Автор: admin
12.10.2011 15:49 - Обновлено 29.10.2014 13:58

Как научиться не обижаться и не раздражаться? Уроки хладнокровия

Обида, гнев, страх и многие другие эмоции каждый день сопровождают наше сознание и многие из этих эмоций лишают рассудок трезвости и здравомыслия. Порою, «встав не с той ноги», можно запросто поругаться, например, с начальством, а это совсем уже не нужно и только во вред. Эмоции вызываются поступками, действиями, но, чаще всего, словами. И теми же поступками, действиями и словами можно антагонизировать негативу позитив.

Вас толкнули в метро? О, как хочется этому гаду пяткой, да по ноге наступить, а потом ещё и растереть, как окурок! Зачем? Вы получите от этого облегчение! А потом ещё и погавкаетесь с ним, может, и подерётесь, и доберётесь до пункта назначения в препротивнейшем настроении. Попробуйте-ка, вместо этого, улыбнуться ему и сказать «Ой, простите, пожалуйста, я такой неловкий», как будто не он виноват, а вы, да ещё сделайте это с юмором, этаким сарказмом, только не переборщите, пусть ваш голос звучит просто и дружелюбно. И, поверьте, неуклюжий «джентльмен» удивится, смутится, а может и покраснеет и, в свою очередь, тоже извинится и вы вместе посмеётесь над ним и вашим остроумием.

Вот представьте, опять-таки, общественный транспорт – автобус только что остановился, открылась передняя дверь с турникетом (в крупных городах такие автобусы), чтобы впустить садящихся, а потом уже (чтобы не было зайцев) откроются остальные двери, чтобы выпустить сходящих. Но какая-то нетерпеливая «кошёлка» уже жмёт на звонок, требуя непременно открыть ту дверь, у которой она стоит, причём, жмёт, не переставая, как будто, если прямо сейчас не сойдёт, то начнётся Третья Мировая! От трескучего звона уже звенит в ушах. Весь автобус уже вожделеет двинуть тяжёлым портфелем по темечку источник раздражителя.

«Тётенька, а вы можете на звонке частушки наиграть? А я вам подпою – давайте?», – когда я это выкрикнул, весь автобус грохнул со смеху, а тётка так смутилась, что не ответила ни слова и, назло всем, продолжала жать чёртову кнопку, но нам уже было всё равно, источник раздражения превратился в источник хорошего настроения, все смеялись от души. А когда дверь таки открылась, товарищ, ехавший со мной, заразительно часто зааплодировал, многие его поддержали. Остальную часть пути в автобусе как будто праздник наступил – ехали, громко разговаривая о своём, но только на «будьте любезны» и, непременно, шутя!

Это наглядный пример поведения в условиях поступков и действий. Надо просто, вопреки логике, поступить не так, как хочется, а совсем наоборот. Но, всё-таки, гораздо чаще нам приходится сталкиваться с эмоциональным срывом в словесной форме. Чаще всего это происходит на работе или в семье. Здесь всё далеко не так просто. Когда обижают словом, то не получится отшутиться, ведь мы видим этого человека каждый божий день, а если это начальник, то и вовсе за шутку можно и под сокращение попасть. Как же быть? Здесь вместо шутки оружием должна служить серьёзность. Вот пример.

«Кровопийца! Все нервы мои истрепал! Куда твои родители смотрят!? И как таких паразитов вообще в школу пускают!?», – это часто приходится слышать школьникам и студентам. В этом случае беседующие не равны статусом и учащемуся придётся подстраиваться под преподавателя. Разберём гневную тираду. Такие слова, как «кровопийца» и «паразит» являются не несущими смысл, а скорее скрывающими его своей яркостью. Эти слова выражают эмоции, но из-за них смысл сказанного не доходит в полной мере до адресата. Учащийся просто обижается, а учащаяся и заплакать может, и истерику закатить.

Переведём высказывание, выбросив весь «мусор», получится «Своим плохим воспитанием (или успеваемостью) ты меня нервируешь». Этот вариант даже на выговор не тянет и звучит совсем не так обидно, да и значение его – лишь констатация разницы в воспитании (или знаниях) преподавателя и учащегося. Если научить учащегося, в первую очередь, вот такой вот простой психологии – переводить гневные выкрики в спокойные замечания, то учащийся скорее поймёт всю вредность профессии преподавателя и просто перестанет его раздражать, или научится, хотя бы, не реагировать на обидные слова. А вот этого – ой, как не хватает современному обществу.

Теперь спроецируем ситуацию на двух равных по статусу людей. В ответ на «гневные вопли» можно и «по фэйсу» схлопотать, так что стоит не только не воспринимать обиду (как известно, обидчик сам будет не рад отсутствию вашей реакции), но и стараться самим не обижать. Вот ещё пример. Дело было в моей редакции (я работаю в газете). «Что за хрень ты тут понаписал, неужели ты думаешь, что твои каракули появятся на наших страницах?!», – это я сорвался на молодом репортёре, а он, повесив голову, повернулся и стал уходить.

Я его вернул и извинился (да-да – извинился, хотя он у меня в подчинении, а не я у него!) и тут же перевёл свою же фразу на другой язык: «Твоя статья слишком велика и

тема не соответствует рубрике, да и над почерком стоит поработать, ведь мне это читать предстоит». Тогда он всё понял и через полчаса выдал отличный материал!

Отнеситесь к обиде как к критике и постарайтесь сами не обижать, а лучше, критикуйте. Удачи.

Автор - Алексей Овчинников
Источник