Автор: admin
01.07.2011 15:13 - Обновлено 29.10.2014 16:28

Как оставаться искренним и честным в любой ситуации?

Типичная ситуация. Утро понедельника. Шеф вне себя. Еще бы: за выходные вышел из строя компьютер, пропали ценные файлы компании, касающиеся проведения выставки через две недели. Эх, столько усилий было отдано на создание этих документов! А ведь еще гости ожидаются из-за границы!

Вы, как ответственное лицо за проведение мероприятия, столько раз обещали себе сделать копии, на всякий пожарный! В пятницу был последний шанс. Но неожиданные телефонные звонки, дела, возникшие в последнюю минуту, и поспешное планирование поездки на природу с друзьями напрочь выбили все благие намерения.

Теперь вы смотрите на побагровевшее от злости лицо босса, переминаетесь с ноги на ногу… Ну, что сказать в свое оправдание? Вариантов может быть несколько.

«Извините, Михал Михалыч. Наша новенькая секретарша Анна забыла скопировать файлы. У нее в мозгах мысли о чем угодно, только не о работе.»
«Извините, Михал Михалыч. Моя троюродная бабушка попала в больницу, по дороге туда спустило колесо, автосервис находился далеко, мобилка оказалась разряженной… Ой, а у Вас новый костюмчик!»
«Извините, Михал Михалыч. В пятницу возникло столько неожиданных дел. Я совершенно замотался и… забыл.»

Интересно, каким вариантом воспользовались бы вы? Мне по душе третий. Как гласит английская пословица, «честность – лучшая политика». Вы можете возразить мне, что честные и искренние люди нынче не в моде. К тому же, их частенько называют чудаками. А почему? Ведь человек, который всегда открыт к людям и стабилен в своем поведении, должен вызывать восхищение и гордость у окружающих.

А знаете ли вы, какие здоровые последствия приносит честность? Вот некоторые из них:

- освобождает вас от многотонного бремени стресса и тревог;
- оберегает ваш сон по ночам;
- восстанавливает уверенность в собственных силах;
- ваше душевное самочувствие значительно улучшается;
- люди начинают больше ценить ваше мнение.

Быть честным – это не всегда выплескивать то, что у вас на уме. Помните, что людям хочется хорошо выглядеть в собственных глазах, поэтому, если вы ошпарите их голой правдой, это может породить напряжение в дружеских отношениях, а то и пробудить мстительность и озлобление.

Одни воспринимают прямоту труднее, другие – легче. Замечено, что люди, успешно продвигающиеся по жизни, со всеми ведут себя по-разному. Одним рубят правду-матку в глаза, а к другим подходят с осторожностью.

И просто и непросто говорить правду всегда и всем. Ведь честность потребует от вас ответственности и мужества. Поверьте мне, но это стоит того! Как же все-таки быть предельно честным, сохраняя дружеские отношения с людьми? Позвольте предложить вам некоторые практические подсказки.

1. Говорите к людям от первого лица. Ведь честность является открытым выражением ваших мыслей и чувств. Во-первых, предложения с «я» будут только утверждать вас, как личность. Выражая личное мнение, вы подымаете свою значимость в собственных глазах. Во-вторых, это будет сигналом другому человеку, что вы говорите от всего сердца, желая быстрее и благополучно разрешить ситуацию. Сравните: фраза «Я обеспокоена тем, что ты выпиваешь» сработает эффективнее и мягче, чем «Ты со своим пьянством меня достал».

2. Начинайте с малых шагов, постепенно увеличивая обороты. Для начала можно намекнуть коллеге, что его проект не мешало бы доработать. А мужу вечером после ужина сообщить, что, по вашему мнению, его любимый свитер пора отправлять на пенсию. Вскоре вам станет легче делиться с окружающими вас людьми более глубокими переживаниями, не боясь их реакции и сохраняя искренние и честные отношения.

3. Для общения с наиболее чувствительными людьми используйте в начале беседы такое вступление: «Ваша мысль показалась мне разумной» или «Я вас слушал, и вы, возможно, правы». Это позволяет вам продолжить разговор, максимально расположив собеседника к себе. Когда вы выразили человеку уважение и завоевали его доверие, вам будет проще перейти к правдивому замечанию.

4. Вам следует как можно быстрее избавиться от прошлой лжи. Когда будете признаваться другому человеку в содеянном, начинайте примерно так: «В прошлом я сказал тебе неправду. Я очень ценю наши отношения и хочу внести ясность…». С самого начала вы смягчите удар, сообщив о своей дружбе или привязанности.

5. Не забывайте, что честность относится к сфере положительных эмоций. Быть честным – это не всегда говорить людям о том, что вам в них не нравится. Рассказывайте также искренне и простодушно о том, что вам в них нравится: прическа, улыбка, терпение, умение слушать.

6. И помните, что вы – не совершенство, но и не воплощение всяких неудач. Признавайтесь себе самому и другим, что наряду с сильными качествами вам не чужды и слабости. Смотрите на себя в положительном свете, и вам станет гораздо проще говорить правду.

Сделайте честность своей опорой! Примите решение быть искренним и открытым, не откладывая на завтра! И пусть к вам потянутся люди!

Автор - **Елена Скалацкая**

Источник