



Тест

## Насколько вы терпимы?

Отметьте предпочтительный вариант ответа.

Вопросы:

1. Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но её не поддержали. Расстроитесь?

- а) да;  
б) нет.

2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочтёте:

- а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;  
б) чтобы играли и те, кто ещё не знает правил.

3. Спокойно ли воспримете неприятную для вас новость?

- а) да;  
б) нет.

4. Раздражают ли вас люди, которые в общественных местах появляются нетрезвыми:

- а) если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует;  
б) мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.

5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми с иной, чем у вас, профессией, положением, обычаями:

- а) мне трудно было бы это сделать;  
б) я не обращаю внимания на такие вещи.

6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой вы становитесь:

- а) мне не нравятся ни сами шутки, ни шутники;  
б) даже если шутка и будет мне неприятна, то я постараюсь ответить в такой же манере.

7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди «сидят не на своём месте», «делают не своё дело»:

- а) да;  
б) нет.

8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который (ая) становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете:

- а) мне, честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня;  
б) я лишь радуюсь за него (неё).

9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. В этом случае вы:

- а) уходите пораньше под благовидным предлогом;  
б) вступаете в спор.

Результат.

А теперь запишите по 2 очка за ответы: 1-б, 2-б, 3-б, 4-а, 5-б, 6-б, 7-б, 8-б, 9-а.

От 0 до 4 очков.

Вы непреклонны и, простите, упрямы. Где бы ни находились, может возникнуть такое впечатление, что вы стремитесь навязать своё мнение другим, часто не колеблясь; чтобы достичь своей цели, часто повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

6-12 очков.

Вы способны твёрдо отстаивать свои убеждения. Но безусловно, можете и вести диалог, менять своё мнение, если это необходимо. Способны иногда и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли «брать горлом» тогда, когда можно победить более достойно?

14-18 очков.

Твёрдость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к достаточно парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не разделяете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказать от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.

Психология

# Умейте отказываться

Многие думают, что верный путь к счастью – говорить «да» всему хорошему.

Возможно, так оно и есть, но это лишь одна сторона медали. Слишком часто мы говорим «да» тому, от чего стоило бы отказаться. Список таких вещей публикует портал psychologies.ru. Чтобы почувствовать себя счастливым, научитесь говорить «нет»:

1. Излишней самокритике

Вы почти всегда лучше, чем сами о себе думаете.

2. Прокрастинации

Перестаньте размышлять и принимайтесь за дело. Марк Аврелий говорил: «Не смерти должен бояться человек, а того, что так и не начнёт жить».

3. Очернению себя

Не концентрируйтесь на недостатках, стремитесь стать лучше. «Помните: кто-то любит как раз то, за что вы себя ненавидите», – Фрэнк Оушен, американский музыкант и фотограф.

4. Эгоизму

Учитесь давать, ведь, как известно, эгоисты остаются в одиночестве.

5. Совершенству

Не тратьте время на стремление к недостижимому идеалу. Чаще всего вполне достаточно того, чтобы делать что-то хорошо. Как писал Уинстон Черчилль: «Совершенство – враг прогресса».

6. Отговоркам

Американский учёный, педагог и проповедник Джордж Вашингтон Карвер говорил: «99 процентов неудачников – люди, которые привыкли придумывать отговорки».

7. Привычке сравнивать себя с другими

Не оглядывайтесь на конкурентов, занимайтесь собой. «Сравнение – источник удовольствия», – Теодор Рузвельт.

8. Импульсивным решениям

Старайтесь обдумывать каждый важный шаг.

9. Вредной пище

Кажется, что полезные блюда безвкусны? Чем дольше будете отдавать им предпочтение, тем вкуснее они будут становиться. Заботьтесь о своем теле – «месте», в котором живёте.

10. Пропуску обедов или ужинов

Чтобы нормально функционировать, мозг должен получать питание. Ешьте лучше, а не меньше. Помните о печальной закономерности: пропуск приёма пищи – голод – переедание – набор веса.

11. Злоупотреблению автомобилем

До ближайшего магазина 15 минут пешком? Пешком и идите.

12. Переводу будильника

Фокусируйтесь на целях и ставьте настолько жёсткие дедлайны, чтобы мысль «ещё пять минуток» не приходила в голову.

13. Ежедневным вечеринкам

Сами по себе вечеринки – прекрасно, но не каждый же день. Не забывайте о целях и закладывайте время на полноценный отдых. Оскар Уайльд говорил: «Во всём нужна умеренность, даже в умеренности».

14. Возбудителям перед сном

Ничто не должно мешать полноценному сну, ведь, как говорит далай-лама, сон – лучшая медитация.

15. Долгой дороге до работы

Старайтесь тратить как можно меньше времени на деятельность, которая не служит вашей цели. Если дорога до

офиса занимает много времени, по крайней мере, старайтесь читать или слушать подкасты.

16. Всему, что отвлекает

Невозможно сделать что-то глобальное, постоянно отвлекаясь по пустякам. Когда надо выполнить большую задачу, постарайтесь оградить себя от любых раздражителей.

