

Как преодолеть стеснительность?

Конечно, плохо быть хамом, но и быть очень стеснительным – еще большая проблема в современном мире. Если к тому же жизнь показывает, что обладать излишней напористостью даже выгоднее. Недаром существуют пословицы: «нахальство – второе счастье» или «простота – хуже воровства».

Но что же делать, если излишняя тактичность и природная деликатность даны вам от рождения? Всегда оставаться в тени ваших пробивных коллег? Или есть способы преодолеть эти, в общем-то неплохие, но неактуальные в современном мире качества? Попробуем разобраться.

Итак, стеснительность – ваше прирожденное качество. Совсем неплохо. Лучше обладать качеством природной деликатности, чем от рождения быть хамом. Кстати, последнее не излечивается. Какие плюсы мы имеем, обладая деликатностью? Первый и самый большой плюс – у вас никогда не будет врагов. Не менее большой минус – на вас все будут «ездить». Вы же, в силу своей природной тактичности, не сможете никому ни в чем отказывать.

Подумайте, стоит ли овчинка выделки? Все будут вам благодарны, но будете ли вы благодарны самому себе? Не лучше ли вместо того, чтобы делать за кого-то работу, привести в порядок собственные дела или побыть это время со своей семьей? Ответьте на эти вопросы и примите волевое решение.

Попробуйте несколько раз сказать твердое «нет», когда вы не хотите выполнить чью-либо просьбу, к примеру: «Отксерь, пожалуйста, эти 100 листов, я сейчас слишком занят (занята, говорю по телефону с подругой!), ты же ведь не откажешь мне?». Если вы несколько раз откажете, то увидите, что это совсем нетрудно. Кстати, и окружающие не будут на вас в обиде, ведь они привыкли к отказам со стороны других людей, и в современном мире это входит в правило.

Естественно, не следует считать это «вредным советом» и отказывать всем и во всем. Конечно же, вы примете правильное решение, в случае если надо перевести на другую сторону улицы пожилого человека!

Как преодолеть стеснительность

Автор: admin

26.06.2011 20:42 - Обновлено 30.10.2014 02:52

Будьте увереннее в себе! Ничто так не повышает уверенность в себе, как самосовершенствование. Старайтесь быть компетентными в любых вопросах. Тогда вы с уверенностью сможете поддержать любой разговор, будь то разговор на тему о высоких технологиях, либо о хранении картофеля при низких температурах. Конечно же, не советую вам превращаться в ходячую энциклопедию. Ведь круг тем для разговоров у окружающих также не слишком велик. Поэтому обычно бывает достаточно, если вы будете читать последние номера журнала «За рулем», смотреть спортивные новости и знать, где лучшие места для рыбалки (для мужчин); читать журнал «Лиза», смотреть программу «Советы домохозяйкам» и смотреть неделю высокой моды в Париже (для женщин).

Ничто так не помогает преодолеть стеснительность, как жизненный опыт и компетентность. Автор этих строк в детстве был так стеснителен, что как-то, когда ему делали операцию (не буду раскрывать интимных подробностей), постеснялся попросить медсестру вытереть пот со лба, который стекал и невыносимо щекотал (хотя, может, медсестра и сама должна была догадаться, и, думается, это входит в ее обязанности!). С годами, с приобретением жизненного опыта, это качество притупилось. Но, бывает, и дает о себе знать.

Помните, что вас окружают абсолютно такие же люди, как вы, с их слабостями, увлечениями, проблемами. Тогда почему же вы должны их стесняться? Делать чью-то работу, потому что вас вежливо попросили, отказываться от своего места в очереди, уступать кому-то только из-за того, что вы излишне деликатны? Потом корить себя за упущенные возможности.

Если вы узнаете себя в этих словах, то вам кардинально надо меняться! Но не переусердствуйте! Между уверенностью в себе и хамством – очень тонкая черта. Но, думаю, ваши природные качества не дадут вам ее переступить. Ведь такие качества как ум, тактичность, честность очень трудно искоренить, если они в вас заложены. Будьте увереннее в себе и совершенствуйтесь, не дайте стеснительности помешать раскрыть ваши возможности!

Автор - **Бахытжан Умбеталиев**

[Источник](#)

Как преодолеть стеснительность

Автор: admin

26.06.2011 20:42 - Обновлено 30.10.2014 02:52
