

Как быть толерантным в общении

Толерантность - это поведение, подразумевающее терпимость, деликатность, уважение к другому человеку, умение отстаивать собственные взгляды и убеждения, оставаясь при этом вежливым и сдержанным. Толерантный человек даже при самой острой, напряженной дискуссии воздержится от перехода на личности, не станет унижительно отзываться ни о самом оппоненте, ни о его вкусах, убеждениях. А это очень важно для предотвращения ссор, конфликтов.

Правила толерантного общения.

1. Прежде всего твердо запомните: даже если вы бесспорно умный, талантливый человек, многого добились в какой-то области, это не делает ваше мнение истиной в последней инстанции. Поэтому не считайте себя безусловно правым во всем. Помните: даже гении, случалось, допускали ошибки.

2. Любому человеку свойственно считать свои взгляды, вкусы, привычки, манеру поведения правильными и естественными. Поэтому, столкнувшись с совершенно другим поведением, привычками, человек часто чувствует инстинктивное недоверие, дискомфорт. Это, скорее всего, отголоски давних времен, когда любой чужак воспринимался, как потенциальная угроза. А от недоверия порой всего один шаг до откровенной враждебности.

3. Следует пересилить себя, подняться над предрассудками. Внушайте себе: «Да, поведение этого человека, его манеры, привычки, кажутся мне странными, даже нелепыми, смешными. Но ведь точно так же и я выгляжу в его глазах! Пусть мы во многом разные, это не причина относиться друг к другу враждебно».

4. В ходе дискуссии, спора, старайтесь вовремя остановиться. Предположим, вы сами видите и чувствуете, что ваш оппонент упорно стоит на своей позиции, не вникая в ваши аргументы. Так зачем тогда продолжать заведомо бессмысленное дело? Спокойно, вежливо предложите закончить дискуссию или переведите разговор на другую тему, даже если вы абсолютно уверены в своей правоте. Сбережете и время, и нервы.

5. В семейном быту толерантность тоже может сослужить вам хорошую службу. Будьте терпимы, снисходительны к недостаткам своих родных, близких, проявляйте деликатность. Увы, многие люди почему-то считают, что в кругу семьи ни у кого не может быть ни личных тайн, ни личного пространства. А это совершенно неправильно. Излишняя фамильярность очень часто превращается в бестактность, что влечет за собой ссоры, скандалы.

6. Возьмите за правило уважать своих родных. Помните, что у них есть право и на собственное мнение, и на свои маленькие секреты. Абсолютно недопустимо, например, без спросу читать переписку брата или сестры

7. Разумеется, быть толерантным не означает быть безвольным, всепрощающим. Все хорошо в меру, иной раз надо проявить строгость, отстоять свое мнение.