



ПСИХОЛОГИЧЕСКИ СИЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ



Человек с верою и присутствием духа побеждает даже в самых трудных предприятиях, но стоит ему поддаться самому ничтожному сомнению, и он погибнет.

Йоганн Вольфганг Гете

Поступовцями уже неоднократно обговорювалася тема сильної особистості в зв'язку з наміченим рухом "Сильная личность - Сильная организация - Сильное государство". Що ж означає бути сильною особистістю? Со сторони психологічної організації людини - це мати впевненість, самодостаточність, незалежність, сильної волі, емоційним рівновагою, умінням приймати рішення в складних ситуаціях. Психологічно сильний, впевнений в собі людина виробляє сприятливе враження, викликає повагу, його статус, як правило, високий, з ним легко і приємно об'являть-

Упевнений в собі людина розслаблений і естественний в рухах, тому важко навчитися розслабитися. Можливо скидати м'язову напругу декількома глибокими вдихами і видихами або, створюючи штучний опір напруги, наприклад, сжав кулак.

Прямий осанка трактується як ознака впевненого в собі людини. Тому необхідно продемонструвати "царственну осанку", навіть наедині з собою - тоді це вийде в звичку, і не буде виглядати незвично.

Виражайте повагу. Голова тільки приподнята, доброземне вираження обличчя повинно говорити оточуючим про рівність і з початку позитивне до них і до себе ставлення. Це розпорошує і збільшує довіру. Просто спокійне, безстороннє або навіть декілька агресивне обличчя теж говорить про впевненість, однак таке вираження ніколи не викликає довіри і доброземності. Хоча в деяких випадках це підходить, коли необхідно внахилити повагу, засноване на легкому страху перед вами.

Патриотизм — одно из наиболее глубоких чувств, закрепленных веками и тысячелетиями обособленных отечеств. (Владимир Ленин)

ся. К такому людині "тягнуться" люди, його помічають на роботі, при підвищенні по службі, рівно як і при довірі до більш складних завдань. Демонстрація впевненості і внутрішньої сили само являється неоспоримим засобом для впливу на людей, оскільки люди відчувають силу і уникають вступати з таким людині в конфлікти, не вирішують посягати на його інтереси і в основному віддають перевагу відступитися.

Однак в силу того, що кожен день ми перебуваємо в різному настроєнні, стані здоров'я і т.п., постійно відчувати себе впевненими ми не можемо. Щоб виробити найкраще враження в складних ситуаціях, існують оброблені прийоми.

Бути або казатися? Якщо ви на самому справу впевнений і сильний, то ви і здаєтеся таким. Але якщо ви навчитеся казатися таким, то внутрішнє відчуття сили і впевненості виникає згідно образу, який ви представляєте. Так працюють фізіологічні і психологічні механізми. І якщо ви за рахунок сили волі і самоконтролю зберігаєте достойне зовнішнє стан, ці механізми "автоматично" впливають на внутрішнє стан.

Вглядайте розслабленими. Напружені м'язи і стан тіла взагалі викликає скованість, вона, в свою чергу, виступає як один з ознак неуверенності і неловкості.

Говорите "грудним" голосом в умеренном темпе. Занадто тихий голос з робочими інтонаціями, перериваний видає неуверенність людини. Більш низький тембр мови виробляє більш впливове враження. Хоча природні можливості у всіх різні, навчайте себе говорити не "горлом", а як би із центра груді - тоді тембр мови набуде більш низький окрас.

Якщо ви говорите швидко, торопливо, вас будуть сприймати як неувереного людині завдяки відчуттю, що ви хочете швидше домовитися, відступитися і уникнути. Тороплива мовляв виробляє враження. Але якщо ви будете говорити чересчур повільно, з труднощами підбираючи слова, вас фізично буде важко слухати. Оптимальний темп мови від 100 до 150 слів в хвилину.

Смотрите на собеседника. Взгляд в очі іноді викликає легку неловкість між людьми - спрацьовує механізм оцінки і самооцінки. Частіше за все людина не витримує психологічного напруження і відводить погляд. Страх прямого погляду має біологічну природу. В тваринному світі погляд мав два значення - агресію (виклик) і сексуальне привертання. У людини ці значення збереглися, додалися ще багато відтінків.

ОФІЦІЙНИЙ САЙТ
WWW.POSTUP.ORG.UA

Новости «Поступа»

• 29 листопада (середа, 19:00) в нашому офісі відбувся доповідь на тему: "Вплив реклами на свідомість і поведінку людей", на якому були присутні 20 членів організації і гостей. Докладчики, члени ОО "Поступ" - М.Любич і А.Гриценко. Крім доповіді обговорювалася ситуація, в яку потрапив один поступовець в результаті ДТП, ставши його учасником. По результатам було прийнято рішення почати підготовку до прийняття відповідних заходів по захисті прав нашого члена організації.

