Автор: admin
26.05.2011 18:01 - Обновлено 29.10.2014 07:39

Давайте жить дружно, или Почему не стоит обижаться?

Все мы в большей или меньшей степени ранимы. Резко сказанное кем-то слово, отсутствие необходимого нам внимания, недопонимание наших близких людей. Все это может вызвать у нас чувство обиды.

Но так ли безопасно это чувство, как может показаться на первый взгляд? На что может спровоцировать нас обида? Стоит в такой ситуации напомнить себе о том, что, обижаясь, мы разрушаем сами себя. Ведь обида – это чувство, которое несет в себе негативные эмоции и переживания. Она несет вред. Разрушает нашу нервную систему, влечет за собой различные заболевания, ведь все в нашем теле взаимосвязано. Одно вытекает из другого. Обида может стать причиной возникновения депрессии. Насколько ужасно это состояние, знает каждый из нас.

Но и это еще не все последствия обиды. Она является источником всевозможных конфликтов. А что несут за собой конфликты? Потерю любимых и близких людей, потерю хороших отношений с коллегами, потерю собственного спокойствия и благополучия. Нам все начинает не нравиться, все не устраивает и раздражает! В какой кошмар превращается наша жизнь!

Вы только представьте, как смотритесь со стороны. Подумайте о том, что чувствуют наши близкие, наблюдая все это. Трудно находиться с таким человеком рядом. Настроение начинает портиться у всех. Разве вам хочется быть причиной всех этих негативных переворотов? Конечно, нет, если только вы не используете свою обиду в качестве шантажа, чтобы достичь этим каких-то своих корыстных целей. Но это уже совсем другая тема. Остановимся на том, что нам это неприятно и не нужно.

В первую очередь следует посмотреть на ситуацию глазами своего обидчика. Очень может быть, что вы своим поведением и поступками спровоцировали его. Одна моя знакомая очень обиделась на свою маму за то, что та ей сделала замечание по поводу потраченных денег на свои личные прихоти. «Это ведь были мои личные деньги! Почему я должна за них отчитываться?» – заявляла она.

Да, действительно. Вроде бы все так. С одним лишь большим НО: эта знакомая живет со

своим мужем и ребенком за счет её родителей. И эти свои личные средства она не предложила родителям. А те еле сводят концы с концами и кормят её и её неработающего супруга. Так что причин для обид, я считаю, у неё не было. Просто раз так получилось, нужно было достойно выслушать мать и извиниться. Все. Конфликт исчерпан. Обида спровоцирована самостоятельно и неуместна.

Задайте себе вопрос: «А настолько ли обидное слово, поступок серьезны? А стоят ли они всех этих переживаний?». Ведь человек, обидевший вас, возможно просто был «не в духе», может быть, он просто устал и хочет отдохнуть. Поставьте себя на его место и проанализируйте. Часто случается так, что мы просто сами цепляемся к словам, поступкам. А все сделанное и сказанное вовсе не несет в себе ничего обидного. Может быть, просто человек не оправдал ваших ожиданий, и вы раздули из мухи слона? Как часто, помню, я цеплялась к словам мужа, когда мы только поженились! Я сама придумывала себе обиду. Не так поцеловал! Не так горячо обнял! Не сказал того, чего бы мне хотелось. Ох, как же я сама тогда уставала от себя! В итоге частые ссоры, слезы. Отношения портились день ото дня. Одна глупая обида тянула за собой вереницу все новых и новых. Наконец-то на меня снизошло осознание того, что все это просто-напросто мои придирки. Изменилась я – изменился муж.

Все наладилось, и потекло гладко-гладко! Опять причина обиды оказалась надуманной.

Стоит относиться ко всему проще! И не доводить себя и близких этими глупостями. В одно ухо влетело – в другое вылетело. Жить станет обязательно проще и приятней. Пройдут все невзгоды и депрессивные состояния.

Мы часто обижаем друг друга в порыве эмоций и минутного настроения. Просто следует следить за этим более пристально. Тогда и вам и с вами людям будет хорошо и уютно.

Желаю всем взаимопонимания и любви!

Автор - Татьяна Шерушова
Источник