Автор: admin
16.06.2011 20:14 - Обновлено 29.10.2014 16:53

Как перестать «бояться людей»?

Итак, начнем наш путь с выявления причин страха.

Одной из главных причин вашего страха перед общением является незнание, чего вы можете, собственно, ожидать от самого общения. Вы, конечно, можете прогнозировать и представлять себе исход общения, однако неуверенный в себе человек склонен излишне драматизировать ситуацию. Страх заставляет человека избегать общения, а это только ухудшает ситуацию, ведь теперь вы лишаете себя возможности получить столь необходимый вам опыт общения.

Без опыта общения – нет знания, чего ждать от общения – возникает страх – вы избегаете общения – не получаете необходимый вам опыт (круг замыкается).

Как разорвать этот круг? Выход один – обрести опыт общения, выйдя из своей зоны комфорта, то есть встретившись лицом к лицу со своим страхом. Однако никто не собирается бросать вас в воду без спасательного жилета.

Начинайте тренироваться на самых элементарных вещах.

В свое время я придумал для себя следующие тренировки, чтобы хоть как-то побороть свой страх перед общением.

Упражнение 1. «А куда идет этот автобус?»

Очень простое упражнение. Садитесь в автобус, маршрут которого вы знаете. К вам подходит кондуктор, и вы начинаете интересоваться у него, куда идет автобус: «Скажите, автобус дальше идет по ул. Воровского или он поворачивает на Производственную?»

Вы ничем не рискуете. Вы задаете самый обычный вопрос. Кондуктора вы видите первый и последний раз в жизни. Даже если ваша речь не будет идеальной с точки зрения ораторского искусства, вам это простят.

Упражнение 2. «Звоним в организации»

Итак, когда у вас появляется свободное время, вы усаживаетесь перед телефонным аппаратом, берете в руки справочник и начинаете звонить. Неважно, куда. Узнаете расписание работы организаций, цены, еще какие-нибудь условия.

Если получается не очень хорошо – не страшно. Можно даже повесить трубку, сказав, что вы не туда попали. Мало-помалу вы освоите и этот вид общения. Да и вообще начнете понимать, что люди не такие уж и страшные.

Упражнение 3. Переходим к полевым испытаниям.

Идем в магазины. Но занимаемся не шопингом, а устраиваем себе мини-тренинг. Подзываем к себе консультанта и начинаем узнавать все тонкости того или иного технического прибора (видеокамеры, микроволновки, музыкального центра и т.д.). Тут мы сразу убиваем двух зайцев: 1) учимся общаться и получать необходимую информацию, 2) учимся отказывать и говорить «нет».

Хотя это не очевидно, но многие люди чувствуют себя неудобно, когда они «беспокоят» консультантов, заведомо зная, что они ничего не будут покупать.

Упражнение 4. Все мы люди, все мы человеки…

И ничто человеческое нам не чуждо. Идем в аптеку. Зачем? Конечно, покупать

презервативы. Да, понимаю, страшно – но нужно. В сущности, в этом нет ничего зазорного, помните, что, покупая презервативы, вы в первую очереди думаете о здоровье своего партнера. Держите это в уме, и все у вас получится.

В свое время я специально приходил в аптеку и начинал интересоваться видами противозачаточных и тем, как они сказываются на дальнейшее здоровье девушки. Моя девушка при этом находилась недалеко и смотрела со стороны на то, как проходит мой эксперимент. Потом мы делились мнениями, насколько уверенно я держался, и что в следующий раз стоит изменить.

Упражнение 5. Проведите собственный социологический опрос.

В свое время я провел следующий опрос: «Интересуются ли люди нашего города астрономией и хотели бы они понаблюдать звездное небо в телескоп?». Найдите тот вопрос, который вас действительно интересует, так вам будет легче.

Вначале будет довольно сложно преодолеть чувство, что вы вмешиваетесь в жизнь совершенно неизвестного человека с «тупым» вопросом. Однако тут нужно помнить о том, что вы просто узнаете необходимую вам информацию.

…
Уверен, вы можете придумать и свои мини-тренинги, ситуации, в которых вы будете чуть-чуть выходить из своей комфортной зоны («конуры»).

Поверьте, все ваши усилия стоят того. Ведь общение может приносить огромную радость, если вы не пытаетесь постоянно защищать свою ранимую персону. На самом деле все ваши «драконы» созданы только вами самими.

Все люди, даже самые уверенные, иногда испытывают нервозность в определенных ситуациях. Однако, только через обретение опыта общения, вы можете открыть для себя огромные перспективы и возможности: в вашей карьере, в вашем собственном деле, в личной жизни.

Поэтому победите своих «драконов» – мы все люди.

Автор - **Дмитрий Балезин**

Источник