

Однажды меня спросили:

- Неужели ты никогда не обижаешься?
- Нет. — Ответила я. — Я никогда не обижаюсь.
- Почему? — не успокаивался собеседник.
- Потому что я считаю, что обида — это очень плохое чувство.

О да, это действительно так. Обида относится к категории тех эмоций и ощущений, которые должны быть напрочь искоренены из тела и души каждого человека. Носить обиду в себе ужас как неприятно, и, самое главное, от неё ведь нет никому пользы — одни сплошные бесполезности.

Я уже давно считаю, что человека нельзя обидеть. Человек может обидеться. Если ты не хочешь обижаться, никто и никогда не сможет тебя обидеть. Вот так просто, но так важно!

Представьте, что вы разговариваете со своим любимым человеком (мама, подруга/друг, жена/муж). И вдруг в ваш адрес полетело до боли неприятное слово, которое заставило внутри всё перевернуться.

— Дорогая, я не буду есть твой борщ. Прости, но ты ужасно готовишь. Это есть невозможно.

Какое первое ощущение поселилось в душе? Вероятнее всего, обида.

— Сам готовь тогда! Я и так после работы устаю, а ещё тебе готовить надо!

— Да как он может? Я всё для него, я специально накупила кучу книг по кулинарии! Да я же у плиты несколько часов торчу! Сразу после работы готовлю, а он! Да я же, да я же...

Возмущение не даёт нормально дышать. Сознание сразу же выбирает самый лёгкий путь, не требующий усилий — обиду. Всё, старт плохим чувствам и финиш голосу разума. Вы решили обидеться. Решили. Обидеться. А ведь всё могло быть иначе.

Теперь представьте, что было бы, натренируй вы своё сознание по-другому. Та же ситуация, те же действующие лица.

— Дорогая, я не буду есть твой борщ. Прости, но ты ужасно готовишь. Это есть невозможно.

Успокоились, мысленно расслабились, вспомнили, что обида — это плохое чувство. Вы решаете НЕ ОБИЖАТЬСЯ - вы не обижайтесь, вы решаете проблему.

— Почему ты так думаешь? А что именно тебе не нравится? ТО есть надо выделить лучшее по этой теме. Давай как-нибудь вместе тогда приготовим! Хочешь, я возьму другой рецепт?

Легко, спокойно, без иронии и издёвки. Вы заинтересованы в решении проблемы, а не в накаливании ситуации.

— Ну капуста порезана очень толстыми кусками и недосолено! И картошка не сварилась, сырая совсем.

Всё, корень проблемы найден. И это без суток молчания, вздохов в стороне и гордого вида. А всё потому, что вы решили не обижаться.

Обида не найдет вам решения, обида не сделает вас ближе, обида не разовьёт вас духовно. Вы можете расстроиться, ведь действительно, вы потратили не один час, стараясь приготовить вкусный обед или ужин. Но расстройство - это что-то внешнее, что-то, что легко победить. Это как стол, который внезапно покрывается пылью. Пыль можно без труда смахнуть. А вот обида... Обида - это то, что уже глубоко внутри. Это ожоги, оставленные на столе горячей кружкой чая. Это груз, который вы собираетесь нести если и не всю жизнь, то ближайшие пару дней точно. Вы хотите утяжелить свою душу? Вам это действительно нужно?

Научитесь не обижаться. Контролируйте своё сознание, учите его. Вам не надо обижаться, вам надо решать проблемы! Сделайте это своим девизом, и вскоре вы заметите, как сильно изменилась ваша жизнь. А она на самом деле станет другой. Вот увидите.