• Увага поїздка на Межибож і Виницю (садиба Пирогова, ставка Гітлера "Вервольф") перенесена на 2 грудня (суббота), збори біля ст. метро "Житомирська" в 7:15 утра, ціна 120 грн з людини. Кількість вільних місць 10. Справки по тел. 8 (050) 934-42-87 або (044) 332-76-53 - Ірина.

• На среду 6 грудня планується провести обмін думками по питанням розвитку кредитного союзу "Поступ-Кредит" в контексті розширення діяльності громадської організації "Поступ".

• 22 грудня (пятница, 18:30) планується святкування 5-ї річниці "Поступа" в кафе "Под Інтегралом" на Лук'янівці (перехресток ул. Богоутовської і Овруцької). Ціна участя - 125 грн з людини. Гроші необхідно внести до 11 грудня. Уже 3 місця зарезервовано.

• 31 грудня (воскресение) 2 планується святкування Поступовського Нового року в ресторані "Грузинський дім" на Лук'янівці. Ціна 220 грн. На початку бронювання місць. За докладної інформації звертайтеся в офіс організації. Желючі можуть внести задаток (50 грн.) до 1 грудня.

ГО «Поступ» вітає

з найкращими побажаннями з днем народження

- Антонюка Сергія Миколайовича (1 грудня)
- Івахненко Лідію Анатоліївну (3 грудня)
- Солуянова Олега Валерійовича (3 грудня)
- Харагезову Ірину Борисівну (3 грудня)
- Поріцьку Олександрі Володимирівну (5 грудня)

"Поступинформ" не тільки газета, а і літопис нашого руху. Хто бажає внести свій внесок і залишити слід в історії, запрошуємо по вівторкам в 19:00 (ул. Лабораторна, 11).

Що нового на громадянському ІНТЕРНЕТ-ПОРТАЛІ "Поступа"? Відповідь на питання по четвергам в офіс організації (19:00).

Ходіть в сауну кожен тиждень!
Детальна інформація по тел.:
8-097-731-86-21

(Начало на стр. 1)

Если собеседник не смотрит в глаза, это может выдавать его неуверенность перед людьми и страх перед ситуацией, поскольку это вариант избегания внимания других. Суевликий и бегающий взгляд в глаза, создает впечатление, что человек не может долго выдерживать взгляд собеседника. Взгляд должен фиксироваться на лице не менее чем на 3-4 секунды. Фиксировать взгляд не обязательно именно на глазах собеседника, поскольку контакт глаза в глаза энергетически очень заряжен и может отвлекать. Поэтому, если расстояние больше двух метров, лучше смотреть попеременно на нос, лоб, брови, губы, подбородок, по контуру головы. А восприниматься это будет по сути как взгляд в глаза.

Сосредоточенный на одной точке лица долгий взгляд воспринимается как тяжелый, гипнотический или агрессивный. В случае, когда надо про-

демонстрировать силу, можно это использовать - твердым взглядом часто можно остановить даже посягающего на вас человека. А в ответ на агрессивное поведение можно использовать длительный оценочный взгляд на "запретные" зоны или блуждающий по всему телу собеседника.

Не стоит отводить взгляд, демонстрируя слабость, даже если вас заслужено порицают - рискуете потерять остатки уважения. Важно одновременно говорить с человеком и держать с ним контакт глазами. Контакт глазами необходим, если нужно произвести достойное впечатление сильного и уверенного человека.

Кроме того, представляя, что вы могли бы сделать с человеком, вы можете трансформировать свои ощущения во взгляд, то есть они "читаются" в вашем взгляде и оказывают соответствующее вашему настрою воздействие.

В сложных ситуациях сильная личность может определять себя абсолютной невозмутимостью,

"каменным" выражение лица, абсолютной безэмоциональностью. Этот прием можно использовать в случаях, когда вы не знаете, как реагировать - вы будете восприняты оппонентом как уверенный и сильный человек. Это оптимальная бесприоритетная первоначальная реакция, дающая преимущество (возможность выбрать последующее действие). А далее возможны варианты достойного и сильного ответа.

Все в наших руках, Поступ!

Говори с убеждением - слова и влияние на слушателей придут сами собой.

Иоганн Вольфганг Гете

Подготовила Наталья Сергиенко, журналист "Поступинформа"

Страховой компании ТДВ "СК "Провита" требуется специалист по работе с банками. Желателен опыт работы в банке, страховой компании или агентстве недвижимости, тел.: 223-09-66 (Артем).

НАШИ ЛЮДИ



Дорош Роман, розробник громадянського Порталу ГО "Поступ", проживає у Львові, член організації з 20.11.2006.

