете себя человеком нелюдимым, необщительным, одиночкой по натуре.

Даже если давно поставили крест на себе и перестали надеяться на обретение любви и дружбы.

Даже если уверены, что популярным, всеми любимым, всем нужным и необходимым может быть кто угодно другой, но не вы.

Вы можете стать таким, и единственное, что нужно для этого – ваше желание.

Если вы в самом деле хотите выйти из одиночества, найти друзей, близких, любимых, единомышленников, если вы всей душой желаете обрести счастье общения и самых прекрасных взаимоотношений – то вы обретете все это. Ведь на пути к вашему желанию стоят лишь ошибки и заблуждения, ошибочные стратегии поведения и привычки, не ведущие к успеху в общении, а также незнание простых правил и законов, следуя которым, невозможно потерпеть поражение в прекрасном искусстве человеческих взаимоотношений.

Первое, что вам нужно сделать – поменять само отношение к предмету. Если раньше вы считали, что взаимоотношения – это что-то трудное, тяжелое, приносящее боль и страдания, а также что-то недоступное для вас, начните считать иначе. Скажите себе, что взаимоотношения – это радость, счастье, это возможность ощутить всю полноту жизни, получать удовлетворение от нее и испытывать чувство глубокого смысла, который имеет ваше пребывание на Земле.

Скажите себе также, что счастливые взаимоотношения – это дар, который принадлежит вам по праву, и ваша задача только взять его, наконец. И что общение – не тягость, не какая-то непосильная ноша, что это легко, радостно, весело, что это наслаждение. Наши мысли творят нашу реальность – надеюсь, вы убедитесь в этом не раз по мере чтения этой книги. Какую реальность вы создадите для себя – такой она и будет. Вот увидите.

В этой книге вы найдете тридцать главок, в которых да-

ны тридцать практических советов, способных привести вас к самому замечательному общению, о каком вы только мечтаете. Советы расположены именно в той последовательности, в какой им нужно следовать. Каждая главка состоит из конкретного правила, которое нужно усвоить и выполнить, а также содержит подробное объяснение, как и почему это правило работает. Тут же вы узнаете о типичной ошибке, связанной с нарушением этого правила, и о том, как впредь избежать ее. Кроме этого теоретического материала вы найдете практическое упражнение, призванное помочь вам усвоить, понять и прочувствовать, испытать на практике, а также закрепить данный материал.

Некоторые советы вас, возможно удивят: вы поймете, что прежде действовали прямо противоположным образом, и даже не задумывались, что совершаете ошибку. Теперь вам придется учиться действовать с точностью до наоборот. Вас удивит также и то, что это не сложная учеба, а очень приятная: ведь правильное действие сразу же приводит к нужному результату, буквально с первой попытки. Вы увидите, что ваши ошибки в общении требовали от вас гораздо больше сил, времени и энергии, чем следование естественным правилам и законам. И главное – ваши силы расходовались впустую, потому что не приводили к тем результатам, о которых вы мечтали.

Теперь пришло время начать сохранять свои силы и энергию и тратить их не на ошибочные стратегии, а на самые ре-

зультативные, и при этом приятные, радостные действия, которые обязательно выведут вас из одиночества и расширят ваш круг общения.

Вы можете обрести столько друзей, сколько захотите сами.

Вы сможете стать настолько популярным и востребованным, насколько захотите сами.

Вы сможете стать объектом внимания и восхищения стольких людей, скольких захотите сами.

Ограничений нет – ограничения вы можете поставить себе только сами, и они зависят только от вашего желания.

Хотите найти двух-трех, но преданных друзей и единственного близкого человека? Значит, так и будет.

Хотите стать популярным, известным, всегда окруженным толпой людей? Тоже так и будет.

Поверьте, у вас уже есть для этого все необходимое. Тридцать советов, которые вы почерпнете из этой книги, составляют беспроигрышный алгоритм успешного общения, который очень быстро приведет вас к желаемой цели.

