

Можно ли жить без конфликтов?



Каждый из нас рано или поздно задает себе такой вопрос: «Что же мешает мне быть счастливым и жить в гармонии с собой и окружающим миром?». Чаще всего мы отвечаем: «Мешают постоянные стрессы и конфликты!».

Давайте попробуем разобраться, какие конфликты бывают, из-за чего они возникают и есть ли эффективные способы разрешения конфликтных ситуаций?

Итак, большую часть конфликтов можно классифицировать как:

1. Личностные
2. Групповые
3. Организационные

Все эти конфликты могут быть интра- (внутриличностные, внутригрупповые, внутри какой-либо организации) и интер- (межличностные, межгрупповые и между организациями).

По месту возникновения конфликты делят следующим образом:

- внутренние (конфликт человека с самим собой или «конфликт головы, сердца и рук»)
- семейные
- рабочие
- общечеловеческие, связанные с отношением человека к природе.

Чаще всего источниками конфликтов являются:

1. Разные потребности сторон
2. Непонимание сторон
3. Неравное распределение средств

Исходы конфликтов тоже хорошо известны:

1. Есть победитель и есть проигравший
2. Обе стороны – проигравшие
3. Обе стороны – победители

Первые два варианта не разрешают конфликт, а копят недовольство сторон. Конфликт остается в «тлеющем» состоянии и в любой момент может произойти его обострение и новый виток конфронтации.

Третий вариант - самый лучший, т.к. именно он приводит к разрешению конфликта, когда обе стороны полностью удовлетворены и выходят из него как победители. При этом интересы сторон не только не страдают, но зачастую открываются и новые возможности для развития сотрудничества.

Что же делать, когда возникла конфликтная ситуация?

Вот несколько простых советов:

1. При возникновении конфликта сохраняйте спокойствие и не спешите говорить!
2. Не поддавайтесь на провокации беспокойной стороны. Дайте «буре» пронестись мимо!
3. При возможности возьмите паузу - останьтесь в тишине на несколько минут.
4. Пусть говорит другая сторона! Дайте своему оппоненту сказать все! Очень часто достаточно внимательно его выслушать и 50% проблемы будет решено!

5. Нельзя говорить: «Вы неправы!». Рассмотрите точку зрения другой стороны («Если бы я был на его месте?»). Найдите точки соприкосновения интересов и начните строить переговоры на их основе.
6. Применяйте следующую фразу: «Да, я вас понимаю!». Это очень сильные слова! Они показывают, что Вы слышите другую сторону, и гасят силу конфликта!
7. Не допускайте себя вовлечь в словесную перепалку. При провокации другой стороны спокойно, но твердо скажите: «Мы поговорим позже, когда Вы успокоитесь». Это даст передышку в переговорах и время на неторопливое обдумывание ситуации.
8. Если Вы не правы, то надо сразу признать это, взять ответственность на себя и предложить решение. Если такой уверенности нет, то сказать: «Может я не прав, давайте вместе рассмотрим ситуацию и решим ее!». Ваша готовность сотрудничать, основанная на уважении другой стороны, прибавит шансов успешного исхода.
9. Используйте силу визуализации! Создавайте мысленную модель позитивного разрешения конфликта. Особенно это важно, когда Вы встречаетесь на постоянной основе с кем-либо (начальник, коллега, проверяющий, партнер по бизнесу и т.п.)
10. Создавайте в своем сознании устойчивую мысль: «Я не собираюсь поддерживать конфликт!». Это совсем не значит, что Вы позволите собой манипулировать. Это говорит о Вашей внутренней силе и мудрости.

Особое значение в настоящее время приобрела проблема внутренних конфликтов человека с самим собой. Что поможет в этой ситуации?

Прежде всего, надо знать признаки внутреннего конфликта. Они следующие:

1. При наличии внутреннего конфликта у человека резко возрастает количество и скорость мыслей. Если в обычном состоянии ум производит 30-35 мыслей в минуту, то при стрессе их количество возрастает в несколько раз!
2. Конфликтные, стрессовые ситуации всегда меняют и качество мыслей! Они становятся негативными: тревога, страх, злость, обида, желание мстить и т.д.

