Автор: admin
23.02.2011 17:31 - Обновлено 01.11.2014 09:19

Что могут с нами сделать разочарования и как от них уберечься?

Разочарование - это ощущение полнейшей беспомощности, когда понимаешь, что не ты властвуешь над обстоятельствами, а они над тобой. Разочарование - часть нашей жизни. Это одно из серьезных жизненных испытаний, с которым мы должны справиться. Кстати, немалую трудность представляет и общение с теми, кто переживает разочарование.

Симптомы разочарования легко заметить в поведении других людей, однако гораздо труднее - в своей жизни. Ниже я перечисляю симптомы, знакомство с которыми поможет определить, на каком уровне разочарования находитесь вы сами, и, кроме того, сделает вас более терпимыми по отношению к тем, кто уже переживает это состояние во всей его глубине.

ТРЕВОГА. Тревожное чувство начинается тогда, когда ваши нервы на пределе и вы подавлены или обеспокоены той ситуацией, в которой находитесь. Это первый симптом на пути к разочарованию, и он является сигналом к исправлению нашей реакции на ситуацию.

НЕСОГЛАСИЕ. Чувство несогласия и сопротивления тоже может привести к разочарованию или стать его характерным симптомом. Стремясь обойти стороной причины нашего разочарования, мы можем наброситься на других. Рассказывают, однажды, когда Мохаммед Али сел в самолет, стюардесса напомнила ему, что перед вылетом надо пристегнуть ремень. «Супермену не нужны никакие ремни!» - отрезал Мохаммед. Не моргнув глазом, стюардесса тотчас ответила: «Ну, в таком случае супермену не нужны и никакие самолеты». Ремень был пристегнут. Порой для того, чтобы как-то помочь человеку преодолеть чувство сопротивления, связанного с постигшим его разочарованием, нам надо немного доброжелательного юмора.

ГОРЕЧЬ И ВОЗМУЩЕНИЕ. Довольно часто эти чувства являются прямым результатом разочарования. Прямо с утра решительным шагом направившись в кабинет своего начальника, женщина с горьким вызовом заявляет: «Я решила изменить свою жизнь. Я увольняюсь». Такое чувство может быть результатом долгой работы за незначительную оплату (классическое проявление разочарования). Признав, что у других людей тоже могут быть такие переживания, мы сумеем отнестись к этому с пониманием, вместо того

чтобы самим желчно парировать их вызов.

УХОД. Желание уйти от критической ситуации является проявлением еще одного симптома разочарования. Часто, когда горечь жизненных разочарований начинает казаться нам слишком острой и больше нет охоты участвовать в конфликте, мы просто покидаем поле битвы. К сожалению, поступая таким образом, мы только усиливаем чувство разочарования, поскольку уходим от людей, которые могли бы помочь нам.

УТРАТА ВЕРЫ В БУДУЩЕЕ - еще один обычный симптом разочарования. Подобное проявление отстранённости происходит именно тогда, когда человеку больше всего нужна вера и общение с близкими людьми. Вместо этого, однако, он своим поведением демонстрирует еще один симптом разочарования. Нам надо быть готовыми к этому и попытаться облегчить подобные переживания, не допустив ожесточения и бунта. Кроме того, нам надо научиться узнавать этот симптом, если он заявляет о себе и в нашей жизни.

УБИЙСТВО ИЛИ САМОУБИЙСТВО. Крайним проявлением разочарования может стать убийство или самоубийство. Где-то я прочитал, что, придя в оружейный магазин, женщина заявила: «Мне нужен маленький револьвер для мужа». Улыбнувшись, продавец спросил: «Мадам, а ваш муж сказал, что именно он предпочитает?» «Нет, - ответила женщина, - он ещё даже не знает, что я собираюсь застрелить его».

Если вы относитесь к тем немногим счастливцам, которые редко испытывали чувство разочарования, и если вам все-таки захотелось его испытать, внимательно просмотрите «советы», которые я даю ниже. Если вы в точности последуете им, обещаю, что мои рекомендации сработают незамедлительно!

1. Пусть вас всегда беспокоят какие-нибудь мелочи. Не только позвольте им беспокоить вас, но и создавайте их сами.
2. Постарайтесь потерять всякую перспективу ваших дел и начинаний, и считайте, что она безнадежно утрачена. Не ставьте на первое место то, что действительно заслуживает первостепенного внимания.
3. Будьте «совершенным». Осуждайте себя и других всякий раз, когда какое-нибудь начинание не удаётся выполнить абсолютно идеально.
4. Будьте правыми! Всегда считайте, что вы правы! Никому не позволяйте сказать, что вы ошибаетесь!
5. Будьте подозрительны. Никому не доверяйте. Что бы для вас ни сделали, считайте, что за этими действиями есть какие-то скрытые мотивы.
6. Всегда сравнивайте себя с другими и старайтесь увидеть себя в невыгодном свете.

Это сразу же приведет вас к ощущению собственного ничтожества и разочарованию.
7. Принимайте близко к сердцу все неприятное, что с вами происходит.
8. Ни перед кем не раскрывайте душу и ни к чему не относитесь с восторгом.
Если вы в точности последуете этим «советам», то обязательно впадете в состояние крайнего разочарования ещё до конца недели.

Окружающая нас жизнь дает много поводов для разочарования. Мечты разбиваются, замыслы рушатся под напором ежедневных проблем, и в конце концов начинает казаться, что разочарования и неудачи - обычное состояние нашей жизни. Когда такое происходит, нам надо правильно оценить наш горький опыт разочарований.
Когда вас со всех сторон обступили житейские проблемы, когда кажется, что разочарование - ваш постоянный спутник, или когда близкий вам человек крайне раздражен и глубоко разочарован, взгляните вверх! Постарайтесь не жалеть себя, не думать об испытанном вами разочаровании. Попытайтесь встать над обстоятельствами, которые привели вас к разочарованию, поднимите взор чуть выше этих проблем.

Автор - **Валерий Помещик**

Источник