

Как перестать ОБИЖАТЬСЯ?



Когда я перестала обижаться, меня перестали обижать. Скажете: такого не бывает. Как можно не обижаться, когда задела за «живое»? Если разобраться в истоках происхождения обиды, то, полагаю, обижаться станет незачем. Итак, что же в нас сидит такого, что не позволяет нам простить? Простить — значит не оставить осадка в своей душе, продолжать свободно общаться с человеком. Или, если хотите, не общаться вообще, но в то же время не вспоминать о нем благим словом, то есть относиться нейтрально. — Уязвленное самолюбие Не оценили так, как мы этого хотели, или просто незаслуженно обвинили. Но мы-то знаем, что не такие уж и плохие. Вот и терзаем себя мыслями и проклятиями в адрес обидчика. «Грызём» свою душу, уверяя себя в правоте. А стоит ли доказывать самому себе очевидное? Думаю, все согласятся, что это бесполезное занятие. Каждый и так знает себе цену. Ну, а осудившему вас можно просто сказать: «Мне жаль, что вы так обо мне думаете», «Я огорчен, что мы не поняли друг друга». И уж тем более не занижать свою самооценку. — Гордыня. Постарайтесь, отбросив чувство собственного превосходства, стать на сторону партнера. Помните: не в гордости сила человека, а в его великодушии. Обидчик, как правило, сам осознает, что погорячился. — Неумение принимать факты, касающиеся себя К примеру, вам говорят: «Вы опоздали на работу. Вы сделали ошибку. У вас плохое настроение. Вы много едите. Вы толстый». Вы злитесь, не желая принимать действительное. Научитесь отвечать «да». Того же «да» касаются любые упреки в вашу сторону. Как вы думаете, интересно ли будет собеседнику вас «жалить» и надолго ли его хватит, когда вы со всем соглашаетесь? — Неоправданные ожидания Нередко мы ожидаем от человека определенных действий, поступков, слов, совершенно не присущих ему в силу свойственных черт характера, такта, воспитания, образования..., обижаясь на неисполнение надуманного нами. Старайтесь на все смотреть объективно, не воображая того, чего нет. — Неправильное восприятие На разных людей одна и та же ситуация оказывает разное воздействие. Дело вовсе не в том, кто что сказал и совершил, а как мыотреагировали, как восприняли информацию. Спокойное восприятие без раздражения — это всего лишь дело каждодневной «тренировки». И, по сути, мы сами принимаем решение быть обиженными. Как часто говорят: «Обижайся на себя...». В трудных ситуациях повторяйте себе: «Я себя люблю и не стану обижать». И когда в очередной раз вы захотите обидеться, подумайте: так ли уж приятно себя жалеть и ощущать жертвой. Хищник всегда чувствует слабого и нападает именно на него. Вы же не желаете быть съеденным! Может, все же вы — победитель,

поднявшийся над ситуацией и независимый от обстоятельств! Не зря в народе говорят: «На обиженных воду возят». Не очень хочется, правда? Как известно, обида — состояние нашей души. Душа — колодец, из которого мы пьем. Какой источник утоления жажды мы преподносим себе и другим? Берегите свое хранилище, свой источник жизни. Живите с улыбкой, не обижаясь!