Автор: admin
13.06.2011 23:24 - Обновлено 29.10.2014 10:55

Как избежать ложной скромности, или Принимаем благодарность достойно.

Многие из нас до сих пор чувствуют неловкость, когда нас хвалят, нам выражают благодарность или признательность. Мы теряемся, даже когда сами считаем, что достойны похвалы. Нам порой трудно поверить в искренность сказанных в наш адрес слов, особенно когда их произносят учителя или руководители, которые часто используют похвалу в качестве стимула для дальнейшей продуктивной работы.

Мы привыкли жить в мире, где за все надо платить, где похвалу нужно заслужить. Мы не привыкли получать что-то просто так. Помните детский мультфильм «Просто так», где мальчик просто так подарил букет полевых цветов грустному ослику? Даже этим мультяшным персонажам советских времен было сложно поверить в то, что что-то случается просто так.

Часто мы кидаемся в крайности. С одной стороны, страдаем проявлением эгоизма, которое заставляет нас думать: «Я суперзвезда, раз меня так высоко ценят». С другой стороны, впадаем в ложную скромность, и говорим, что «мне это ничего не стоило», «не стоит благодарности» и т.п.

Но ведь за каждым действием человека, который вас благодарит, и за нашими действиями стоят чувства человека, желания и потребности, которые мы стремимся удовлетворить. Если к ним прислушаться, попробовать понять, какие чувства нами движут, какие потребности удовлетворили мы и те, кто нас благодарит, нам возможно проще будет принять эту благодарность и сделать это достойно.

В одной из своих книг Маршал Розенберг (Marshall B. Rosenberg, Ph.D.) описывает случай, который показал ему прекрасный пример того, как нужно принимать благодарности. Доктор Розенберг проводил семинар для группы палестинцев и израильтян, обучая их методике неагрессивного общения (Nonviolent Communications, NVC). В конце семинара к нему подошел один из участников и сказал: «Этот тренинг очень нам поможет в деле установления мира в нашей стране. Я бы хотел поблагодарить вас так, как мы, правоверные мусульмане, делаем это, когда хотим выразить особую признательность за что-то». Зацепив свой большой палец за мой, он, глядя мне прямо в глаза, сказал: «Я целую Господа в тебе за то, что он позволил тебе сделать то, что ты сделал». После этого поцеловал руку.

Этот случай дает возможность понять, что в каждом из нас есть некая великая сила, которая может сделать мир лучше. И если мы осознаем, что именно эта сила, действуя через нас, улучшает жизнь людей вокруг нас, тогда, принимая благодарность, мы можем избежать и проявления эгоизма, и ложной скромности.

Слова писателя Марианны Вильямсон (Marianne Williamson) являются еще одним напоминанием, позволяющим избежать ложной скромности. «Мы больше боимся не того, что мы недостаточно хороши, а того, что мы могущественны сверх меры. Именно свет внутри нас, а не темнота пугают нас больше всего. Мы дети Господа. А мелочные игры не угодны Миру.

Нет ничего хорошего в том, чтобы принижать свои достоинства, это не позволяет чувствовать себя уверенно. Мы рождены, чтобы показать миру все великолепие Господа, скрытое внутри нас. И, как только мы позволим внутреннему свету пролиться, тем самым мы бессознательно дадим другим понять, что они могут сделать то же самое. Как только мы освободимся от нашего страха, наш пример автоматически освобождает остальных».

Мальчик из мультика хотел сделать доброе дело, подарить кому-то радость, удовлетворить свою потребность быть нужным и полезным. Вы помните, как его пример воодушевил остальных, сколько зверья осчастливил простой букет полевых цветов? Не скромничайте, ведь в глубине души и вы способны на величайшую душевную щедрость и достойны того, чтобы вам сказали за это «Спасибо!».

Автор - Екатерина Канаева
Источник