

Глеб Черниговцев

# 100 способов избежать неприятностей



# Глеб Иванович Черниговцев

## 100 способов избежать неприятностей

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6137150](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6137150)*

*100 Способов избежать неприятностей. Черниговцев Г. И.: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Как часто каждый из нас попадал в неприятные ситуации! Конфузы, как это ни печально, происходят с нами почти каждый день, а с особо "удачливыми" гражданами – и по несколько раз на дню. Любая неприятность, которая случается с человеком, влечет за собой массу проблем – как нейтрализовать последствия неудачи, как справиться с психологическим дискомфортом, как вести себя в дальнейшем и т. д.

Поскольку лучший способ справляться с неприятностями – это относиться к ним с юмором, в книге вы найдете как серьезные рекомендации, так и те, которые вызовут у вас улыбку и подарят хорошее настроение на весь оставшийся день.

Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

Безответная любовь	10
"Белая ворона" в рабочем коллективе	12
Безразличие продавцов	16
Беременность (нежелательная)	18
Боязнь застрять в лифте	19
Визит гостей (в неподходящий момент)	20
Вредные привычки детей (сигареты)	22
Выговор	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Черниговцев Г. И.

## 100 Способов избежать неприятностей

Так ли отвратительны для нас неприятности? "Конечно! воскликните вы. – Неудачи раздражают, лишают нас радостей жизни, разочаровывают". Это верно. Но, с другой стороны, проблемы учат нас, как стать счастливыми. Недаром говорят: "На ошибках учатся". Мы приобретаем жизненный опыт, становимся мудрее, вырабатываем уверенный и твердый характер. В конце концов, мы учимся правильному общению с другими людьми, становимся более терпимыми и стараемся лучше понимать окружающих.

Неприятности могут поджидать нас в любое время и в любом месте. Но, наверное, чаще всего в жизни каждого человека нежелательные инциденты происходят в магазинах, на рынках и в прочих заведениях, относящихся к сфере торговли.

Почему-то именно в этих общественных местах (а еще, пожалуй, и в городском транспорте) чаще всего можно услышать грубый крик, мат и длительные или непродолжительные (в зависимости от уровня культуры публики) "перепал-

ки". Ссора с продавцом из-за наглого обвеса могут надолго выбить из колеи даже самого уравновешенного человека. У одних остаются горечь и неприятный осадок на душе, у других – разрушающий гнев, который пострадавшему приходится, как говорится, "носить в себе".

Мы поговорим о том, как избежать подобного рода неприятностей: вовремя уйти или что-то сказать, чтобы поставить на место обидчика, а может быть, поступить каким-нибудь иным образом?

На работе мы проводим добрую половину дня, где нам приходится общаться с другими сотрудниками. Коллектив – это не просто собрание людей в каком-либо определенном месте, куда каждый приходит, чтобы отработать положенное время. Трудовое сообщество прежде всего предполагает единение людей, идущих к общей цели, совершающих совместный поиск и помогающих друг другу. Рабочий коллектив играет определенную роль в жизни каждого человека. Ведь от того, как сложатся отношения с коллегами, будет зависеть и ваш личный успех, и настроение. Кто-то из сотрудников на всю жизнь может стать для вас лучшим другом.

Не сложившиеся отношения с товарищами по работе или с одним из них может негативно отразиться на вашей деятельности, привести к депрессии. Я постараюсь рассказать

вам о том, какие вас могут поджидать неприятности в общении с сотрудниками и как с ними справиться.

Непредвиденные ситуации могут случиться и дома. Мы все хорошо знакомы с простой, как все гениальное, мудростью, которая гласит: "Мой дом – моя крепость". Но и в этой крепости иногда случаются "пожары" и другие стихийные бедствия, которые приводят к осложнению отношений даже между самыми близкими людьми.

Родственники, как известно, делятся на две большие категории. К первой категории принадлежат близкие, с которыми мы делим "территорию" дома или квартиры, то есть живем под одной крышей. Ко второй относятся те, с кем приходится видеться и общаться от случая к случаю – на семейных торжествах или же по каким-нибудь другим, менее праздничным, причинам.

Как вы понимаете, возникновение конфликтов возможно между представителями как первой, так и второй "категории" родственников. А если вероятно появление этих ссор, то вполне возможно, что неприятных моментов в семейной жизни можно избежать.

Из огромного списка неприятностей, которые подстерегают нас изо дня в день, неудачи выделяются как особый под-

вид, заслуживающий внимательного разбора. Что же можно сказать о них?