При условии, повторю, вашего большого, искреннего желания достичь этой цели, а еще – веры в себя, и в то, что желаемое возможно и достижимо.

Это важно!

Мы просто не можем не достичь того, чего искренне хо-

тим и во что искренне верим. Поэтому считайте, что книга – лишь ваша шпаргалка, подсказка, ваш добрый советчик и друг, способный подсказать верный путь. Но пройдете этим путем и сделаете всю необходимую работу вы сами, потому что только так можно изменить что-то в своей жизни – никто это не сделает за вас, и никто не притащит в вашу жизнь за руку сотни друзей. Но вы сами сделаете это, если только захотите.

Итак, если вы решились – то в добрый путь. Читайте и практикуйтесь в удобном для себя темпе. Не переходите к следующему совету, если не уверены, что полностью усвоили предыдущий.

Уже в процессе работы над книгой вас ждут новые удивительные открытия – будьте готовы к этому. Будьте готовы и к переменам, и к тому, что окружающие вас люди начнут воспринимать вас по-другому и относиться к вам по-новому. Ведь обязательное условие работы по книге – сразу же применять усвоенные советы на практике. А советы таковы, что результат они будут давать очень быстро. И это будет приятный, радующий вас результат, иногда просто радикальным образом меняющий ваши отношения с другими людьми и приводящий к новому качеству общения очень быстро, иногда практически мгновенно.

Книга дает вам шанс – шанс изменить свою жизнь и обрести такие взаимоотношения с людьми, каких у вас не было раньше. Закончив работу по книге, вы сами решите, как

воспользоваться этим шансом. Позитивные перемены произойдут в любом случае – они произойдут и в вашем сознании, и в вашей жизни. Вы увидите, как много зависит от вас. Вы узнаете, какой гигантский нераскрытый потенциал таит ваша личность. Вы убедитесь, что жизнь может быть совсем другой – гораздо более счастливой, насыщенной, осмысленной, полной радости, приносящей удовлетворение.

Прямо сейчас вы можете начать счастливый путь к этим переменам.

С искренней верой в Вас, достойного любви и понимания,
Автор

Совет 1
Откройте то сверхценное и неповторимое, что есть внутри вас

Вы – Человек, и это святое

Не удивляйтесь, что путь к радости общения мы начинаем не с налаживания отношений с другими, а с самого себя. Все лучшее, что мы можем получить в жизни (как и худшее, впрочем), берет начало в нас самих. А потому для любых перемен первоначально надо уделить внимание себе.

Вы – тот центр, откуда начинаются изменения.

И от того, в каком состоянии этот центр, насколько он крепок и надежен, зависит и качество, и количество перемен.

Вы должны быть стопроцентно уверены в том, что представляете собой **абсолютную, незыблемую, ни от чего не зависящую ценность**. Самое главное, что это так и есть: вы – абсолютная ценность. Может быть, вы не чувствуете этого, может быть, вам внушили другое, но тем не менее то, что вы бесконечно ценны, это факт, не подлежащий сомнениям.

В глубине души вы чувствуете это. Там, где-то, может быть, очень глубоко внутри себя вы знаете, что в вас есть

нечто святое и бесценное. Это «нечто» – не ваша внешность, не ваш социальный статус, не то, каким вас видят окружающие. Это ваша глубинная суть, ваше истинное «Я», это ваша душа – вы можете подобрать любое определение, которое вам ближе и понятнее.

Главное то, что вы – Человек, и это сверхценно.

Если у вас нет ощущения этой собственной сверхценности, любое общение не будет полноценным. Вы будете зависеть от мнения других, вы будете ставить других выше себя и пытаться подстраиваться под них – то есть так или иначе, вы не сможете быть самим собой в общении. Когда мы не можем быть самими собой, мы очень быстро устаем. Нам становится в тягость компания людей, в которой мы вынуждены так или иначе отступать от своего истинного лица. Нам просто надоедает играть роли и носить маски, потому что истинная суть все равно рвется наружу, требует реализации. В итоге общение не приносит удовлетворения. А главное – мы просто не можем привлечь близких и понимающих людей, если прячем от них себя истинного.

