

ШЕСТЬ МУДРЫХ СОВЕТОВ

ШЕСТЬ МУДРЫХ СОВЕТОВ,
проверенных опытом, жизнью на многих поколениях,
позволяющих сохранить и укрепить психическое здоровье личности.

Первый совет. Умей на время отвлечься от забот и даже неприятностей! Для этого необходимо помнить:

- как бы не были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы (на работе или дома);
- ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь;
- что бы ни случилось в жизни - помните: жизнь продолжается!

Второй совет. Гнев - плохой советчик и негодный метод в работе и отношениях между людьми. Для того, чтобы избежать гнева, необходимо:

- никогда не доводите себя до гнева и не входите в него. Впадая в гнев ~ остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрых - «гнев - оружие слабых»;
- осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу и вы нередко увидите, что вина ваша не меньше других;
- вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;
- лучшая разрядка гнева - физическая работа: разряжайся не словом, а трудом.

Третий совет. Имейте мужество уступать, если вы не правы. Для реализации совета следует помнить:

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;
- будьте самокритичны к своей точке зрения - не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;

- все взгляды относительно и в каждой точке зрения есть доля истины;
- помните французскую пословицу: «Если женщина не права - извинись перед ней»;
- разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Четвертый совет. Будьте требовательными прежде всего к себе! Для этого:

- не требуйте от других того, на что сами не способны;
- не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- чрезмерность в требованиях всегда раздражает людей, ибо мера во всем - основа мудрости;
- не стремитесь переделать всех на свой манер: принимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела;
- старайтесь найти в каждом человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ними.

Пятый совет. Мы люди, а не боги и не сверхчеловеки! Каждый из нас должен усвоить следующее:

- нельзя быть совершенством во всем: каждый из нас в чем - то силен и в чем - то слаб;
- не думайте, что вы лучше всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;
- наши возможности и даже таланты - ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;
- в разноцветий качеств - ценность людей. Это надо видеть и ценить;
- знайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание: остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально, добросовестно, честно и усердно.

Шестой совет. Не носите в себе свое горе и не копите неприятности! Опыт человечества свидетельствует:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;

- горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;
- ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе;
- доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе и счастье;
- старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.