

إما التجاهل أو رد الإهانة بالإهانة، فلو كانت الإهانة من سفيه أو أحمق فالصواب عدم الرد عليه، فأول خطوة تعملها عندما تتعرض للإهانة أنك تقف وقفة الواصل من نفسه مع ضبط النفس، وتستمع إلى كلامه مع النظر إليه نظرة رحمة لا نظرة حقد وكراهية، فإذا انتهى من كلامه ننصحك بالسكوت قليلا لأخذ النفس، ثم تتعامل مع ما يقوله من كلمات على اعتبار أنها رأي الشخص، فلا تغضب ولا تدافع عن نفسك حتى لا تبدو ضعيفا أمامه، وكن مبتسما إذا أردت أن يكون موقفك قويا عند الرد عليه وهناك أسلوب ذكي باستخدام بعض الكلمات في الرد عليه مثل أن تسأله (هل أنت تقصدي بكلامك هذا؟) أو (هل أنت مدرك للكلام الذي تقول؟) وغيرها من العبارات التي تفهمه بأنك لم تقبل كلامه وإنما تريد منه أن يعيد النظر في موقفه وتصرفه السيء، أو أنه يصمم على كلامه ويدافع عن رأيه، وفي الحالتين أنت كسبت الموقف لأنك سيطرت عليه من خلال حوارك معه، وفي بعض الحالات يمكنك مقاطعة من يهينك إذا أردت أن تحاوره لتبين له بأنك متفهم لغضبه، وتبين له أنه بإمكانه أن يعبر لك بأسلوب آخر يحقق ما يريد من غير إهانة، وأن الأسلوب الذي اختاره لم يكن فيه احترام، وفي بعض الحالات يمكنك استخدام كلمة أنه (ليس من حقك أن تكلمني بهذه الطريقة) وتبين له حدود الكلام وآدابه، ولكن مهم جدا أن لا ترد الإهانة بإهانة مثلها فهذه ليست من أخلاقنا التي تربينا عليها،