Автор: admin
16.07.2011 16:38 -

Обида - чем она опасна и как бороться с ней?

Наверное, в своей жизни вам приходилось встречаться с людьми, которых невозможно обидеть, задеть, оскорбить. Ну, не липнут к ним колкие замечания, и все тут – обидеть их все равно что обидеть скалу или водопад... Что же это – врожденный «талант оптимиста» или иммунитет, выработанных годами тренировок? А ведь, согласитесь, такие люди нередко вызыват уважение и даже зависть – «ничем его не проймешь, вот уж у кого здоровье железное!» Кстати о здоровье... Не напрасно таким людям завидуют – ведь все мы интуитивно чувствуем, что наше здоровье зависит от состояния нашей души, не раз убеждались – в здоровом теле здоровый дух... и наоборот!

Каждый из нас хотя бы раз в жизни обижался. Да что там раз! Почти не замечая того, мы очень часто пребываем в этом состоянии – обижаемся на себя, на «судьбу-злодейку», а чаще всего – на окружающих. И нас не останавливают даже убедительные доводы о том, что обида способна нанести серьезный вред нашему здоровью. Есть мнение, что цирроз печени у абсолютного трезвенника по жизни возникает от многолетней обиды на родителей. А чувство постоянной сильной обиды, гложущей изнутри, способно привести к такому заболеванию как рак – когда уже в буквальном смысле тело «поедается изнутри». Ведь что такое обида, как не поедание самого себя? Обида – это горечь, направленная внутрь человека. **Человек, не умеющий прощать, разрушается изнутри.**

Так почему же, зная все это, мы продолжаем обижаться? Вряд ли мы хотим этого – просто не знаем, не видим ответа, ЧТО же с этим делать, КАК справиться с этим чувством и освободиться от него? Попробуем разобраться, провести диалог с самим собой, задуматься – а зачем мне это нужно? А может, это чувство лишнее, раз делает меня несвободным и, в сущности, мешает мне жить и наслаждаться положительными эмоциями? Сколько же мы убиваем времени, растравливая внутренние раны и разбирая по косточкам прошлое.

Для начала мы должны осознать одну вещь. В чувстве обиды человек словно ищет способ уничтожить УЖЕ свершенную несправедливость. Человеку кажется, что чем старательней он будет страдать, пребывая в состоянии обиды, тем быстрее произойдут какие-то чудесные изменения и откуда-то возникнет награда за самопожертвование. Но никакой награды не возникнет. Нынешняя обида – это сопротивление, схватка с тем, что УЖЕ случилось и не может обернуться вспять. Так есть ли в этом какая-то логика? **Есть ли смысл вступать в борьбу с прошлым, не имея машины времени, а лишь наполняя себя негативными переживаниями? Изменить прошлое невозможно, а значит обида**

как орудие в борьбе с прошлым будет направлена исключительно на вас самих и ваше здоровье.

Так вот, когда вы осознаете, что обида приводит к поражению и страданиям – вы сами захотите властвовать над этой эмоциональной реакцией. В конце концов – она ваша и только ваша. И вы сами решаете, когда ее «выключить». Иногда помогает простой способ – запустить в себе элементарный принцип, вспомнить о чувстве самоуважения, собственного достоинства – «с какой стати я обязан передавать бразды правления в руки другим людям и позволять управлять своим настроением?». На эту тему очень хорошо выразился индийский мудрец Ошо – вот, нажал кто-то кнопку, мы и надулись от гордости, нажал другую – сдулись и огорчились. Неужели приятно, когда тобой управляют? Иногда только этот факт способен взволновать и вызвать твердое убеждение – «я сам хочу быть хозяином своей судьбы и своих эмоций и не собираюсь поддаваться на провокации извне.»

А еще достаточно усвоить простое жизненное правило, с которым в качестве девиза по жизни существовать куда комфортней, да и спокойней: «Никто мне ничем не обязан. Ни один человек на свете. Только я сам обеспечиваю собственное счастье и успех.» Когда мы перекладываем всю ответственность за нашу судьбу на других, излишне требовательны к людям, обклеиваем их удобными для себя ярлыками – вот тогда и начинаем удивляться тому, насколько наши убеждения расходятся с образами других, в то время, как мы сами эти образы и выдумали. И начинаем активно на это обижаться. Вот и муж или жена «не любящие», и ребенок «совсем не уважает...» – а ведь мы сами пытаемся подогнать посторонних людей под удобную нам модель, существующую исключительно в нашей голове.

А что делать, когда нас специально пытаются вывести на негативные эмоции, намеренно задеть или унизить? Иногда, лучший способ борьбы – это игнорирование. Повторяем пройденное. Надо просто включить одну мысль – «я не хочу испытывать чувств по заказу этого человека, по щелчку его пальцев. Я хозяин сам себе и умею сам управлять своими чувствами, а не исполнять чьи-то прихоти». Если немного потренироваться, вскоре на колкие замечания, целью которых является обидеть вас, вы научитесь не реагировать вовсе, все они превратятся в «фон» – подобный шуму ветра или крику птиц.

Общеизвестно, что перманентное чувство обиды со временем вызывает жалость к самому себе. А ведь вы хотите быть уверенным, позитивно мыслящим человеком? Так отбросьте все лишнее и позвольте себе роскошь быть свободным. И не забывайте о

главном – постарайтесь сами как можно реже обижать окружающих, и они непременно ответят вам благодарностью.

Автор - **Ирина Беломаз**
Источник