

АНТОН КИРОВ

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЯМЫ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



Антон Киров

**Как выбраться из ямы.
Практическое руководство**

«Издательские решения»

Киров А.

Как выбраться из ямы. Практическое руководство / А. Киров —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905879-9

Вы попали в сложную ситуацию и не знаете, как с ней справиться? Возможно, вы в яме. Написанная доступным языком, эта книга будет полезна всем, кто отчаянно ищет выход из создавшегося положения.

ISBN 978-5-44-905879-9

© Киров А.
© Издательские решения

Содержание

Практическое ямоведение	6
Яма эмоциональная	7
Яма финансовая	8
Яма социальная	9
Яма физическая	11
Профилактика и лечение	12
Подстелим соломки	12
На крыльях радости	13
Любой труд почетен	14
К черту гордость	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Как выбраться из ямы Практическое руководство

Антон Киров

© Антон Киров, 2018

ISBN 978-5-4490-5879-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическое ямоведение

От падений не застрахован никто. Наша жизнь так переменчива, что сегодня ты на коне, а завтра можешь оказаться где угодно, и не важно, будет ли этому причиной твоя собственная глупость, неразумность или испорченность, или к этому приложили руку и другие части тела не совсем добрые товарищи.

Ямы могут быть очень разными по глубине, каменистости дна, наполненности, крутизне склона и прочим параметрам. Из всех ям, оврагов и канав можно выделить четыре основных вида.

Яма эмоциональная

Данный тип ям характеризуется пониженным настроением, отсутствию радости, потерей интереса к себе, окружающим и к жизни. Такого человека видно со стороны, он грустен, слезлив, помят, небрит, немыт и непричесан, несмотря на относительную сохранность финансового уровня и работоспособности.

Кроме депрессивных моментов, проявлением эмоциональной ямы могут быть страхи, фобии, панические атаки и различные заболевания от гипертонии до язвы желудка, которые современной медициной все больше признаются и относятся к группе, называемой мудреным словом психосоматика.

Причинами попадания в такие эмоциональные ямы в очень небольшом количестве случаев становятся врожденные дефекты или заболевания. Чаще имеет место нарушение отношений, психическая травма, утрата чего-то ценного, потеря или разочарование.

При этом стоит понимать, что не каждое событие приводит в яму, и не каждого человека способны утопить его проблемы. В эмоциональную яму легче попасть человеку тревожно-мнительного склада, трепетному, честному и живущему в розовых очках или иллюзиях. Но, не стоит винить себя за то, что вы уродились с таким темпераментом. И крутого мачо, и супер психически устойчивого человека возможно подкосить чередой потерь и разочарований.

Яма финансовая

В эту яму падают не только те, кто не умеет обращаться с деньгами или любит брать кредиты. В долгах как в шелках может оказаться практически любой. Причиной может оказаться чужая халатность или подстава, мошенничество, болезнь, экстремальная ситуация или воровство.

Очень сильно просаживают финансовое положение болезни и операции. Медицина все больше становится платной, и даже в муниципальных учреждениях придется поделиться своими финансами с персоналом и врачами, а уж взятие оплаты за дополнительный комфорт и уход – практически узаконенный способ заработка денег медучреждениями.

Запомните: кредиты – зло. Еще в старинных учебниках по домоводству было написано, что лучше платье старенькое и свое, чем новое и в кредит. При всей популярности привычки пускать пыль в глаза и козырять дорогими смартфонами, кредиты – это лишнее.

Отдельно хочется сказать про ипотеку, особенно ипотеку на стадии застройки. На просторах нашей родины она часто становится лотереей с неизвестным результатом. Пускаться в такую авантюру можно только при условии возможной материальной поддержки со стороны родственников или друзей, при этом учитывая современные реалии, при которых добрые меценаты остались в сказках, а упавший в яму может неожиданно перестать интересоваться даже собственными детьми.

Если вам уж так приспичило занять денег, занимайте их у добрых родственников или у тех друзей, с которыми вы можете безболезненно расстаться в случае невозможности этот долг вернуть. Лучше продайте что-нибудь ненужное или поищите дополнительный заработок, если силы позволяют.

Яма социальная

Это самый сложный вид ямы, выбраться из которого самостоятельно категорически сложно. К ее вариантам относятся понижение социального статуса, судебное преследование, травля, в том числе в соцсетях, бойкот или социальная изоляция, подкоп и обструкция. Каждый вид рассмотрим в отдельности.

Понижение социального статуса

Понижение в должности, увольнение по статье, смена работы на менее престижную или вынужденное занятие тем, что вам не интересно или не нужно.

Например, юрист вынужден идти в продавцы или бывший чиновник – с гармошкой по электричкам, как в известном фильме Эльдара Рязанова. Весьма неприятная для самолюбия и кошелька ситуация, кроме того, неудачники никогда не пользовались уважением, а сейчас, в связи со всеобщей американизацией и коммерциализацией, потерявший в статусе теряет и уважение, и бесполезно потом доказывать, что ты дауншифер.

Неважно, подкопали вас, или вы сами оплошали, пнуть упавшего – это святое.

