*Как быть толерантным*

Терпимость к чужим взглядам, поступкам, образу жизни – качество, которое не дается от рождения. Если оно не заложено семейным воспитанием с раннего детства, вам, да и окружающим вас людям, придется нелегко. Тем не менее, терпимость можно развить самостоятельно, для этого нужны высокий уровень самоконтроля и умение находить гармонию в собственной душе.

1.Важно выяснить причины собственной нетерпимости. В стремлении критиковать и осуждать людьми зачастую движет представление о собственном образе мыслей и действий как о единственно правильном и возможном. Некоторые «завышают планку» и отказываются принимать все, что не соответствует их высоким стандартам. Чувство собственного превосходства также мешает принимать других такими, какие они есть. Попробуйте разобраться в себе и [понять](http://www.kakprosto.ru/kak-100619-kak-opredelit-beremennost-na-malenkom-sroke), что именно мешает вам смириться с существованием взглядов, отличных от ваших.

2.Приглядитесь к окружающим людям, попробуйте разобраться в мотивах их поступков. Возможно, они станут понятнее и ближе вам после того, как вы примерите жизненную ситуацию каждого человека на себя. Умение сопереживать и сочувствовать поможет вам в этом. Будьте снисходительнее к другим — вряд ли чужие слова и дела оказывают серьезное влияние на вашу жизнь, и потому не имеет смысла тратить на них эмоциональные ресурсы. Не всегда даже самые неприятные поступки имеют целью непременно вам навредить, и ко многому можно относиться с известной долей юмора.

3.Главные составляющие терпимости — умение принимать и прощать, сдержанность, гибкость поведения. Относитесь доброжелательнее к окружающим, поищите что-нибудь хорошее в тех, кто вызывает у вас раздражение и неприятие. Помните о том, как легко обидеть или оттолкнуть [навсегда](http://www.kakprosto.ru/kak-109013-kak-izlechit-molochnicu)одним только словом, даже тогда, когда об этом забывают другие. Учитесь сдерживать собственные эмоциональные реакции, выражать свое мнение максимально корректно.

4.Примите как данность то, что мир намного сложнее и шире, чем вам кажется, и каждый имеет право на собственное мнение. Это не обязывает вас [поддерживать](http://www.kakprosto.ru/kak-19688-kak-podderzhivat-interes-muzhchiny) чужую точку зрения даже из вежливости, но уважать ее – обязанность любого цивилизованного человека. Воспринимайте других людей прежде всего как равных себе, имеющих те же права, что и вы.