Ваша абсолютная ценность абсолютно ни от чего не зависит

Найти в себе нечто сверхценное – это не значит начать считать себя лучше других. Вы же понимаете, что в других тоже есть эта сверхценность. Но найдя ее в себе, вы начнете уважать и себя, и других. Вы уже не поставите себя ни вы-

ше, ни ниже других. Именно в такой позиции на равных – залог успеха любого общения. Но она невозможна, если вы не чувствуете своей собственной сверхценности.

Самое главное, что нужно понять: ваша сверхценность не зависит вообще ни от чего. Она дана вам по праву рождения.

Ни ваши заслуги, ни статус, ни возраст, ни образование, ни материальная обеспеченность, ни признание в обществе, ни ваши достоинства и недостатки – ничто не может повлиять на тот факт, что вы сверхценны по сути своей. Что бы ни происходило в вашей жизни и как бы к вам ни относились другие – это ни в коей мере не затрагивает вашу сверхценность. Она остается незыблемой и абсолютной везде и всегда, независимо ни от чего.

Чтобы в это поверить, надо как минимум об этом знать. Вы уже знаете. Теперь надо напоминать себе об этом как можно чаще. И особенно тогда, когда чувствуете какую-то неуверенность, или вам кажется, что вы недостойны, а другие люди лучше вас. Нет. Никто не лучше и не хуже. Просто все разные. И все бесценны.

Вы понимаете, какую плодотворную почву, какой мощный фундамент вы создаете для своих будущих успехов в общении, усваивая эту простую истину – о том, что и вы, и другие люди обладают сверхценностью? Это именно фундамент, без которого невозможно построить дом. Вы понимаете теперь, почему «здания» ваших отношений рушились?

Потому что не было надежного, мощного фундамента. Теперь вы знаете, как его построить.

Вы не хуже и не лучше других – вы неповторимы

Еще важная вещь, которую надо усвоить для укрепления своего «фундамента»: и вы, и другие люди не только бесценны, но и **неповторимы**. Каждый неповторим, каждый уникален. Именно поэтому мы не должны сравнивать себя с другими. У других, может быть, есть какие-то качества и способности, которых нет у вас. Но и у вас есть качества и способности, которых нет у других. В итоге вы – квиты, вы – равны, хоть и являетесь непохожими, разными. Нет такой шкалы, по которой можно было бы оценить, кто лучше, а кто хуже, кто выше, а кто ниже.

> Такой шкалы нет и быть не может, потому что никто не лучше и не хуже, никто не выше и не ниже.

Вы скажете, что люди все равно придумали такую шкалу, ведь они судят и оценивают. Вспомните о своей сверхценности, не зависящей ни от чего, и вы поймете, что все эти суждения и оценки ничего не значат. Люди ошибаются, когда кого-то оценивают выше, а кого-то ниже. Суждения и оценки всегда ошибочны, потому что никто не выше и не ниже, и все сверхценны.

В этом, конечно, есть определенная сложность – научиться не поддаваться чужому оценивающему мнению. Осознав, что подобные мнения всегда ошибочны, вы уже сделали первый шаг к независимости от них. Дальше нужно только продолжать осознанно относиться к таким мнениям, не брать их на веру, напоминать себе, что они ошибочны, так как не имеют никакого отношения к сверхценной сути человека, и тренироваться в том, чтобы не давать окружающим втягивать себя в подобные оценочные игры. **Вспомните, что человеческие отношения – это не рынок, где всему есть цена. Здесь цен и ярлыков нет и быть не может, потому что каждый бесценен.**

Упражнение

Скажите вслух: «Я человек, а следовательно, я бесценен. Я представляю собой нечто сверхценное». Вдумайтесь, вчувствуйтесь в эти слова. Почувствуйте глубокий внутренний отклик всего вашего существа. Почувствуйте: то, что вы говорите – это истина, не подлежащая сомнениям.