Эти неприятности вызовут особый интерес подростков и молодых людей по той простой причине, что именно они целиком и полностью поглощены процессом образования. Ведь он заполняет их будние дни. И чем меньше возраст школьника, тем более он увлечен обучением и школьной жизнью.

Естественно, что и эта сфера деятельности не обходится без неприятностей различного рода. Ведь в процессе общения с одноклассниками и учителями возможно возникновение конфликтных ситуаций, которые могут вызвать растерянность, озлобленность, депрессию и даже попытки покончить с собой.

Поэтому мне кажется просто необходимым описать наиболее часто возникающие неприятности подобного рода и дать несколько советов относительно того, как их избежать.

Однако не только школьники, но и студенты посвящают огромное количество времени учебе, пребывая в стенах вузов, училищ, техникумов. И там их ожидает множество неприятных ситуаций, правда, уже несколько иного рода.

И эти конфузы также нужно предвидеть и постараться избежать. Поэтому советую внимательно прочитать нашу книгу и принять к сведению изложенную в ней информацию. С детьми неприятностей всегда хватает, и причин их возникновения может быть сколько угодно. Ситуации к тому же могут быть самыми разнообразными. Наиболее трудный случай – когда у вас возникают конфликты с собственными детьми.

Если ваш малыш – еще совсем кроха, с ним можно как-то договориться, пока ваш авторитет для него непоколебим. Но ведь дети растут, и родители не замечают, что их сын или дочь уже не маленькие. Их уже не напугаешь никакими угрозами, и нравоучения на подростка могут совершенно не подействовать.

Хотя и с маленьким ребенком порой общаться очень сложно, потому что у малышей существует своя особая философия жизни, понять которую многие взрослые просто не в силах. Но ведь всем родителям хочется ладить со своими детьми и не вступать с ними в конфликты. К сожалению, избежать острых моментов в общении с детьми практически невозможно.

Однако очень часто скандал разгорается из-за пустяков. В этой главе мы и поговорим о тех неприятных ситуациях, которых можно избежать при общении с ребенком. А также

о том, что вообще можно сделать, чтобы, не ссорясь с детьми, помочь им войти во взрослую жизнь уверенной поступью. В этом вам поможет ваша родительская мудрость, которая должна быть присуща каждому взрослому человеку.

Так уж случается, что именно бытовые неприятности могут окончательно испортить ваше настроение, заставить волноваться и вывести из равновесия кого-нибудь другого. Ну а как же вам не волноваться, если, скажем, утюг сгорел в тот момент, когда вы гладили себе единственный костюм, опаздывая на вечеринку? И как же не нервничать, когда сломался телефон, а важный звонок должен раздастся с минуты на минуту?

Все по порядку. В любом случае, чтобы с вами ни случилось, не стоит теряться и отчаиваться, будто у вас умерла бабушка на Канарах, оставив вам огромное наследство, а у вас нет денег на билет, чтобы туда добраться.

# Безответная любовь

"Неприятность – мягко сказано", – скажут, вздохнув, многие из вас. Целиком разделяю ваше мнение. Для тех, чей смысл жизни заключается в том, чтобы любить и быть любимым, эта неприятность превращается в неизлечимую болезнь.

Попытаемся ее благополучно избежать. Прежде всего, как только вы начинаете понимать, что объект вашего внимания не испытывает к вам взаимных чувств, сразу же переключайтесь на другой. Помните золотое правило: клин клином вышибают. Даже если в поле вашего зрения на данный момент нет ни одной достойной кандидатуры, не отчаивайтесь: рано или поздно кто-нибудь обязательно объявится.

Меняйте обстановку и окружение. Выходите "в люди", заводите новые знакомства и вращайтесь в кругу максимально большего количества людей. Может быть, среди них вы встретите лицо, которое заинтересует вас. Не стоит заикливаться на одном – мир так разнообразен!

А между тем, встречая предыдущую пассию, делайте холодный и равнодушный вид. Как правило, бывший объект влюбленности удивляется внезапной перемене ветра, и этот

факт непременно станет причиной тому, что он(а) обратит на вас внимание. Тем самым вы сможете убить двух зайцев сразу.

Вполне вероятно, что, увлекшись кем-то другим, вы потеряете всякий интерес к своей бывшей пассии и поймете, что были просто ослеплены нахлынувшим чувством. На самом деле ваш возлюбленный (возлюбленная) не является вашей второй половиной, как вы ошибочно предполагали, а имеет кучу недостатков. Впрочем, это уже не будет вас беспокоить, поскольку вы вовремя провели профилактические меры и не подхватили трудноизлечимую болезнь под названием "безответная любовь".