Исключение составляет сознательный переход на нижний уровень, с целью получения удовольствия от жизни. Это не всем понятно, но не так субъективно обидно.

Судебное преследование

Нарушать закон всегда плохо, тем не менее, это многие и потихоньку делают, только никому не рассказывают. Совместные мелкие нарушения с прикрыванием оплошностей друг друга классифицируются как круговая порука. Если вам вдруг удалось попасть в такую категорию людей, которым позволено что-то нарушать, будьте начеку. Как только вы выпадете из тусовки или (не дай Боже) откроете рот, на вас повесят все косяки ваших же товарищей, многих из которых даже и не было.

Поэтому «не надейтесь на сыны человеческие», подобные взаимоотношения – слишком зыбкая почва для построения на ней надежного здания. Блюдайте закон стаи и старайтесь не делать лишнего. В случае чего чистая совесть может оказаться хорошим подспорьем.

Травля, в том числе в соцсетях

Не секрет, что есть в этой жизни удивительные товарищи, которым не живется спокойно, когда у всех все хорошо. Определенной категории людей обязательно надо для нормального самочувствия иметь рядом одинокого козла отпущения. Традиция древняя, еще дохристианская, когда на дикое рогатое животное возлагались грехи всех жителей поселения, а потом животное вместе с грехами изгонялось. Должность весьма неприятная, поэтому попасть на нее в глубине души панически боится каждый второй, если не первый.

«Козлику» достаются все шишки, оскорбления и тычки. Следует отличать направленное воздействие от простого троллинга, когда мимо проходящий гадик просто метит территорию. Первый тип бывает крайне редко, и его нужно еще заслужить какими-то выдающимися действиями, неважно, в плюс или в минус. Если вам это непонятно, посмотрите на эстрадных звезд, по поводу которых не проходит только ленивый.

Бойкот или социальная изоляция

При входе в новую компанию будьте внимательны и осторожны. Если вы не понравитесь местному лидеру или покажетесь ему претендентом на его трон или корону – все, туши свет – бросай гранату. С этого момента вы персона нон-грата, и общаться с вами не будет никто. То же самое может произойти и при излишней демонстрации своей слабости или слез.

При этом никогда не знаешь, что станет причиной бойкота или отторжения, цвет волос, особенности поведения или привычка одеваться определенным образом. Если вы выпадаете из общей массы – бойкот вам обеспечен. Не перепутайте бойкот с карантином, когда первые недели коллектив присматривается к новичку. В этом случае достаточно просто мимикрировать под общую массу и не делать резких движений. Только не перестарайтесь с мимикрией, она должна быть незаметной и естественной. Если вы застенчивый ботаник, совершенно необязательно строить из себя бойца-самурая, хотя всякое бывает.

От социальной изоляции потенциально призваны защитить крепкий дружеский круг или люди, которые вам чем-то обязаны, но это только потенциально. Будьте готовы к тому, что в случае падения большая часть ваших друзей просто отвалится и сделает вид, что никогда раньше вас не встречала.

Подкоп и обструкция

Подкоп – это целенаправленные действия посторонних людей, производимые с целью опорочить ваше имя, попортить репутацию, избавиться от вас как от конкурента конкурента или оттереть от кормушки. Обструкция – перекрытие возможностей продвижения, реализации или заработка. Мотив может быть любой, от зависти и сведения старых счетов до банальной необходимости освободить рабочее место для своего человека. При первых признаках подкопа следует оценить ситуацию, и если она очень серьезная – бежать без оглядки, срывая тапки и стараясь сохранить все, что можно, при этом желательно тихо и без скандалов, потому что ни выносивщиков сора из избы, ни жалобщиков нигде не любят.

Если ваше рабочее место кому-то понадобилось и подкоп исходит сверху, воевать бесполезно, работать вам все равно не дадут, поэтому уступите и уйдите с миром. Если же кому-то понадобилось ваше место в тусовке, тут вы можете пресечь подкоп и ответить обидчику, подкопав его в ответ. Все советы на тему пусть копают, сделаете себе бассейн – просто советы. Выкопанную врагами яму сделать бассейном не получится никак, даже заполнив ее собственными слезами. Лучше в нее не попадать.

Яма физическая

Серьезное заболевание, инвалидность, психическое расстройство или эпилепсия, проблемы со здоровьем у детей или родителей, потеря работоспособности или физической возможности выполнять прежнюю работу.

Это самый тяжелый вариант ямы и самое трудное испытание. Истории известны примеры великих личностей, которые преодолевали свои физические недостатки или проблемы. Известны такие имена как Алексей Мересьев, который дополз через лес до своих и на протезах продолжил водить самолет и бить фашистов, Валентин Дикуль, вставший после безнадежной спинальной травмы, Ник Вуйчич, которому не повезло с рождения. Есть и множество других, неизвестных широкой массе обычных людей, которые переносили хирургические операции, преодолевали рак или поднимались на высоту творчества, будучи исходно физически или умственно неполноценными.

Физическая яма требует стойкости характера и долгих целенаправленных усилий по преодолению собственной немощи.