Есть прямая связь между количеством и качеством мыслей: чем больше количество мыслей, тем хуже их качество!

Конфликт меняет направленность мыслей! Они становятся хаотичными, беспорядочными, «скачут». Человек с трудом может их контролировать (а зачастую и не может совсем!) Именно в таких случаях принимаются поспешные, необдуманные решения, из которых следуют неправильные поступки.

Итак, теперь нам известны признаки внутреннего конфликта.

Что мы сами можем сделать для «отработки» внутреннего конфликта? Ответ лежит на поверхности! Конечно, научиться управлять своими мыслями! Ведь это так просто, если понять, что именно «Я» - хозяин своего ума и интеллекта! Именно «Я» все 24 часа в сутки производю все мысли, желания, эмоции. Именно «Я» принимаю решения и совершаю поступки и действия, которые приводят меня к какому-либо результату (в личных отношениях, на работе, в других сферах жизни).

Поэтому полезно знать, какие мысли бывают:

1. Необходимые – это повседневные мысли (о доме, работе, учебе, своих обязанностях). Они должны приходить в момент, когда надо принять решение и выполнить действие, а потом не повторяться. Иначе они перейдут в следующую категорию. У обычного человека они занимают около 5% от количества всех мыслей.
2. Пустые мысли. Как правило, этих мыслей много, скорость их очень большая, а продуктивность нулевая, они только расходуют энергию ума. Это пустые мысли о настоящем, прошлом или будущем (Если бы...? Почему так...? Может быть...? Зачем...? Хорошо было бы, если...?). Это мысли сожаления, горечи, печали, сомнений, своеобразная «мысленная жвачка». На долю этих

мыслей приходится 75%. Надо научиться ставить точку на пустых мыслях, т.к. именно они «засоряют» наш ум, воруют время и силы.

3. Отрицательные мысли основаны на негативных чувствах (гнев, жадность, зависть, корысть, эгоизм, страх, ненависть). Действия, вытекающие из таких мыслей, ранят других людей и приносят в конечном результате боль, страдания, потери и их обладателю. Подобные мысли занимают около 10%.
4. Положительные мысли – мысли, основанные на любви, радости, милосердии, чистоте, покое, доброте и т.п. Это хорошие мысли о себе, о людях, о мире. Среди положительных мыслей особую ценность имеют возвышенные мысли или мысли добрых пожеланий. Добрые пожелания – это положительное отношение ко всем людям, основанные на желании действовать как в интересах отдельных людей, так и в интересах всего человечества. Также к положительным мыслям относятся чистые мысли, основанные на уважении и честности, а также сильные, решительные мысли (мысли, требующие мужества от человека). У среднестатистического человека они занимают не более 10% от всех мыслей.

Древняя мудрость гласит: «Мысли – семена всех действий! Посеешь мысль – пожнешь действие. Посеешь действие – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу!»

Оказывается, что самый эффективный и благодарный способ избежать стрессов и конфликтов (а значит жить полноценной и счастливой жизнью) – это освоить искусство позитивного мышления, а проще - научиться контролировать свои мысли! Зачем тратить время и силы на пустые и негативные мысли, которые портят жизнь и лишают нас счастья? Гораздо приятнее думать о хорошем. Тогда наш ум будет оставаться счастливым всегда, независимо от внешних обстоятельств! «Как я мыслю, так я и живу!».

Так что же это такое - счастье в нашей жизни? Постараемся ответить и на этот вопрос!

У всех людей есть основные (базовые) потребности, которые обеспечивают качество жизни. Это здоровье, материальное благополучие и счастье! Если первые две потребности относятся к физическим понятиям, то счастье – это что-то более тонкое, нематериальное. Это состояние ума.

Условно счастье можно выразить формулой:

Достижения

Счастье = -----

Ожидания

Из формулы понятно, что чем больше достижений в жизни человека (не важно, в какой сфере – личной, общественной, творческой или др.), тем больше счастья. Чем больше ожиданий, тем меньше счастья!

