Автор: admin
04.10.2011 20:20 - Обновлено 29.10.2014 09:18

Знание, понимание и принятие. В чем разница?

Сегодня часто можно слышать: «прими себя таким, какой ты есть». Но как же это сделать на практике? Как принять себя таким, каким нас создала природа? В ее мудрости приходится сомневаться довольно редко, если вообще никогда. Люди еще не придумали ничего более совершенного, чем то, что было создано без их участия – все живое.

Всем известно, что нет абсолютно одинаковых людей – все мы отличаемся друг от друга. Но с завидным упорством пытаемся стать одинаковыми и соответствовать общепринятому образцу. Но ведь почему-то вы родились именно таким? Наверняка и у вас есть особое предназначение в этой жизни. Вы знаете о нем? Ведь если мы все уникальны, как утверждает наука генетика, значит, в вас есть что-то такое, ЧЕГО БОЛЬШЕ НЕТ НИ У КОГО НА СВЕТЕ!

Но об этом некогда думать. Вся жизнь занята борьбой с собственным поганым организмом и подстройкой его под нужды общества… Большинство наших проблем НАДУМАНЫ! Потому что мы слишком много думаем о том, какими мы должны быть и совсем перестали чувствовать, какие мы есть.

А ведь многие люди умеют делать это – принимать себя. Что значит разрешать себе просто быть таким, какой есть. Нравиться себе, несмотря ни на что. Любить себя. Скорее всего, эти фразы вызывают оскомину. Согласна, они уже давно стали банальными, и я часто слышу: «Да я себя уже давно люблю и принимаю, а с проблемами что делать?»

В том-то и парадокс! Чтобы понять, насколько это не соответствует действительности, нужно увидеть себя настоящего в других людях. Воспользоваться своим окружением в качестве зеркала. Потому что сказать правду самому себе не так просто. Наша психика устроена таким образом, что будет оберегать наш покой до последнего. Человек готов обманывать себя бесконечно. О чем говорит большой набор психологических защит. А когда вы вдруг замечаете, что всю жизнь только и занимались тем, что корили и обвиняли себя, отраженного в зеркале другого… приходит понимание, что внутри живет удивительное существо – настолько многогранное, что просто не может быть всегда хорошим! Иначе потеряется весь смысл его существования и уникальности.

Вот вы сейчас прочитали об этом и вроде бы теперь знаете или знали уже давно, хотя может и не поверили – потому что слишком просто. Можно сомневаться и спорить. А можно прийти к этому через понимание, тогда это будет не информация для размышления, а жизненный опыт.

Вот вспомните свое детство, когда в школе вы никак не могли понять, как решается эта дурацкая задача! А потом вдруг ПОНЯЛИ! И все подобные задачи вас уже никогда не поставят в тупик. Только если вы сами поняли, а не выслушали разжеванное объяснение.

Чувствуете разницу? По этой же причине не рекомендуется давать детям готовые ответы на их вопросы. Лучше спросить: «А ты сам как думаешь?» И тогда ребенок старается понять. И если ему это удастся один раз – вопрос будет снят раз и навсегда. В противном случае, он будет бесконечно приставать к взрослым с одним и тем же вопросом, хотя уже выслушал ответ миллион раз. Родители, у которых есть дети в возрасте «почемучек», прекрасно поймут, что я имею в виду.

Есть два варианта.

1. Вы тратите ближайшие сто лет своей драгоценной жизни на поиск готовых ответов, которые все равно не изменят вашу жизнь. То есть, уподобляетесь маленьким «почемучкам», которые не хотят думать сами и перекладывают ответственность на родителей.

2. Вы признаете, что кое-чего в этой жизни еще не поняли и отправляетесь навстречу новому опыту, который и даст это бесценное понимание. В этом случае ответственность за последствия целиком и полностью ложится на вас.

Как видите, секреты довольно просты. До ужаса просты. Но все упирается в ЗНАНИЕ и ПОНИМАНИЕ. Естественно, любую информацию стоит воспринимать с учетом собственного жизненного опыта. Потому что настоящая правда у каждого своя и всегда лежит в какой-то совершенно непостижимой области, где-то посередине между

сказанным и утаенным. А потому остается одно – проверять истинность любых рекомендаций своей жизнью.

Автор - Яна Лан
Источник