

Как научиться не зависеть от мнения окружающих?

Что думают о нас люди? Мнение родителей, коллег по работе, соседей, друзей и подруг и просто случайных прохожих – всё-таки как много вокруг тех, на кого мы оглядываемся каждый день, боясь: «А что они подумают?»...

Конечно, не все зависимы от чужого мнения, но многие из нас привыкли сверять все свои поступки и действия со словами и оценками других людей. Причём, неважно, соответствуют они нашим жизненным установкам или нет.

Скромность, конечно, никогда не считалась пороком, но тут, пожалуй, дело даже не в ней. Некоторые люди не сопротивляются, когда по ним буквально «топчутся» другие своими неопровержимыми мнениями, соглашаются с тем, с чем сами не согласны, лишь бы не быть осуждёнными и оговорёнными в глаза или «за глаза».

Кстати, об этом «за глаза»... Почему-то часто, слыша какие-то разговоры за спиной или сказанные в процессе общения безликие осуждения, мы принимаем их на свой адрес. А зачем? И обязательно ли это так? Как сказал кто-то из известных: «Мы не задумывались бы, что о нас думают другие люди, если бы знали, как мало они о нас думают».

Но как заставить себя не прислушиваться к полушёпотам за спиной и не зависеть от мнения окружающих? Просто нужно запомнить раз и навсегда: все мы разные. И предпочтения у нас разные, и вкусы, и отношение к тем или иным событиям. Следовательно – **угодить всем просто нереально!** И освободиться от этого стремления быть угодным всем.

Есть даже довольно известная восточная притча о том, как шли по городу отец с сыном. Сын ехал на осле, а отец шёл рядом, ведя осла. Встречающиеся им на пути люди высказывали своё мнение относительно выбранного ими способа передвижения. Первый возмутился тем, что младший сидит, в то время как бедный старый отец вынужден идти пешком. Путникам пришлось поменяться местами: теперь отец ехал, а сын шёл рядом. Но следующий встречный громко стал жалеть мальчика и упрекать отца в отсутствии жалости к ребёнку. Отец очень смутился от таких слов и посадил сына рядом с собой. Тогда третий встречный стал возмущаться тем, что эти люди совершенно не жалеют

бедное животное, используя его нещадно! Отец и сын слезли с осла вдвоём и пошли пешком. Разумеется, человек, который встретился им сейчас, тоже нашёл, что сказать: он принялся насмеяться над хозяевами осла, который не приносит им никакой пользы... Отец и сын пришли к выводу, что нужно самим определить для себя способ путешествовать.

Очень мудрая притча. А не так ли происходит со многими из нас, кто стремится не оказаться нелепым в глазах окружающих? Конечно, не стоит быть абсолютно равнодушным к тому, что вызывают наши поступки и действия в жизни других людей. Но вопрос в том, о каких людях идёт речь и о какой ситуации. Например, всегда нужно думать о том, как отразится твоё очередное серьёзное решение на членах твоей семьи, но стоит ли заикливаться на том, что коллега из соседнего отдела назовёт твоё новое пальто старомодным.

На самом деле круг людей, мнение которых в той или иной ситуации необходимо учитывать обязательно, не так широк. Это в первую очередь те люди, на которых непосредственно скажется принятое тобой решение, а также люди, которые компетентны в том вопросе, который ты пытаешься решить (скажем, при выборе машины всегда стоит посоветоваться с экспертом, но вовсе не обязательно спрашивать мнение подруги-домохозяйки).

Кроме того, нужно выстроить свою систему ценностей и выделить в ней те «участки», которые вы готовы корректировать с помощью других людей, а которые остаются неизменными.

И ещё. Нужно взять на себя смелость отвечать за принятые решения **самостоятельно**. Потому что таких людей уважают и такие люди никогда не впадают в зависимость от мнения окружающих.

Автор - Ольга Погудо

[Источник](#)