# **"Белая ворона"**

## **в рабочем коллективе**

Подойдите к зеркалу и внимательно посмотрите на себя. Попробуйте объективно оценить свою внешность. Если вы склонны к экспериментам над своими волосами, глазами, руками, ногами и другими частями тела, подумайте, не слишком ли эти эксперименты смелы и не делают ли они вас "белой вороной".

Если ответ положительный, вы должны морально подготовиться к тому, что вас воспримут неадекватно, или же изменить внешность, доведя ее до принятой в обществе нормы.

Рассмотрим первый вариант действий. Если вы – "белая ворона" с принципами и ни за какие блага мира не желаете изменить себе, то вам следует знать следующее.

Общественные предрассудки могут касаться очень многих вещей. Например, внешнего вида человека (одежда, прическа, рост, вес и др.), манеры поведения, профессии, социального и семейного положения и т. д. Если говорить откровенно, то практически все, что с нами связано, укладывается

в те или иные предрассудки, постоянно довлеющие над каждым и превращающими все попытки выделиться и показать свою неповторимую индивидуальность в причины конфликтов.

Можно выделить две возможные реакции на навязывание человеку общественным мнением того или иного образа. Первая – это принятие и следование. Попавший под прессинг навязываемых норм индивид рано или поздно теряет свои неповторимые черты и становится одним из множества подобных друг другу, начисто лишенных своеобразия существ.

Вторая разновидность реакции полностью противоположна. Это неприятие и протест. Он может выражаться самыми различными способами: попытками стать еще более выделяющимся, порой доходящими до абсурда, привлечением к себе внимания всеми доступными способами, стремлением протестовать и выступать с обвинительными речами в любом подходящем и не подходящем месте и т. д.

Нужно сказать, что как первый, так и второй способ реагирования в крайних формах представляют собой патологию и должны рассматриваться специалистами более узкого профиля. Мы же можем дать рекомендации только тем людям, которые осознают всю нелепость попыток ломиться на-

пролом и понимают, что общество не может не вырабатывать подобных предрассудков. Но стереотипов них все же можно найти нишу для того, чтобы выразить свою неповторимость, и не быть похожим ни на кого вокруг.

Действительно, "белая ворона" является одним из этих стереотипных предрассудков. Он означает, что человек, заслуживший это прозвище, не просто чем-либо отличается от других, но эти самые другие испытывают затруднения в общении с ним. И проблема вовсе не в "белой вороне". Невозможность найти общий язык объясняется тем, что окружающие попросту не знают, как им самим правильно реагировать на чужую неповторимость, все их затруднения носят чисто этический и личностный характер.

Однако психика человека имеет одну особенность: он скорее обвинит в своей проблеме совершенно неповинного человека, чем признает вину за собой. Именно поэтому люди, на пути которых встречается "белая ворона", начиная чувствовать неудобство и трудности в общении с ней, естественно обвиняют в своем дискомфорте того, кто вызвал эти неудобства, не пытаясь искать причину в себе.

А для того чтобы хоть как-то понять данного индивида (а это понимание – необходимая часть человеческого мышления: ведь все должно быть помещено в стройную систему

нашего мироощущения и мировоззрения), мы даем ему название, услышав которое, каждый из нас сразу же понимает, о чем идет речь. А ведь, возможно, этот образ никак не зависит от реальных качеств обсуждаемого.

Таким образом, если вы все же решились отстаивать свои позиции "белой вороны", приготовьтесь к тому, что против вас восстанут не только сотрудники, но и большая часть административного состава вашего учреждения.

Вас будут учить тому, как правильно вести себя, как одеваться, стричься, краситься, разговаривать и т. д. Эти поучения могут быть тем строже, чем престижнее работа и чем выше занимаемая вами должность.

Если же вы хотите любым способом избежать подобного отношения к себе, просто смените имидж на более приемлемый, следуйте общепринятым нормам, старайтесь выделяться тем, что в гораздо меньшей мере способно задеть окружающих (например, станьте самым пунктуальным работником, самым аккуратным, самым профессиональным). И вас никогда не назовут "белой вороной".

