Автор: Chillbeard
12.06.2010 03:30 -

Как прекратить выпады в ваш адрес

Выпад — это оскорбительное замечание или пренебрежительный жест, относящиеся к каким-либо вашим личным качествам, вашей работе, тому, что вы цените и чем владеете, к вашим религиозным верованиям или этнической принадлежности. Выпады обычно нетрудно отличить от того, что сказано с добрыми намерениями. Нужно помнить о том, что человек, уважающий себя, никогда не выскажется пренебрежительно в чей-то адрес. Выпад является отражением того, что человек, сделавший его, несчастен. Он или она пытаются возвысить себя, унижая вас. Это обычно не помогает, более того, добавляется чувство вины и стыда. Так как же нужно реагировать на выпады? Если пренебрежительное замечание сделал человек, не играющий большой роли в вашей жизни, лучше всего просто пропустить его слова мимо ушей. Если, однако, на вас часто нападает тот, кто занимает важное место в вашей жизни, например начальник, жена или муж, родители или дети, стоит обсудить ваши чувства с этим человеком. Избегайте при этом комментировать его заявление словами: «Ты всегда говоришь это». Гораздо лучше, если вы сделаете это в такой форме: «Мне больно, когда люди говорят такие вещи; пожалуйста, не говори больше так». Даже если вам не удастся заставить человека прекратить свои нападки, вы будете чувствовать удовлетворение, зная, что предприняли все возможное.

Конечно же, каждый человек может подвергаться выпадам в свой адрес, но если вы вспомните все случаи, когда нападали не на вас, а на людей которых как вы считаете никогда не трогают, то поймете почему их задевают реже, в чем причина…, а вернее несколько причин:

5. Когда над вами пытаются шутить вы не находите что ответить и потому нападки продолжаются, а другие просто совершают контр выпад – в шутливой форме высмеивают нападающего.
6. Когда вы реагируете на выпад, показывая, что вам больно то ваш противник просто продолжает причинять вам боль – другие люди не показывают свои чувства, умело скрывая свои эмоции и не вступая в перепалки, доказывания своей правоты и т.п. или просто меняют отношение к проблеме (может не стоит переживать по пустякам – говорите, что хотите мне неинтересно).
7. Когда над вами пытались пошутить, вы никогда в грубой форме не отвечали нападающему по различным причинам – другие люди готовы ответить любому так, чтобы больше не возникло желания бросить вызов…
8. Вы не умеете забывать о нападках причиняя себе больше боли чем нападающие – другие просто развлекаются, они просто научились отвлекаться и не живут проблемами, а возможно совершают нападки на вас, успокаиваясь таким образом.

Выпадам подвергаются все, возможно вы подвергаетесь им чаще чем другие и вам немного больнее, но нужно запомнить, что в каждой конкретной ситуации нужно действовать так, чтобы вы оказались в выигрыше с наименьшими потерями.

Если выпады происходят на работе, наверное, нужно решить проблему найдя болезненные точки нападающих, продумать, что и как ответить… просто найти работу несложно, нужно просто прочесть объявление о приме на работу и правильно составить резюме, но наверняка на новой работе будет все так же, проблема в вашем поведении – его нужно изменить, стать менее легкой мишенью для выпадов.

Если же вы все-таки поменяли работу, сразу покажите всем, что не намерены выслушивать замечания в свой адрес и тем более обсуждать их. (Есть одна притча про мужа которого била жена. Муж в компании своих друзей рассказал о проблеме и ему посоветовали зарубить саблей кошку, показать кто хозяин в доме. Когда муж пришел домой то взял кошку и зарубил перед женой, но жена, рассвирепев убила мужа. Мораль – нужно было сразу показывать кто в доме хозяин… Жена просто привыкла колотить мужа и ему уже нужно было приложить гораздо больше усилий, чтобы просто избавиться от нападок жены.)

Вспомните, что вы прочли в начале статьи – «выпад является отражением того, что человек, сделавший его, несчастен». Будьте счастливы и достаточно находчивы, чтобы несчастные люди даже не пытались возвыситься за счет вас.

Источник: Константиновск.Ком