Чтобы жить гармонично и счастливо необходимо помнить, что жизнь – это как стол с четырьмя ножками (опорами):

1. Физическое здоровье (оно очень важно, поэтому следите за своим телом, ведите здоровый образ жизни!)
2. Ментальная опора или образование (в любой сфере знаний). Чем человек образованнее, тем крепче «стол».
3. Социальная, в том числе семейная и профессиональная опора. Если строить отношения на уважении, действовать в интересах всего общества, то и жизнь будет счастливой!
4. Духовная опора – постоянный духовный рост и уважение законов мироздания.

Все опоры важны и должны быть сильными, иначе стол будет неустойчивым (жизнь несчастливой)! Как создать прочные опоры для того, чтобы свою жизнь наполнить счастьем?

Золотой «рецепт» для счастливой жизни.

1. Научитесь видеть благо в каждом событии. «Все что ни происходит – все к лучшему!» Это и есть позитивное отношение к жизни!

2. Не сравнивайте себя с другими. «Я – уникальная личность». Когда мы сравниваем себя с другими, то теряем покой и счастье.

3. Умейте ставить точку на прошлом. Это «использованный билет».

4. Будущее неизвестно, поэтому наслаждайтесь настоящим – это подарок!

«Живу здесь и сейчас!». Радуйтесь даже маленьким вещам и достижениям. При этом думайте о высоком!

5. Предпочитайте удовлетворенность зависти! Благодарите судьбу за то, чем обладаете. Зависть сжигает сердце и лишает счастья.

6. Отпустите эго. Не пренебрегайте слабым. Преобразуйте эго в самоуважение. Это – основа сотрудничества.

7. Смотрите на жизнь, как на игру! Будьте готовы ко всему, даже к плохому. Тогда у Вас появятся силы его преодолеть. «Буря» - это подарок и возможность чему-то научиться!

8. Если Вы не можете изменить какую-либо ситуацию, то меняйте отношение к ней!

9. Если Вы встревожены, Вам тяжело, то начните помогать другим – личные тревоги пройдут и счастье вернется!

10. Научитесь прощать и забывать! В этом заключена огромная сила и мудрость.

11. В сложных ситуациях возьмите паузу, посидите в тишине и помолчите. Правильное решение приходит только в состоянии покоя! Наша жизнь – как воздушный змей: мы поднимаемся, когда приходят сложные ситуации!

12. Дарите каждый день окружающим людям и миру счастье, совершайте добрые поступки!

13. Смейтесь над своими ошибками, но не над ошибками других. Применяйте юмор, чтобы сгладить неловкую ситуацию.

14. Благодарите своих критиков, ведь именно они позволяют Вам стать совершеннее и сильнее (причем делают это совершенно бесплатно!)

15. Следите за своими мыслями, «фильтруйте» их, освобождая ум от пустых и негативных! «Прежде чем подумать – подумай!».

16. Следите за своей речью. Она должна выражать Ваше внутреннее состояние.

Прежде чем СКАЗАТЬ – стоит ПОДУМАТЬ, насколько это:

П – полезно

О – оптимистично

Д – доброжелательно

У – украсит ваше общение

М – мудро

А – актуально

Т – тактично

Б - мягко

17. Научитесь не впускать в себя лишнее («мусор»): Не смотрите... Не слушайте... Не говорите... Не думайте... плохое! Если впускать в себя «мусор», то и на выходе будет мусор. Если впускать в себя хорошее (т.е. позитивную информацию, хорошую еду и пр.), то и на выходе будет хорошее.

18. Практикуйте ежедневное пребывание в тишине хотя бы в течение 15 мин. и сосредотачивайте свой ум на возвышенных мыслях. Это меняет образ мышления и улучшает качества личности.

Все начинается с наших мыслей! Когда мысли чисты, легко говорить то, что думаешь и делать то, что говоришь! Именно тогда наша жизнь становится гармоничной, благополучной и счастливой!

Врач Областного центра медицинской профилактики Селезнева Татьяна Аркадьевна