# Безразличие продавцов

Типичная ситуация: наглая и самоуверенная продавщица стоит за своим прилавком и оценивающим взглядом осматривает всех с головы до ног. Вам, конечно, непонятно, откуда такая самоуверенность и вообще, почему она так смотрит? "Нашла чем гордиться" – злобно подумаете вы. У некоторых особенно чувствительных людей может и настроение испортиться.

Если к такой фурии обратиться с какой-нибудь просьбой, например, показать дороговую коробочку с французскими духами, она с презрительно-ленивой гримаской потянется к товару, но обязательно добавит: "Открывать нельзя, ходят тут все, нюхают, а не покупают".

Что вам хочется сделать в этой ситуации? Правильно, бросить в нее этими духами и злобно швырнуть ей с лихорадочным блеском в глаза: "Да подавись ты своими духами". Или поставить коробочку, даже не посмотрев на нее, и гордо удалиться в другую сторону (красиво, достойно, но неприятный осадок в душе все равно останется).

Не стоит портить себе нервы. Может быть, у этой дамочки какие-нибудь серьезные неприятности, поэтому она и злит-

ся. А вам зачем это все нужно? Есть такой хороший метод у психологов. Когда вы видите какой-либо предмет (в данном случае продавщицу), вызывающий у вас отрицательные эмоции, представьте, что вокруг него стеклянный колпак (или клетка – кому как нравится). То есть попытайтесь отгородиться от этого неприятного образа. А потом лучше молча уйдите и посмотрите духи у другого продавца.

# Беременность (нежелательная)

Когда отношения с любимым становятся достаточно близкими, возникает опасность нежелательной беременности. Эта неприятность касается не только женщины, но и мужчины. И чаще всего женщины напрямую обвиняют во всем своих любимых. Впрочем, казалось бы, как беременность может быть нежелательной, если он любит ее, а она – его?

Оказывается, может быть. Например, им еще слишком мало лет чтобы жениться и признаться во всем родителям. Другой причиной может послужить непрочное материальное и социальное положение. Да мало ли препятствий возникает на пути двух влюбленных?

Следовательно, вышеуказанную неприятность необходимо заблаговременно предотвращать. Способ один: предохраняйтесь, дорогие влюбленные! Помните, что эта обязанность лежит на каждом из вас. О средствах контрацепции я не буду распространяться – по этому поводу существует масса специальной литературы. Для тех, кого не устраивает ни одно из современных средств, могу предложить небезызвестный стакан холодной воды. Не до и не после, разумеется, вместо.

# Боязнь застрять в лифте

Один ваш знакомый как-то рассказал, что однажды застрял в лифте, загорелась проводка, и он чуть не погиб? После этого вы боитесь ездить в этом гробу с кнопками и при входе в дом или выходе из квартиры у вас портится настроение?

Есть такое понятие, как боязнь замкнутого пространства, которая носит название клаустрофобия. Если вы очень впечатлительны и рассказ знакомого сильно на вас повлиял, вы можете прибегнуть к помощи одного из способов избежать стресса по этому поводу. Для этого мысленно проделывайте свой путь домой, где сосредоточено "зло" (лифт). Как только ощутите тревогу, вернитесь к началу дороги и бодро отправляйтесь по знакомому маршруту заново. И так многократно. В конце концов вы добьетесь нужного результата – доберетесь до лифта уверенно и не упадете в обморок при первом же его "незапланированном" толчке.

## **Визит гостей (в неподходящий момент)**

Как известно, в мире существует так называемый "закон подлости". Сбылась ваша заветная мечта – наконец вам предоставилась возможность побыть наедине с любимым человеком. Вы приготовились к этому вечеру основательно, постарались все продумать: вино, деликатесы, приглушенный свет, комфортная обстановка, негромкая приятная музыка...

Нельзя предусмотреть лишь одного: в самый неподходящий момент вы слышите настойчивый звонок в дверь, за которой стоит целая компания. Все неожиданно вспомнили о вашей персоне и решили провести этот вечер с вами. В одно прекрасное мгновение рушатся все ваши планы и надежда на прекрасную ночь.

Утраченного не вернуть, но подобную неприятность можно предотвратить. По возможности предупредите своих знакомых о том, что на сегодняшний вечер у вас вполне определенные планы, никоим образом с ними не связанные. Ясное дело, со всеми без исключения связаться невозможно, к тому же вы вовсе не обязаны ставить всех подряд в извест-

ность о проведении вашего свободного времени.

