

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ

«Найцінніший подарунок, який ти можеш зробити комусь – це твій час, тому що ти віддаєш те, що ніколи не зможеш повернути!»

Прочитавши цей текст, я раптом мимоволі спіймав себе на думці, що більшість людей абсолютно не цінують свого та чужого часу. Мало того, вони постійно втягують оточуючих у нескінченні деструктивні дискусії, що закінчуються суперечками та конфліктами, що рідко призводять до досягнення творчого результату.

Щоб оцінити корисність будь-якої дискусії, пропоную скористатися умовним «фільтром», що складається з п'яти емоційних станів:

1. «НАБОЛІЛО» – цей емоційний стан на сьогоднішній момент дуже поширений, коли ви починаєте обговорення чогось і співрозмовник постійно змінює тему розмови, наприклад: «Чиновники крадуть, дороги в ямах, корупція в країні зашкалює, народ бідує, реформи провалилися і т.д. .». Все те, що в нього наболіло за останні роки.

Ми можемо витратити дуже багато часу один одному висловлюючи наболіле і зрештою не домовитися ні про що, тому що весь час розповідали про те, що й так очевидно.

2. «ХОТІЛКИ» – це емоційний стан на сьогоднішній день також поширений, коли співрозмовник змінює тему розмови та постійно акцентує увагу на тому, що необхідно змінити “тут і зараз”, наприклад: “Потрібно підняти економіку, провести реформи в освіті, медицині та інших сферах , організувати імпідмент президенту тощо.». Він розповідатиме, що необхідно зробити (на його думку), щоб кардинально змінити ситуацію в країні. Проблема полягає в тому, що всі ці «хотілки» він довіряє втілити в життя будь-кому, тільки сам нічого робити не збирається.

Можна витратити неймовірну кількість часу на обговорення "хотілок" один одного, але кінцевий результат буде нульовим, тому що ми не збираємося практично нічого реалізовувати.

3. «ІСТОРІЯ» – це емоційний стан один із найдеструктивніших і найпоширеніших, коли співрозмовник постійно намагається наводити якісь приклади з історії, тим самим доводячи свою правоту або спростовуючи якісь історичні факти. За останні десятиліття сучасна історія багато разів поспіль переписувалася. Так чи є сенс сперечатися один з одним про те, що було 50-100 або 1000 років тому, чи чого там не було?

Будь-які суперечки про минуле не дозволяють будувати конструктивну співпрацю, тому що вся увага націлена назад (у минуле), а не на планування майбутнього!

4. «РЕЛІГІЯ» – один із деструктивних емоційних станів, коли співрозмовники намагаються один одному довести яка релігія «крутіша за іншу», нескінченно сперечаються про існування БОГА і намагаються похитнути віру атеїста. Чи є в цьому сенс?!

5. «ТЕОРІЇ ЗМОВ» – одне з деструктивних емоційних станів, коли співрозмовники витрачають дуже багато часу на обговорення різноманітних теорій змов. Розповідаючи один одному «по секрету» те, що вони дізнались з інтернету...

Можливо, від неробства цікаво обговорювати різні чутки, плітки, будувати припущення ґрунтуючись на всіляких теоріях змови. Друзі, якщо у вашого батька прізвище не Ротшильд і ви не можете впливати на глобальні (світові) процеси, тоді який сенс їх нескінченно обговорювати???

Існує дуже точний вислів: «Думаю глобально, але дію локально!»

Виявляти повагу до оточуючих людей необхідно завжди! Інакше, ви просто забираєте у них непоправний ресурс – ЧАС ЖИТТЯ... Переконали, що у багатьох ситуаціях цей «фільтр» допоможе вам не витрачати час на ідіотів.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

«Самый ценный подарок, который ты можешь преподнести кому либо – это твое время, потому что ты отдаешь то, что никогда не сможешь вернуть!»

Прочитав этот текст, я вдруг невольно поймал себя на мысли, что большинство людей абсолютно не ценят свое и чужое время. Мало того, они постоянно втягивают окружающих в бесконечные деструктивные дискуссии, заканчивающиеся спорами и конфликтами, редко приводящими к достижению созидательного результата.

Чтобы оценить полезность любой дискуссии, предлагаю воспользоваться условным «фильтром», который состоит из пяти эмоциональных состояний:

1. «НАБОЛЕЛО» – данное эмоциональное состояние на сегодняшний момент очень распространенное, когда вы начинаете обсуждение чего-то и собеседник постоянно меняет тему разговора, например: «Чиновники воруют, дороги в ямах, коррупция в стране зашкаливает, народ нищает, реформы провалились и тд..». Все то, что у него наболело за последние годы.

Мы можем потратить очень много времени друг другу высказывая наболевшее и в конечном результате не договориться не о чем, потому что все время рассказывали о том, что и так очевидно.

2. «ХОТЕЛКИ» – это эмоциональное состояние на сегодняшний день также распространено, когда собеседник меняет тему разговора и постоянно акцентирует внимание на том, что необходимо изменить “здесь и сейчас”, например: «Нужно поднять экономику, провести реформы в образовании, медицине и других сферах, организовать импичмент президенту и тд..». Он будет рассказывать, что необходимо сделать (по его мнению) чтобы кардинально изменить ситуацию в стране. Проблема заключается в том, что все эти «хотелки» он доверяет воплотить в жизнь кому-угодно, только сам ничего делать не собирается.

Можно потратить невероятное количество времени на обсуждение «хотелок» друг друга, но конечный результат будет нулевой, потому что мы не собираемся практически ничего реализовывать.

3. «ИСТОРИЯ» – это эмоциональное состояние одно из самых деструктивных и распространенных, когда собеседник постоянно пытается приводить какие-то примеры из истории, тем самым доказывая свою правоту или опровергая какие-то исторические факты. За последние десятилетия современная история множество раз подряд переписывалась и поэтому, есть ли смысл спорить друг с другом о том, что было 50-100 или 1000 лет назад, или чего там не было???

Любые споры о прошлом не позволяют выстраивать конструктивное сотрудничество, потому что всё внимание нацелено назад (в прошлое), а не на планирование будущего!

4. «РЕЛИГИЯ» – одно из деструктивных эмоциональных состояний, когда собеседники пытаются друг другу доказать какая религия «круче» другой, бесконечно спорят о существовании БОГА и пытаются пошатнуть веру атеиста, есть ли в этом смысл?!
 5. «ЗАГОВОРЫ» – одно из деструктивных эмоциональных состояний, когда собеседники тратят огромное количество времени на обсуждения разного рода теорий заговоров. Рассказывая друг другу «по секрету» то, что они узнали из интернета... Возможно, от безделья интересно обсуждать разные слухи, сплетни, строить догадки основываясь на всевозможных теориях заговора. Друзья, если у вашего папы фамилия не Ротшильд и вы не в состоянии влиять на глобальные (мировые) процессы, тогда какой смысл их бесконечно обсуждать???
- Существует очень точное высказывание: *«Думаю глобально, но действую локально!»*

Проявлять уважение к окружающим людям необходимо всегда! Иначе, вы попросту забираете у них невозполнимый ресурс – ЖИЗНЕННОЕ ВРЕМЯ... Убежден, что во многих ситуациях данный «фильтр» поможет вам не тратить время на идиотов.

p.s.

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА СТРЕССА ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТАКТ С ИДИОТАМИ!
Идиоты, кстати, тоже так считают...)))

Матрей Андрей
13.02.2017 г.