

Smalki!

EN
NÖDVÄNDIG
MANUAL
Fingertoppskänsla
I SOCIAL
KOMPETENS

HENRIK
FEXEUS

HENRIKS FEKSEUSS

Smalki!

IZCILAS
SOCIĀLĀS
PRASMES



ZVAIGZNE ABC

155 (035)
Fe 360

Henrik Fexeus
FINGERTOPPSKÄNSLA:
EN NÖDVÄNDIG MANUAL I SOCIAL KOMPETENS

© **Henrik Fexeus, 2017** by Agreement with Grand Agency
All rights reserved.
Formgivning omslag och inlaga: Anna Ågren
Foto: Linda Alfvegren

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.


© Tulkojums latviešu valodā, Inga Grezmane, 2019
© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2019
ISBN 978-9934-0-8130-9

*Šī grāmata ir veltīta visiem, ar kuriem kopā
man ir gods atrasties uz šīs zemes.*

*Maniem vecākiem,
ģimenei,
sadarbības partneriem,
maniem vecajiem draugiem,
maniem jaunajiem draugiem,
kā arī tev, kurš negaidīti uzsāka sarunu
ar mani uz kādas ielas kaut kur pasaulē.*

*Tas vien, ka jūs esat,
padara manu eksistenci jēgpilnu.*

SATURS

				
1	2	3	4	5
ROKAS- SPIEDIENS	KUSTĪBAS RUNĀ	VERBĀLIE PIESKĀ- RIENI	PLAUKSTA AIZ AUSS	ROKA UZ PULSA
—	—	—	—	—
Pirmais kontakts	Bezvārdu retorika	Izzūdošā prasmē sarunāties	Prasmē klausīties	Par emocijām un empātiju
11	45	89	131	151





6

SKATS
UZ SEVI

–

Pašizpēte

181



7

IETEKMES
SPĒLE

–

Prasme
izmainīt
citus

213



8

TUVČĪŅA

–

Kad briest
konflikts

249



9

ATVADU
SVEICIENS

–

Aiziet
dzīvē!

289



10

IZMANTOTĀ
LITERATŪRA

307









1

ROKAS-
SPIEDIENS

Pirmais kontakts

Šeit sākas tava

THE KNOWLEDGE,
IT FILLS ME! IT IS NEAT!

ZINĀŠANAS PIEPILDA MANI! TAS IR LIELISKI!

Girs no amerikāņu animācijas seriāla "Ibrucējs Zims"

YOUR FUTURE IS
WHATEVER YOU MAKE IT,
SO MAKE IT A GOOD ONE.

JŪSU NĀKOTNE IR TĀDA, KĀDU JŪS TO VEIDOJAT.
TAD VEIDOJIET TO LABU.

Doktors Emets Brauns no filmas "Atpakaļ nākotnē III"



E ļoti priecājos, ka izvēlēties atvērt šo grāmatu, jo tev tā ir nepieciešama. Vairāk, nekā apziņas. Lai gan tu, protams, esi attapīgs cilvēks.

S Šī nav pirmā reize, kad rakstu par komunikācijas mākslu un mūsu prātam piemītošajām īpatnībām. Es to daru gan tādēļ, ka mani patiesi interesē minētie jautājumi, gan tādēļ, ka vēlos panākt, lai pēc iespējas lielāks skaits cilvēku iemācītos jēgpilni komunicēt un labāk izprastu paši sevi. Lekcijās mēdzu teikt, ka ikviens savas sociālās prasmes var uzlabot mūžīgi. Katrā ziņā sliktākas taču tās neklūs.

Diemžēl esmu kļūdiņies.

jaunā dzīve.

Tev nepieder mūžība. Gluži otrādi – tev ir ļoti maz laika. Jaunākie pētījumi ir pierādījuši divus faktus. Pirmkārt, komunikācijas neapzinātā, bezvārdu daļa ir daudz svarīgāka, nekā līdz šim uzskatīts, un tai ir izšķiroša nozīme pat tādās situācijās, kuras šķietami nemaz nav saistītas ar savstarpējās saskarsmes jomu, piemēram, brīžos, kad jāpieņem lēmums par investīcijām vai adekvātu algas apmēru. Otrkārt, mūsu komunikācijas prasme nekad nav bijusi tik zemā līmenī kā patlaban, turklāt tā turpina pasliktināties satraucošā ātrumā. Modernā pasaule grauj mūsu spēju saprast līdzcilvēkus un izjust empātiju. Globālisma laikmetā – kad bēgļi laivās vairs nav unikāls notikums, kurš tiek iztirzāts laikrakstu pirmajās lappusēs, kad miljoniem cilvēku dodas bēgļu gaitās pāri dzimtenes robežām, kad sabrūk veselu valstu ekonomiskās sistēmas, kad politisko klimatu raksturo milzīgs satraukums par nākotni un aizvien populārāki kļūst uzskati, kas pauž visu, tikai ne līdzcietību, – tam, ka mēs nesaprotam cits citu, var būt katastrofālas sekas.

Tev nav jābūt spēlētājam uz globālās skatuves, lai to sajustu. Šajā spēlē esam iesaistīti mēs visi, un man ir aizdomas, ka arī tu