Затем скажите: «Другие люди тоже сверхценны. И я сверхценен. Сверхценность других людей не выше моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может заслонить моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может пробить моей собственной сверхценности».

И опять же вчувствуйтесь в эти слова. Вы почувствуете се-

бя гораздо увереннее, устойчивее. Как будто внутри у вас появилась сила, внутренний стержень. Разверните плечи, выше поднимите голову. Почувствуйте себя свободным и независимым ни от чьего мнения. Почувствуйте, что можете общаться с другими как равный с равными.

Когда вам это удастся, вспомните какую-либо ситуацию общения, в которой вы чувствовали себя неуверенно, или, может быть, были обижены, унижены, чувствовали себя ущербным, недостойным. Скажите себе снова: «Никто и ничто ни в какой ситуации не может затронуть и пробить мою сверхценность. Я сверхценен всегда и везде, и это ни от чего не зависит». Повторяйте, пока не почувствуете, что ваше состояние изменилось: вы перестали чувствовать себя зависимым от чужого отношения и мнения, восстановили душевное равновесие и чувство собственного достоинства.

Если вам снова предстоит общаться с теми людьми, с которыми вы чувствовали себя недостойным или обиженным, повторяйте это упражнение накануне общения, и во время общения по возможности вспоминайте о своей бесценной сути. Вы почувствуете себя гораздо свободнее, увереннее, и даже, может быть, радостнее во время такого общения – совершенно независимо от того, что о вас думают и как к вам относятся другие люди.

Совет 2
Станьте лучшим другом, помощником и советчиком для самого себя

Поверьте в то, что вы достойны дружбы и хорошего отношения

Хотите иметь много друзей? А вы сами можете сказать, что являетесь другом для самого себя?

Это важно, так как люди дружат только с тем, кто дружен сам с собой. Если же вы считаете себя недостойным того, чтобы относиться по-дружески даже к самому себе – вы невольно будете транслировать в окружающий мир послание, что с вами дружить нельзя, что вы недостойны дружбы.

На самом деле это, конечно же, не так. Вы достойны и дружбы, и любви, и уважения, и внимания самых преданных друзей и близких. Но в жизни очень часто мы получаем вовсе не то, чего на самом деле достойны, а только то, чего сами себя считаем достойными. Причем важны тут не столько наши ***сознательные***, сколько ***подсознательные*** установки и убеждения.

Если вы в глубине души относитесь к самому себе враждебно, без тепла, внимания, заботы и приятия, если вы не чувствуете себя достойным хорошего дружеского отношения – его и не будет в вашей жизни.

Если вы негласно транслируете установку «Я недостоин дружбы» – потенциальные друзья просто не подойдут к вам. Не думайте, что подсознательные установки можно скрыть. Как бы мы ни пытались играть разные роли и надевать маски, пытаясь скрыть свое истинное отношение к себе – это не удастся. Это все равно что радостно улыбаться и зазывать друзей в гости, когда всем видно, что на лбу у тебя написано: «Не подходите ко мне!»

Как изменить такое подсознательное убеждение, отталкивающее от вас подлинную дружбу? Подружиться с самим собой. Стать для самого себя лучшим другом – тем, кто достоин самой искренней и преданной дружбы. А для этого надо принять себя таким, какой вы есть. Лучшему другу ведь прощают все недостатки? Лучшего друга ценят таким, какой он есть. Вот и начните именно так воспринимать самого себя.

Хватит быть самому себе врагом

Дайте себе слово, что больше никогда не будете относиться к себе как к врагу. Вам кажется, что это неправда, что вы не относились к себе как к врагу? Вспомните ситуации, когда вы ругали, критиковали себя. Каждый раз, когда вы го-

ворите: «Какой же я дурак», «Ну я и идиотка», «Вечно я все испорчу», «Ничего хорошего от меня и ждать не приходится», и т. д., и т. п. – вы культивируете враждебное отношение к самому себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.