

JÓ HA TUDOD...

NE VEDD MAGADRA!

„Fényűzés az önmagunk kárhoztatása, mert amikor önmagunkat hibáztatjuk, úgy érezzük, senki másnak nincs joga, hogy bennünket okoljon.” - mondta Oscar Wilde

A személyeskedés meg tud sérteni másokat, de minket is. Hogyan kerüljük el?

A dolgok magunkra vállalása, önmagunk százszázalékos hibáztatása a rossz következményekért, lehet azért is, mert volt egy kis szerepünk benne. A személyeskedés alkalmanként olyan szélsőségesse válhat, hogy a negatív gondolatok túlsúlya eltérít a célunktól, és elvon a feladatainktól. Képtelen érvek, amikkel vádoljuk magunkat, lehetnek igazak vagy tévesek. Amikor sokáig elidőzünk a múlt eseményeinél, és ”mi lett volna ha...” kijelentéseken emésztődünk, nem tudunk előre mozdulni, és a sokkal fontosabb dolgokra összpontosítani. Egyetlen oka van a múltnál való elidőzésünknek: ha tanulunk belőle. Amikor a jó szándékú megjegyzéseket is rossznak tartjuk, tüskéssé és védekezőkké válunk.

Akkor is felvehet valaki védekező alapállást, és elutasíthatja az építő bírálatot, amikor igazán fontos lenne azt meghallgatnia. Íme egy néhány csapda, amibe a hibáztatók beletévednek:

- olyan dolgokért is képesek magukat okolni, amit nem is tudtak volna elkerülni
- másokat kárhoztatnak olyan dolgokért, amikben részben ők is felelősek
- úgy értelmezik mások megjegyzéseit, kérdéseit, mintha önbecsülésük elleni támadás lenne
- elvetik az építő bírálatot, amit fontos lenne meghallaniuk
- feltételezésekbe bocsátkoznak arról, mit gondolnak mások

