

Надо ли сдерживать свой гнев?

На первый взгляд, ответ должен быть отрицательным. Иначе как другие люди узнают, что вы недовольны? Как они поймут, что им следует прекратить свое неприемлемое поведение? Очень многие маститые психологи и прочие знатоки тайных пружин человеческой души совершенно конкретно советуют давать волю своим эмоциям, что называется, «не отходя от кассы». Именно так: «Не держите в себе, голубчик, не нагнетайте в себе давление, выпускайте пар!»

А теперь спроси себя, уважаемый читатель: ты - человек, облеченный тяжестью интеллекта и свободой выбора, или же ты просто резиновый мячик? Куда ни кинь мячиком, он всегда будет реагировать в соответствии с законами механического действия и противодействия, пружиня и отскакивая, отвечая ударом на удар, шлепая и скача по всему, что имеет некую твердость.

Но совсем иное дело - человеческие отношения. Весьма нередко мы ошибочно принимаем чужую боль и молчаливую обиду за игнор, неблагодарность и «бешенство с жиру», чужую просьбу о помощи - за «наезд халявщиков» и даже вероломное нападение на наше Эго, чужую спешку или медлительность на дороге - за дорожное хамство, причем якобы именно в наш адрес. Но так ли это? Конечно, порой бывает всякое, но неужели **все** вокруг только и желают чем-либо задеть, уязвить, унижить нас?

Очень показательный пример из жизни гуру менеджмента Стивена Р. Кови описывает Бодо Шефер (говоря как раз о восприятии и подоплеке).

Кови ехал в поезде на мероприятие и готовился к предстоящему докладу. В это время в вагон зашел мужчина с тремя детьми. Дети сразу начали бегать по вагону, шуметь, прыгать по сиденьям и вообще всячески мешать пассажирам. Мужчина же, по-видимому, их отец, просто сел на свое место и безучастно смотрел в окно, не делая ничего, чтобы призвать своих детей к порядку. Пассажиры молча негодовали. Дети вели себя все несноснее, наконец, один из них даже ухватил какую-то пассажирку за волосы.

Стефан Кови твердым шагом подошел к мужчине и разгневанно признал:

- Послушайте, вы что, не видите, что ваши дети всем мешают? Почему вы не

Надо ли сдерживать свой гнев

Автор: admin

11.04.2011 14:28 - Обновлено 31.10.2014 05:13

реагируете?! Немедленно прекратите это безобразие!

Гордо и важно Кови сел на место, а мужчина медленно повернулся и ответил ему:

- Да, вы правы. Мне очень жаль, что дети так себя ведут. Простите, я просто отвлекся на свои мысли. Дело в том, что моя жена, мать этих детей, умерла несколько часов назад. Я еще не знаю, как мне с этим жить... Дети еще не осознали это, возможно, они реагируют на свой лад... Пожалуйста, извините нас...

Не секрет, что разные люди видят одну и ту же ситуацию по-разному, причем это касается как посторонних, так и родных и близких. Не зная подоплеки, не зная ситуации и системы ценностей человека, очень сложно судить о его поведении, а делать выводы о других по себе и вовсе опрометчиво. Знаешь, уважаемый читатель, по-моему, гораздо лучше рискнуть и простить виноватого, чем осудить и наказать невинного. К тому же большинство «провинностей» и «вредностей», пусть даже сознательных, делаются людьми вовсе не для того, чтобы оскорбить и унижить лично вас, а лишь с сигналом обратить на себя внимание, считаться с ними. Простите им эти маленькие слабости! Будьте выше!

И когда в очередной раз опаздывая на работу, вы почти упретесь в задний бампер автомобиля, едущего со скоростью 30 км/час по единственной свободной полосе, не спешите выскакивать на первом светофоре из машины и подбегать с громкой злобной руганью к тихоходному «обидчику», размахивая кулаками и играя желваками. Вполне возможно, что он по просьбе любимой бабушки перевозит сегодня в багажнике на новую квартиру аквариум с рыбками и сам очень неловко чувствует себя за вынужденную чрезмерную аккуратность и медлительность поездки.

Будьте сдержанны, вежливы и зачтется вам!

Автор - **Роман Снахчян**

[Источник](#)