Профилактика и лечение

Подстелим соломки

Как говорят в известной пословице, знал бы где упал – подстелил бы соломки. Всегда нужно помнить о том, что яма неподалеку.

Избежать финансовой ямы не так сложно, достаточно не ввязываться в сомнительные расходы и предприятия, вовремя платить по счетам и максимально работать над своим профессионализмом, неважно, занимаетесь вы физическим трудом и умственным.

Для того, чтобы избежать социальной ямы, необходимо работать над своим характером и быть максимально обтекаемым и скользким в самом хорошем смысле этого слова. Никаких лишних привязанностей, никакого интереса к чужим делам и никаких конфликтов и лишних эмоций. Всегда чист, опрятен, улыбчив, в порочащих связях был, но не замечен.

Репутацию надо формировать, так же, как и карьеру, а в близкий дружеский круг пропускать только доверенных людей. Лучше быть загадочным человеком в футляре, чем красной тряпкой на заборе, если вы понимаете, о чем я. Будьте милы, тактичны и недоступны, и вас полюбят многие.

От заболеваний никто не застрахован, как бы нам этого не хотелось. Тем не менее, прилагать усилия для того, чтобы сохранять свой вес в норме, поддерживать физическую форму и избегать лишних травм, способен любой. Профилактикой психических заболеваний будет трепетное отношение к собственной головушке. Не стоит ее перегружать лишними эмоциями и умственными упражнениями, всегда помните, что здоровье дороже и ваша любимая психика вам еще понадобится. Старайтесь окружать себя приятными людьми и дарить себе радость, избегайте психических травм насколько это возможно и не кидайтесь на производственные амбразуры, вы себе еще пригодитесь, а ваше служебное рвение могут воспринять как должное.

Особо хочется сказать про психиатрию. Ни одно психическое заболевание не развивается само по себе, для его пуска обязательно должны сложиться определенные условия или провоцирующие факторы. Если в прошлом у ваших родственников были проблемы в этом вопросе, или вы чувствуете некоторую предрасположенность, отнеситесь к себе как к хрустальной вазе и обеспечьте себя дружелюбной средой.

Яма эмоциональная кажется самой простой и не значащей, но может иметь тяжелые последствия, потянув за собой и физическую, и финансовую, и социальную. Поэтому работа с настроением и характером – это самая важная область работы над собой. Кто перевоспитает тебя любимого, если не ты сам?

На крыльях радости

Многие смотрели мультфильм «Головоломка», если нет – очень советую.

Не вдаваясь в подробности физиологии, следует заметить, что мозгу необходима радость для нормальной работы. Поэтому самым первым шагом к выходу из любой ямы будет ввести за правило делать все с радостью. Если не получается радоваться самой работе – радуйтесь свои ловким пальчикам, радуйтесь маникюру, радуйтесь своей кофточке, браслету, колечку, какой-нибудь фусечке на рабочем столе. Заставляйте себя радоваться. Чем больше поводов для радости у вас будет, тем лучше вам удастся контролировать свое внутреннее состояние.

Предостерегу от прежних способов получения радости за счет траты денег на покупки, кафешки, на обучение всякой фигне и прочую ерунду. Радуйтесь своим действиям, достижениям и приобретениям, как денежным, так и нематериальным. При этом не надо играть на публику или демонстрировать свою радость окружающим, особенно если они не хотят чтобы вы радовались, или нарочно вас огорчают (а так бывает). Радуйте себя самостоятельно и втихушку.

Любой труд почетен

У природы нет плохой работы. Если вам довелось оказаться в яме, то для заработка подойдет любой вариант, за исключением тех случаев, когда вас нарочно пытаются принизить или наказать за что-то, неважно, за реальный проступок или по наговору. В этом случае сдаваться нельзя.

Если вам важна трудовая, постарайтесь работать по договору. Запись «уборщик производственных помещений» после «маркетолог-аналитик» будет смотреться несколько странно и может навести на не полезные для вас мысли. Да и выбраться после такой записи из уборщиков будет крайне сложно.

К черту гордость

В продолжение к предыдущей главе. Гордость – это та самая мелочь, которая может помешать вам подняться. Стыдно просить о помощи, стыдно мыть полы кандидату наук, стыдно заболеть психическим расстройством, стыдно оказаться в Макдональдсе и обслуживать своего гонителя. Тем не менее, значительно стыднее ходить в рванье и стоптанных ботинках, или ложиться спать голодным и смотреть на своих голодных детей, а еще стыднее сесть на шею родственникам и мнить себя обиженным непризнанным гением. Этого точно никто не оценит. Не стоит сильно бояться унижений из-за смены уровня потребления. Помните, что даже на небольшой должности и при скромной работе можно себя грамотно поставить.

Тем не менее, есть нюансы. Если работу вам предлагают не кто-то, а ваши преследователи, те люди, которые вас когда-то подставили или бросили, не надо наивничать и восхищаться вдруг проснувшейся совестью. Единожды предавшему верить нельзя, особенно если он сильнее вас. Ну, если вы конечно не потомственный камикадзе и не любитель наступать на одни и те же грабли.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.