

Как преодолеть чувство обиды, если уж Вы обиделись?

На обиженных воду возят.

Народная мудрость.

– А Вы когда-нибудь обижались?

– Ну конечно, Вы же сами знаете все вокруг «козлы», меня никто не ценит, начальник...

Приходилось слышать такое?

Когда обычному «нормальному» человеку нужно как-то оправдать собственные просчеты, он (этот человек) обычно обижается. Чаще всего чувство обиды – это попытка объяснить наши собственные неудачи пристрастным отношением других, несправедливостью. То есть, просто перекинуть свои проблемы на других.

Но попытка лечить душевную боль обидой приносит больше вреда, чем сами неудачи. В действительности обида – смертельный яд для души, делающий счастье невозможным в принципе и поглощающий массу сил, которые можно было употребить с большей пользой.

Обидчивый человек постепенно попадает в порочный круг. Человек, который беспрерывно сетует и обижается, постоянно чем-то недоволен – не лучший партнер или сослуживец. Теперь коллеги начинают относиться к нему с прохладцей, начальник «вдруг» начинает делать дополнительные замечания и, следовательно, появляется дополнительный повод выражать обиду и роптать.

Наша обида зависит от целого ряда причин:

- от того, насколько справедливыми мы сами себя считаем, от оценки значимости обидчика (то, что мы можем стерпеть от начальника, мы не потерпим от подчинённого);
- от возможных последствий (чем это опасно для нас);
- от того, насколько мы себя контролируем;
- от личного восприятия обиды.

Чувство обиды, даже если оно основано на реальной несправедливости, не приносит ни удовлетворения, ни пользы и со временем становится эмоциональной привычкой.

Как преодолеть чувство обиды, если уж Вы обиделись

Автор: admin

28.12.2011 12:19 - Обновлено 30.10.2014 02:53

Постоянно ощущая себя жертвой несправедливости, Вы начинаете мысленно входить в роль человека, подвергающегося гонениям. Вы носите с собой это чувство, которое постоянно ищет внешний крючок, чтобы за него зацепиться. В такой ситуации нетрудно обнаружить доказательства предвзятого к себе отношения даже в самых невинных репликах и безобидных ситуациях.

С затаенной обидой вы просто не в состоянии вообразить себя самостоятельным, независимым и уверенным в своих силах человеком, не можете быть хозяином своей судьбы. Бразды правления переходят в руки других. Следовательно, обида несовместима с творческой целеустремленностью, где вам принадлежит активная роль, а не амплу пассивного получателя милости от других.

Схема преодоления чувства обиды:

Здесь полезно вспомнить, что чувство обиды у вас вызывают не люди, события или обстоятельства. Это ваша собственная эмоциональная реакция. Только вы можете властвовать над ней, только вы в состоянии ее контролировать, правда, если сумеете понять, что чувство обиды и жалости к себе ведут не к счастью и успеху, а к поражению и страданиям.

Запомните или запишите. Зарубите себе на носу!

1. Вы и только Вы лично определяете свои жизненные цели.
2. Никто Вам ничем не обязан.
3. Вы сами добиваетесь осуществления своих желаний, сами обеспечиваете собственный успех и счастье.

Если Вы сможете, постарайтесь для начала не попадать в ситуации, в которых Вы испытываете чувство обиды и тем более не провоцировать их.

Если же избежать обиды не удалось, применяем следующую технологию:

1. Почувствуйте себя маленьким ребенком, который ощущает себя беззащитным и обиженным.
2. Признайтесь самому себе, что Вы испытываете чувство обиды;
Скажите себе: «Да, я обижаюсь на ...». Важно акцентировать для самого себя, что это

Как преодолеть чувство обиды, если уж Вы обиделись

Автор: admin

28.12.2011 12:19 - Обновлено 30.10.2014 02:53

не Вас обидели, а Вы обижаетесь на кого-то.

3. Определите причину Вашей обиды, т.е. каковы были Ваши ожидания по отношению к этому человеку.

Завершите для себя фразу я хотел(а) бы, чтобы он(она) ...

4. Посмотрите на ситуацию со стороны: Вы взрослый самостоятельный человек, вольный поступать так, как считаете нужным.

Ваш партнер тоже вполне самостоятельный человек (даже, если Вы обижаетесь на своего собственного ребенка). А у партнера тоже есть свобода выбора в своих действиях, он волен поступать так, как ему хочется (даже Ваш собственный ребёнок). Если Вы согласитесь с этой мыслью, Вам будет очень легко сделать следующий шаг.

5. Действовать! И немедленно!!! Попросите партнера выполнить то, что Вы от него ожидаете (если для Вас это действительно важно и Вы хотите этого добиться).

6. Всё!

Ещё одна технология, которую я сам неосознанно применил в жизни (когда собрался жениться).

1. Запишите на листе бумаги все, что вы ждете от родных или друзей: как они должны вас воспринимать, что им следует о вас думать, как им надо о вас заботиться и все вам прощать и т.п. При случае передайте этим людям на рассмотрение данный список и попробуйте у них выяснить, насколько ваши ожидания реальны. Скорее всего, вас ждет не слишком приятное открытие: реальность вряд ли будет соответствовать вашему о ней представлению.

2. Затем составьте другой список: чего окружающие ждут от вас? Можно попросить нескольких друзей составить подобные же «списки ожиданий» в отношении вас. Быть может, вы сами регулярно обижаете близких «неверным» поведением, поскольку не соответствуете их ожиданиям.

3. Обсудите соответствие этих списков, и Вы увидите насколько Ваши ожидания совпадают (или не совпадают) с ожиданиями Ваших близких. Так Вы предотвратит в корне целую кучу конфликтов и обид у Вас и на Вас будет куда меньше.

Думаю, многие люди никогда бы не решились заключить брак, если бы заранее обменялись такими «списками ожиданий» в отношении друг друга.

Итак, если Вас кто-то обидел, вспомните мудрую пословицу «На обиженных воду возят».

Как преодолеть чувство обиды, если уж Вы обиделись

Автор: admin

28.12.2011 12:19 - Обновлено 30.10.2014 02:53

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)