

Ирина Лад



КАК НАУЧИТЬСЯ ОТКАЗЫВАТЬ

Важное умение говорить «Нет»

Ирина Лад

**Как научиться отказывать.
Важное умение говорить «Нет»**

«Издательские решения»

Лад И.

Как научиться отказывать. Важное умение говорить «Нет» /
И. Лад — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837803-4

О том, почему люди боятся сказать «нет», и почему ими
манипулируют. Что нужно сделать для того, чтобы вам «не сели
на шею».

ISBN 978-5-44-837803-4

© Лад И.
© Издательские решения

Содержание

Чего нам не хватает в жизни?	6
Способности «Любить» и «Знать»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Как научиться отказывать Важное умение говорить «Нет»

Ирина Лад

© Ирина Лад, 2017

ISBN 978-5-4483-7803-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Чего нам не хватает в жизни?

Когда-то мудрец сказал: «Самое лучшее лекарство для человека – это любовь и забота».

Его переспросили: «А если не поможет? Что тогда делать?»

Мудрец ответил: «Увеличьте дозу!».

В душе каждого из нас, независимо от паспортного возраста, живет маленький ребенок, которым мы были когда-то. Если в детстве этого ребенка любили родители, дедушки и бабушки, и весь окружающий мир радовался самому его существованию, то в зрелом возрасте такой человек доверяет миру и чувствует себя защищенным.



Представьте, что маленький человечек, который пришел в этот мир и ждет от него тепла и любви, получает в своей семье равнодушие и целый перечень требований, только выполнив которые он получит дозированную частичку внимания.



Как Вы думаете, кто из этих детей в будущем будет более уверен в себе, не будет зависеть от чужого мнения и не будет ждать одобрения по любому поводу?

Наверное, вы уже поняли из приведенной мною вначале притчи, что любой человек нуждается в любви и понимании?

Что же делать, если мы не получили этой любви в детстве? Как быть? Что нужно изменить в себе, чтобы не чувствовать себя человеком второго сорта?

Об этом мы поговорим в следующей главе.

Способности «Любить» и «Знать»

Каждый человек, без исключения, обладает двумя основными способностями – способностью к познанию и способностью к любви. Обе эти способности относятся к существу каждого человека. В зависимости от своих физических данных, своего окружения и времени, в котором он живет, эти две способности у человека дифференцируются, и это приводит к неповторимым комбинациям основных черт личности.

Способность к познанию определяет рациональную, интеллектуальную часть человека. Она координируется левым полушарием головного мозга и определяет способность человека заниматься научными методами познания мира: математикой, медициной, химией, физикой, электроникой и другими сферами.

Способность любить, которая преимущественно управляется правым полушарием, проявляется больше в фантазиях, интуиции, эмоциональности, душевных и духовных вопросах. С межкультурной точки зрения очень интересно, что способность к познанию особенно ярко выражена в западных странах. В таких государствах как США и страны Западной Европы большее значение придают мышлению, логике, развитию наук, интеллекту.

Способность к любви развита на Ближнем Востоке и в восточных странах, здесь на первом месте стоят контактность, религия, вопросы смысла, фантазии и сущности. И так же, как целью политики является сотрудничество Запада и Востока, так очень важно, чтобы каждый человек научился сочетать своё правое и левое полушарие мозга, то есть соединять в себе самом запад и восток.

Эта гипотеза о двух основных способностях человека привела к определенному представлению о человеке.

Обе способности развиваются в четырёх основных измерениях человеческой жизни: тело, достижения (деятельность), контакты, фантазия (смысл, будущее) под воздействием генетических особенностей тела в его взаимодействии с окружающей средой и временем (рис. 1).

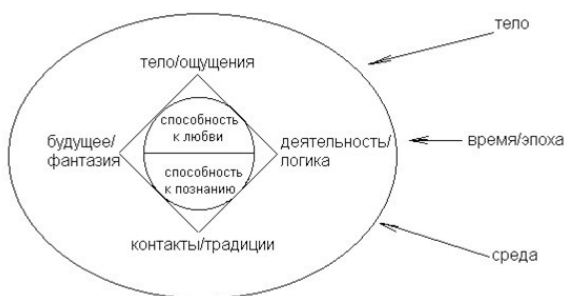


Рис. 1. Факторы, влияющие на формирование модели личности

Эти измерения обеспечивают взаимодействие с окружающим миром и его познание с помощью ощущений (зрение, слух, обоняние, осязание), логики, традиций и фантазии (интуиции).

Развиваясь и дифференцируясь под воздействием внутренних и внешних факторов, базовые способности превращаются в определённые внутренние мотивации (первичные

актуальные способности), особенности поведения (вторичные актуальные способности), которые определяют тип реагирования человека на изменения условий окружающей среды.

Актуальные способности характеризуют важнейшие параметры в становлении характера человека, содержании и мотивах человеческого поведения, межличностном взаимодействии, происхождении конфликтов и психотерапии. В зависимости от условий, способности развиваются неравномерно и по-разному у разных людей. Какие-то из них могут оказаться развитыми до совершенства, а другие – пребывать в латентном состоянии. Можно, например, любить чистоту, но быть непунктуальным.

Различают два основных вида актуальных способностей (АС).

Первичные способности (любовь, образец для подражания (способность подражать, идентифицироваться), терпение, время, контакт, сексуальность, вера, доверие, надежда, сомнение, уверенность, целостность) развиваются из базовой способности к любви. Они возникают с первого дня появления человека на свет благодаря контакту с близкими людьми. Первичные способности не являются более важными, чем вторичные или наоборот. Они – базис личности, фундамент, мотивация, эмоциональное наполнение, на котором строятся вторичные способности.

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.