Для остальных (незаметно от любимого человека) прикрепите на входной двери записку с убедительной просьбой не беспокоить или с информацией, что вас нет дома, будете очень поздно и просите перезвонить утром. Думаю, принятия этой меры окажется вполне достаточно, и ваш "вечер при свечах" не будет нарушен никем. Кстати, не забудьте отключить телефон.

# Вредные привычки детей (сигареты)

Для того чтобы избежать этой проблемы, необходимо бороться с ней еще в зачатке: почаще проводите своему ребенку лекции о раке легких, и если он еще не курит, то этим вы уменьшите шанс, что сын или дочь возьмет сигарету.

Если вы сами страдаете этой привычкой, старайтесь как можно меньше курить в присутствии ребенка, и никогда не храните сигареты в легко доступном для него месте. Вероятно, среди друзей вашего чада уже есть такие, что уже попробовали "запретный плод", и не исключено, что они могут "помочь" в этом вашему потомку.

Пригласите кого-нибудь из таких товарищей к себе домой и сообщите, что если увидите в руках сына сигарету, этому приятелю будет очень плохо (и вовсе не обязательно прибегать к агрессии, можно пообещать проинформировать его родителей о привычках их ребенка).

Если вы обнаружили пагубные наклонности чада, то не устраивайте скандалов и жестоких пыток своему отпрыску – после них, возможно, он продолжит свое занятие только

назло вам. Лучшее средство – дайте ему пачку сигарет и попросите его закурить в присутствии обоих родителей, бабушек, дедушек и каких-нибудь других родственников, имеющих большое влияние на ребенка, а когда он будет брать в руки спички – напомните о раке легких.

Возможно, чадо сможет преодолеть это мощное психологическое воздействие и хладнокровно закурит на ваших глазах, но в будущем он больше никогда не подумает о сигаретах, если, конечно, у него еще осталась совесть и зависимость от никотина не стала слишком сильной.

# Выговор

Как было бы хорошо, если бы человеку не нужно было заставлять себя ходить на работу без опозданий, просиживать там от звонка до звонка, не только разглядывая при этом трещины в потолке, но и выполняя всевозможные поручения высоких начальников. Тогда бы ему и выговоры, и штрафы, и даже само увольнение не были бы страшны. Но подумайте, какая тогда скучная жизнь началась бы: проблем нет, переживаний нет, выхода из сложной ситуации искать не надо, даже с начальством никаких неприятностей...

Для того чтобы не получить выговор от начальства, необходимо проследить за своим поведением. Как только вы выявите в нем (а следовательно, в самом себе) вопиющие отклонения от рабочего устава, приложите все силы, чтобы их искоренить. Конечно, для этого понадобится невероятная сила воли, так как подразумевается постоянная работа над собой и жесткий самоконтроль. Избежать выговора можно, четко уяснив для себя следующие правила (но не забудьте, что помимо того, чтобы их прочитать и запомнить, как это ни печально, их необходимо соблюдать в течение всего рабочего дня, пяти дней в неделю и как минимум четырех недель в месяц):

1. Исправно здороваться с начальником, даже в том случае, если произошла незапланированная встреча на нейтральной территории.

2. Делать перекур не более 2-х раз в день и выделять не более 10-ти минут на каждый "сеанс"! Радует одно – на время вашего законного обеденного перерыва это правило не распространяется. Ваше право провести хоть весь перерыв в курилке. Но! Если ваш начальник – человек некурящий, позаботьтесь о том, чтобы место, в котором вы обычно курите, располагалось подальше от кабинета шефа.

3. Не выражаться на рабочем месте нецензурными словами! Даже в том случае, если это вполне оправдывает сложившаяся неприятная ситуация. Даже если непосредственно сам начальник уличить вас в сквернословии не сможет. Не забывайте, что даже у стен есть уши, или, говоря проще, у вас всегда найдутся "доброжелатели", которые побегут в кабинет начальника охать и ахать по поводу вашей грубой лексики.

4. Всегда создавать видимость занятости, особенно в те моменты, когда в вашем офисе гостит шеф. А лучше всего займитесь чем-нибудь полезным.

5. Не тратить рабочее время на решение личных проблем

и тем более не решать их на рабочем месте! Помните, часто и подолгу висеть на общественном телефоне небезопасно. Может, дешевле выйдет приобрести домашний телефон, чем постоянно лишаться премий из-за вашей безграничной любви к аппарату. И вообще, выяснять личные отношения по телефону при чужих людях не является признаком хорошего тона. Пожалейте уши коллег, а заодно и свое самолюбие.

# 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.