Твоя концепція нового поступівського порталу прихильно сприйнята в цілому, але наскільки мені відомо, будувати портали - це не є твій основний фах. Розкажи трохи про свій основний напрямок діяльності, з чим він пов'язаний?

Ідеологами створення порталу є активісти ПОСТУПУ. Зважаючи на плани розширення діяльності організації у регіонах України, доцільність існування такого інформаційного ресурсу, як Web-портал є безсумнівною.

Щодо основної моєї діяльності, за фахом - електроенергетик. Працював у НДПВІ "Укренерго-мережпроект", Західній електроенергетичній системі НЕК "Укренерго", де брав активну участь у впровадженні "острова" Бурштинської ТЕС - синхронізації Бурштинської теплоелектростанції та значної частини енергосистеми західного регіону України із об'єднаною Європейською енергосистемою UCTE.

Зараз працюю в апараті управління ВАТ "Західенерго", займаюся питаннями комерційного обліку електроенергії в умовах оптового ринку електроенергії, що тісно пов'язане із розробкою та впровадженням програмного забезпечення для збору та обробки різного роду інформаційних потоків.

А що тебе спонукало зайнятися створен-

ням та розробкою Інтернет сайтів?

Відповідь проста - маленька донька. Знання у галузі інформаційних технологій стали у пригоді.

Чому ти вступив у ПОСТУП?

Спостерігаючи за розвитком подій, що останніми роками відбувалися в Україні, та невітійною ситуацією, яка, місцями, складалася у різних сферах життєдіяльності, час від часу у мене виникало бажання "втрутитися" у цей процес. Однією із перших спроб такого "втручання" була поїздка у м. Київ для участі у подіях, які відбулися під час президентських виборів 2004 року. Через деякий час, коли почали з'являтися осад та трішки вільного часу, вирішив спробувати піти іншим шляхом - вступу до політичної партії, чий погляд мені б імпонували, минуле не було заплямоване (тут керувався особистими критеріями) та яка б активно відстоювала інтереси громадян сьогодні. Нажаль, такої партії не виявив, проте почув від друзів про ПОСТУП. Зустрілися, познайомилися, поговорили і я зрозумів, що ця організація це те, що я шукав - активні, здебільшого молоді люди, часом із суперечливими політичними поглядами але з однією метою - сильна держава із заможними громадянами!

Яке твоє розуміння гасла ПОСТУПУ - "Сильна особистість, сильна організація, сильна держава!"?

Сильні особистості, що поєднані сильною організацією, працюють на благо громадян і задля сильної держави, яка в свою чергу дотримується Конституції, зокрема статті 3:

"Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і संबо-

ди людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави."

Яким ти бачиш подальший розвиток ПОСТУПУ? (щодо створення всеукраїнської організації)?

Одним із пріоритетних кроків у бік розвитку та розширення громадської організації "ПОСТУП" повинно бути активне поширення інформації про організацію, висвітлення її цілей, діяльності, можливо, більш чітко викресленої політичної позиції репортерами ПОСТУПІНФОРМУ у засобах масової інформації, вийшовши за межі власного видання.

Ти часто подорожуєш та спілкуєшся з людьми з різних регіонів України, як на твою думку, Львів'яни відрізняються від Киян, Донецчан чи інших?

Ті відмінності у свідомості, що були обумовлені певними історичними чинниками, під впливом новітніх змін у суспільстві поступово сходять нанівець. Бажання і проблеми у людей однакові як в Ужгороді, Запоріжжі, так і в Києві, лише в останньому "ритм життя" дещо швидший.

Ти вважаєш себе сильною особистістю, та який зміст ти вкладаєш у це визначення?

Вважаю себе сильною особистістю. Більш того, на мою думку, кожна Людина є такою, але не всі це усвідомлюють, недооцінюють величину свого впливу на своє ж майбутнє.

Інтер'ю провів Роман Когут, заступник головного редактора "Поступинформу"

РОЗРАХУНКОВИЙ РАХУНОК ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ПОСТУП»			
ПРИЗНАЧЕННЯ ПЛАТЕЖУ	ЧЛЕНСЬКИЙ ВНЕСОК ЗА _____ 200_ РОКУ	БАНК ОДЕРЖУВАЧА	ЗФ ВАТ КБ «ХРЕЩАТИК», м. КИЇВ
	ПРИЗВИЩЕ ІМ'Я ПО БАТЬКОВІ		МФО 322595
ОДЕРЖУВАЧ	ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПОСТУП»	РАХУНОК №	2600822012522
	КОД ЄДРПОУ 26089233		

Редколегія №159: члени ГО "Поступ" – Р.Когут, Д.Чубко, Ю.Гацюк, О.Гриценко, О.Голова, Ю.Соловйова, М.Кравченя, К.Сколов та запрошений - М.Шаповал.