



Не копите обиды, – это дорого стоит. Необходимо научиться прощать. Это нужно не другому, а в первую очередь, вам. Не обязательно при этом продолжать общаться с обидчиком.

1. Не обижайтесь на детей, что они вас не понимают. Чтобы понять, надо пройти тот же жизненный путь. Между вами большая временная дистанция. Так было и так будет. Проблема отцов и детей – вечная проблема.

3. Делая добро, не ожидайте добра. Не ожидайте, что окружающие должны вас любить, уважать. Научитесь получать удовольствие от того, что вы дающий и делаете добро тогда, когда есть зов души, а не тогда, когда вас вынуждают. «Благословен тот, кто ничего не ждет, потому что он никогда не будет разочарован» (А.Поп).

4. Не критикуйте! «Критика бесполезна потому, что она заставляет человека обороняться и, как правило, - стремиться оправдать себя. Критика опасна потому, что она наносит удар по его гордыне, задевает чувство собственной значительности и вызывает обиду» (Д.Карнеги).

5. Не спорьте. Все равно никому ничего не докажете. Каждый остается при своем. Все равно другой не сможет понять вас, т.к. у него другой жизненный опыт. «В мире существует только один способ одержать верх в споре – это уклониться от него» (Д.Карнеги).

6. Не навязывайте свое прошлое окружающим, если вас об этом не просят. Любое навязанное действие, даже любовь – это агрессия.

7. Оценивая поведение другого человека, постарайтесь принять во внимание ситуацию и обстоятельства. Наш положительный образ «Я» во многом связан с тем, что мы можем простить себе неподобающее поведение, сославшись на неблагоприятную ситуацию и обстоятельства, но не прощаем другого, строя его целостный портрет, исходя из ситуации и обстоятельств.

8. Не требуйте и не ожидайте от других схожести с вами. Есть разные «виды» людей, отличающиеся разными уровнями сознания и самосознания. Эти видовые различия между людьми такие же, как и между разными видами животных (муравей, слон, обезьяна и др.). Но даже среди людей одного и того же вида есть индивидуальные различия. Поэтому не стоит удивляться разности мыслей, поступков, мотивов и ценностей.