17. Тому, что мешает личному прогрессу

Токсичный друг? Блокируем. Слишком много сериалов и видеоигр? Блокируем. Вернётесь к этому, когда настанет пора расслабиться.

18. Чтению, которое не приносит радости

Совершенно не обязательно дочитывать книгу, статью или даже пост в соцсетях просто потому, что начал. Автор об этом всё равно не узнает. Перестаньте читать то, что не доставляет удовольствия, так у вас появится время для чего-то приятного.

19. Завершению бесполезных дел

Планируйте, расставляйте приоритеты, выполняйте только важные задачи. Послушайте совета американского экономиста Питера Друкера: «Нет ничего бесполезнее, чем эффективно выполнять работу, которую выполнять вообще не нужно».

20. Планированию того, что надо просто делать

Как гласил легендарный слоган Nike: «Просто сделай это!»

21. Тем, кто только берёт

Лучше чаще говорите «да» тем, кто привык отдавать.

22. Социальным сетям

Удалите с телефона Facebook и Instagram. У вас только что появился лишней свободный час – и не только сегодня, а каждый день.

23. Очернению других

Начните лучше относиться к людям. Не ненавидьте, не сочиняйте и не сплетничайте. Не поступайте с другими так, как не хотели бы, чтобы поступали с вами.

24. Выслушиванию сплетен

Сплетни отравляют. Избегайте тех, кто распространяет слухи и постоянно жалуется на других. Как гласит турецкая поговорка, тот, кто сплетничает с вами, будет сплетничать и о вас.

25. Скептикам

По мнению Арианны Хаффингтон, главного редактора американского онлайн-издания The Huffington Post: «Скептики не влияют на нас – разве что мы сами позволяем им это».

26. Плохим привычкам

Не дайте себе завязнуть в рутине, которая мешает продуктивности. Как считает американский предприниматель Уоррен Баффет, «цепи привычек поначалу настолько легки, что вы их даже не ощущаете, но после так тяжело, что вы уже не можете их сбросить».

27. Незапланированным встречам

Стихийные собрания и встречи тянутся слишком долго и по факту не приносят никакой пользы. Старайтесь их избегать. Дезорганизация всегда сказывается на эффективности.

28. Слишком долгим планёркам

Во время встреч с коллегами не давайте им отвлекаться, возвращайте к первоначальной теме. Звучит резко, но в итоге они будут вам благодарны. Как говорил джазмен Майлз Дэвис: «Время – не самая важная вещь, а единственное, что вообще важно».

29. Плохим клиентам

Если клиент неуважительно себя ведёт, не тратьте на него время и энергию, концентрируйтесь на тех, кто того стоит.

30. Хорошему

Говорите «да» не просто хорошему, а действительно великому. «Хорошее – враг великого», – так считает бизнес-консультант Джим Коллинз.

31. Захламлённому пространству

Разберите рабочее пространство, наведите порядок среди файлов, очистите разум.

32. Спонтанным ответам на письма

Старайтесь выделять отдельное время на работу с почтой.

33. Личным делам во время работы

На работе работайте, очень скоро это принесёт плоды.

34. Рабочим делам во вне рабочее время

Тут аналогично: если вы дома, занимайтесь семьёй.

35. Задачам, которые можно делегировать

Умение делегировать – могущественная суперсила, которую каждый из нас может обрести. «Искусство делегирования – один из ключевых навыков, который способен освоить любой предприниматель. Найдя людей, которые будут отлично справляться с тем, что не очень хорошо выходит у вас, вы освободите время на то, чтобы планировать дальнейшее развитие бизнеса», – советует предприниматель Ричард Брэнсон.

36. Плохим партнёрам по бизнесу

Если не можете договориться, значит, пришла пора расстаться. «Я не могу контролировать ваше поведение, да и не хочу этого. Но я не стану мириться с неуважением, ложью или дурным обращением. У меня есть стандарты – соответствуйте им или уходите», – пишет автор мотивирующих книг Стив Мараболли.

37. Телевизору и дивану

Расстаньтесь хоть на время с лишующим воли уютом, чтобы сфокусироваться на том, что важно.

38. Безделью

Ждёте, пока приготовится латте или файл подгрузится к письму? Займитесь чем-нибудь полезным.

39. Тому, что не помогает приблизиться к цели

Ставьте под вопрос целесообразность того, чем собираетесь заняться.

40. Сравнению того, что нельзя сравнивать

Послушайте совета Билла Гейтса: «Не сравнивайте себя ни с кем. Поступая так, вы себя оскорбляете».

41. Своему смартфону

Многие действительно продуктивные люди держат телефон в режиме полёта большую часть дня. «Технологии могут быть лучшим другом, но могут и отравлять нам жизнь. Они мешают мыслить, мечтать и фантазировать», – уверен Стивен Спилберг.

Готовы сказать «нет» хотя бы некоторым пунктам из списка? Сделайте это сейчас.

