

Ты и умение прощать

Когда перестаешь обижаться – перестают обижать. Думаешь, так не бывает? Ведь как можно не обижаться, когда задели за «живое»? Однако если разобраться в истоках происхождения обиды, то, вероятно, обижаться станет просто не на что.

Давайте разберемся с тем, почему мы обижаемся, и что за этим следует.

Что происходит во время обиды?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● МЫ ОБИЖАЕМСЯ НА ВРЕД, КОТОРЫЙ БЫЛ НАМ НАНЕСЕН● ЛЮБЫЕ ВЫПАДЫ В СТОРОНУ ВАШИХ ИНТЕРЕСОВ ТАКЖЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ У ВАС ОБИДУ● НАШИ НЕОПРАВДААННЫЕ ОЖИДАНИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ОБИДЕ● МЫ МОЖЕМ ОБИЖАТЬСЯ НА ТЕХ, КТО ИМЕЕТ ВЗГЛЯДЫ НА ЧТО-ТО КАРДИНАЛЬНО ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ НАШИМ | <p>ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ СПРАВИТЬСЯ С ОБИДОЙ:</p> <ul style="list-style-type: none">● НАЧИНАЮТ ПРИДУМЫВАТЬ ПЛАН МСТИ● РАЗОЧАРОВЫВАЮТСЯ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ И НАЧИНАЮТ ПРОКРУЧИВАТЬ У СЕБЯ В ГОЛОВЕ СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕ● ВИНЯТ ВО ВСЕМ СЕБЯ ИЛИ, ХУЖЕ ТОГО, ПОЛНОСТЬЮ РАЗОЧАРОВЫВАЕТСЯ В ЛЮДЯХ |
|---|---|

При этом, общим итогом для всех сценариев развития обиды, является накопление негативных эмоций. Именно они не позволяют нам пережить причиненную обиду. Именно этот «комочек» развивает в нас недоверие, чувство вины и т.д. И чтобы не было у нас тех самых негативных эмоций, которые тормозят нас, стоит разобраться в инструментах защиты от обиды. Таковым является «умение прощать». Простить – значит не оставить осадка в душе, продолжить свободно общаться с человеком. Или, если хочется, не общаться вовсе, но в то же время относиться нейтрально, не думать о нем плохо.

- **Уязвленное самолюбие.**

Не оценили так, как бы этого хотелось или просто незаслуженно обвинили? Но мы-то знаем, что не такие уж и плохие. Вот и терзаем себя

мыслями и проклятиями в адрес обидчика. «Грызём» свою душу, уверяя себя в правоте. А стоит ли доказывать самому себе очевидное? Думаю, все согласятся, что это бесполезное занятие – ведь каждый и так знает себе цену. Ну, а осудившему вас человеку можно сказать: «мне жаль, что вы так обо мне думаете», «жаль, что мы не поняли друг друга». И тем более не нужно занижать свою самооценку. Каждый просто остается при своем мнении.

- **Гордыня и самомнение.**

Постарайся, отбросив чувство собственного превосходства, встать на сторону партнера. Помни, что не в гордости сила человека, а в его великодушии. Обидчик, если он нормальный человек, как правило, сам осознает, что погорячился. В противном случае ему все равно ничего не доказать. Не стоит считать себя лучше и выше других людей, ведь у каждого из нас есть свои достоинства и недостатки. Да и окружающие не любят гордых, высокомерных, заносчивых людей и относятся к ним негативно. Зачем портить из-за этого отношения с людьми? Не надо заводить врагов и недоброжелателей там, где их может не быть, они и так сами по себе появляются в жизни без нашей помощи. Просто старайся хорошо думать о людях, видеть в них хорошее, а если этого нет, то просто будь равнодушен и отойди от них.

- **Неумение признавать критику и свои ошибки.**

К примеру, можно услышать в свой адрес: «ты опоздал», «ты допустил ошибку», «ты много ешь», «ты толстый». Следствием является обида и злость, без принятия действительности. Следует учиться спокойному и мирному реагированию и признавать свои ошибки. Это полезный и ценный навык, который много раз поможет в жизни. Это умение избавит от более крупных и серьезных проблем и ошибок, поможет не заикливаться, а развиваться, сохранить позитивные отношения с окружающими людьми.

Следует учиться говорить «да», и такого же ответа касаются любые упреки в твой адрес. Собеседнику будет неинтересно постоянно «жалить» вас, при этом получая в ответ согласие. Как правило, все прекращается, и подобные люди просто уходят из окружения.

- **Неоправданные ожидания.**

Нередко мы ожидаем от человека выполнения данных им обещаний, либо, что еще хуже, определенных действий, поступков, слов, совершенно не присущих ему в силу свойственных черт характера, такта, воспитания, образования. Мы обижаемся на неисполнение задуманного нами. Старайтесь на все смотреть как можно проще, не придумывая себе того, чего нет. Не надо быть категоричным и требовательным, надо быть добродушным. Вы же лично себе прощаете неудачи, ошибки, или то, что вы не успели сделать. Не надо ничего ждать и требовать от людей. Люди есть люди, они могут забывать свои обещания или просто иногда не могут их выполнить. Будьте Великодушны.

- **Неправильное восприятие жизни.**

На разных людей одна и та же ситуация оказывает разное воздействие. Дело вовсе не в том, кто что сказал и совершил, а как МЫ отреагировали на это, как восприняли информацию. Спокойное восприятие без раздражения – это всего лишь дело каждодневной «тренировки». И, по сути, мы сами принимаем решение быть обиженными. Многим из нас нравится быть обиженными, и этой обидой что-то доказывать своим ближним, настаивать на своем. Так делать не следует, потому что из-за этого спокойные и конструктивные коммуникации с окружающими разрушаются. А окружающий мир очень важен для человека: будь то соседи, друзья, одноклассники, семья или коллеги.

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru

Мирные и добродушные отношения с окружающими вас людьми – залог успеха!