Автор: admin
23.05.2011 23:19 - Обновлено 29.10.2014 16:57

Как перестать обижаться? Рецепты на все случаи жизни

Каждый знает, как противно могут скрести на душе кошки, когда мы открываем двери тетушке-обиде, как холодной зеленой жабой умеет она забраться в дальний уголок и превратить его в болото. Пустить ее легко, только выгнать сложнее. Так может, раз и навсегда показать, кто в доме хозяин?

Возникает обида, как правило, когда действия окружающих не совпадают с нашими ожиданиями. Думали, что поддержат, а вместо этого отчитали. Хотели, чтобы помогли, а от нас отвернулись. Ждали, что оценят, а получили равнодушие. Только люди-то все разные. Что естественно для одного, не всегда аксиома для другого. А поскольку мы не можем создать вакуум из себе подобных и, следовательно, повлиять на ситуацию, значит, нужно изменить свое отношение к ней.

Давайте для начала разберемся с нашими ожиданиями. Откуда они берутся? Чаще всего мы просто считаем, что кто-то нам что-то должен: друг – поддержать в беде, мужчина – носить женщину на руках, дети – помогать пожилым родителям. Да, конечно, моральные устои нужны, но с другой стороны нельзя становиться их заложниками.

Рассмотрим для примера знакомую всем ситуацию. Бабушка вошла в переполненный вагон метро, место никто не уступает. Что происходит дальше? Правильно, возмущению нет предела, и зеленая жаба уже облюбовала себе болотце. Другой вариант: не успела бабушка войти, как тут же мужчина встал и предложил ей присесть. И что – радость? Нет, ведь так и должно быть.

А теперь на минуту представим: не знает бабушка, что кто-то ей что-то должен. Место не уступили. Будет обида? Нет. А на кого обижаться, если вагон переполнен? Как в анекдоте, помните: «Джентльмены-то есть, мест нету»? Неожиданно мужчина встает и предлагает присесть. Какая реакция? Да радость самая настоящая! Ведь ничто не предвещало.

Итак, рецепт 1Хотите навсегда избавиться от чувства обиды, досады, разочарования – запомните: **никто вам ничего не должен**. Попробуйте вспомнить

какую-нибудь последнюю обиду, проиграть в памяти ту ситуацию, но уже со знанием, что вам никто ничего не должен. Ну как, еще обидно? Чем чаще практиковать, тем легче будет получаться. А потом и в голову не придет, что на такое можно обижаться.

Откуда еще появляются обиды? От нашей привычки все эмоционально окрашивать, а иногда и преувеличивать, драматизировать. Вот, например, начальник сорвался на подчиненного, да еще в присутствии коллег. Что в мыслях у обиженного сотрудника? «Какое он имел право повышать на меня голос, да еще при всех?!! Он же унизил меня, оскорбил!» А если отбросить все эмоции и просто сухо констатировать факты - что произошло? Начальник громко разговаривал с подчиненным, рядом стояли люди. Уже не так обидно?

У шефа, может, и в мыслях не было унижать сотрудника. Просто он вначале делает, а потом думает, к тому же не умеет контролировать свои эмоции. А это уже его проблемы, пусть сам с ними разбирается. И потом, помните рецепт №1? Вовсе он не должен заботиться о чувствах своих подчиненных. Это его выбор. А у нас есть свой.

Запоминаем рецепт 2Отбрасываем все эмоции, разбиваем событие на несколько мелких и смотрим, что получается в сухом остатке. Обычно это совершенно нейтральные действия, на которые и обижаться-то несерьезно. Попробуйте проиграть таким образом еще какую-нибудь обиду. Практика, практика и еще раз практика.

Рецепт 3Похож на предыдущий. Здесь также необходимо отбросить эмоции свои и собеседника, а еще **запастись виртуальным переводчиком**. Например, если в толпе кто-то бросил вам вслед «Куда прешь!», нужно выставить режим перевода с хамского на интеллигентный. Тогда получится что-то вроде «Прошу прощения, но это была моя нога, и мне очень больно». На что здесь обижаться? Наоборот, можно посочувствовать.

Рецепт 4Если обидой вы реагируете на колкие замечания в ваш адрес, самое время вспомнить известную фразу **«Хочешь избежать критики – ничего не делай, ничего не говори и будь никем»** . Так что те самые колкости – скорее всего, признак того, что вы не стоите на месте и чего-то добились в жизни. А чем выше будете подниматься, чем успешнее станете, тем больше услышите критики. И обижаться здесь не на что, гордитесь собой!

В той же ситуации поможет рецепт 5Просто **представьте, что ваши обидчики – маленькие дети** . Они хотят позлить вас или привлечь к себе внимание. Будете на детей обижаться? Вы же взрослый человек. Разве вам не кажутся их попытки забавными и смешными?

Рецепт 6Постарайтесь **посмотреть на обиду как бы из будущего**. Подумайте, будет ли она также задевать вас за живое лет через пять, десять? А много ли давних обид можете сейчас вспомнить? Так вот и эта скоро покажется пустяковой на фоне главных событий вашей жизни. Стоит ли тогда переживать?

И, пожалуй, самый важный рецепт 7В следующий раз прежде, чем обидеться, **задумайтесь, зачем вы это делаете и что таким образом получите**
. Решится ли ваша проблема оттого, что будете переживать? Или все-таки терзания вкупе с испорченным настроением подавят ясные мысли? А возможно, вы используете обиду как средство манипуляции, чтобы добиться желаемого...

Но в любом случае гоните жабу подальше, не позволяйте ей разводить сырость в вашей душе. Пусть лучше там благоухают цветы.

Автор - **Светлана Орешникова**

Источник