

Как подружиться с врагом?

Вспомните детство, себя маленьким. Помните? Вы идете так твердо и уверенно, быстро, даже стремительно, вперед, ...но почему-то постоянно падаете. Мамины теплые руки мягко подхватывают вас и ставят на ноги. И опять весь мир перед вами: необъятный, высокий, неведомый.

Нет, не можете вспомнить себя таким? Тогда просто посмотрите на детей двух-трех лет: вот они встречаются, внимательно смотрят друг на друга, замирая на секунду, как бы «сканируя» новое лицо, потом, словно внутренне договорившись между собой, сообщая принимаются за какое-нибудь важное дело – то ли машинку прокатить, то ли лопаткой в песке ковырнуть.

Но в любой момент один карапуз может здорово треснуть этой же лопаткой другого по голове или обсыпать песком своего нового товарища.

И вот уже крик, скандал, слезы, даже мамочки могут поругаться друг с другом из-за этого происшествия (представляете, кто-то подходит сейчас к вам и обсыпает вас горстями песка – ужасная грубость). Но что же дети? Через десять-пятнадцать минут они уже снова захвачены каким-то общим делом, а обиды – как и не бывало.

Эти только начавшие ходить глупыши так быстро решают возникшие крупные (по взрослым меркам) проблемы. Почему же мы, взрослые, достигшие успеха в жизни, умудренные опытом, почему мы порой мгновенно вспыхиваем и очень медленно и с трудом затухаем? И так долго лежит в памяти обида...

У многих из нас есть те, кого мы можем назвать врагами.

Это могут быть сослуживцы, соседи, одноклассники, бывшие друзья, даже родственники. И, возможно, жизненные пути с ними уже и не пересекаются, все осталось в прошлом, в другом городе, в другой стране, но все равно есть враг и обида. Пусть это была мелкая ссора, которая осталась занозой, пусть крупный скандал с судом и оглаской – это осталось и осложняет нам жизнь, хотя мы этого не признаём, тяготит память, сжимает сердце каждый раз, когда мы возвращаемся к этому человеку.

И если спросить: «Хотел бы ты избавиться от этого гнетущего чувства обиды?» многие ответили бы: «Да».

Как подружиться с врагом

Автор: admin

10.05.2011 18:37 - Обновлено 30.10.2014 02:18

Способов продолжать «радоваться жизни» после ссоры множество.

Забывать происшествие, как тяжкий сон.

Затаить обиду и иногда возвращаться к ней, открывать заветный сундучок, перелистывать желтые страницы язвительных слов, гневных взглядов, сплетен и жалоб в жилетку.

Можно даже иногда звонить обидчику (глубокой ночью, например) и злобно молчать в трубку или посылать очередные ругательства.

Или отправлять ему письма, чтоб и ему тоже было плохо, не только нам. В общем, каждый из нас использует тот или иной метод «зализывания ран» и отмщения. Но... облегчают ли нам сердце эти средства?

Что скажете? Да, нам становится легче. Но, почему же тогда воспоминание снова «цепляет», задевает за живое, наверное, что-то осталось, не покинуло нас?

Как уже было сказано, есть много способов отодвинуть, заглушить, убежать от боли, но они не вылечивают ее. Есть только два пути к тому, чтобы рана от обиды затянулась навсегда.

1. Простить человека. Не его подлость, не его обман или предательство, а самого человека. Посмотрите на него: ведь он тоже несет этот тяжкий груз, даже если внешне этого не видно, но вы-то знаете.

Простить трудно. Это опять больно. Не каждому это по плечу. Пусть так, но надо хотя бы попытаться. И если все равно не получилось, есть еще один последний верный способ:

2. Попросить прощения. Нет, это не унижит вас. Это большой поступок, достойный сильных.

И, если вы скажете своему врагу: «Прости!», возможно, станете свидетелем настоящего чуда: ваша давняя вражда ослабнет на глазах, рассыплется и превратится в прах, на ее месте раскроется ароматный цветок - это ваш враг прощает вас. И когда вы увидите на его щеках румянец стыда, а на глазах - слезы раскаяния, вот тогда и вы сможете легко простить его. Вы почувствуете, что сердце избавилось от своего многолетнего груза и

Как подружиться с врагом

Автор: admin

10.05.2011 18:37 - Обновлено 30.10.2014 02:18

теперь способно радоваться по-настоящему, без кавычек.

И даже если вы не увидите его слез и не услышите слов прощения, все равно вы уже посеяли в душе своего врага зерна раскаяния, которые, прорастая, разрушат фундамент его обиды на вас. Зная о том, что вы сбросили груз вражды, ему не будет смысла нести свой.

Похоже на сказку из детской книжки? Это потому, что мы перестали быть детьми. Мы выросли, добились успеха, мы стали сильными, умными. Но, сила ли это? Умнее ли мы тех, кто легко и просто избавляет свое сердце от тяжелых камней обиды, чтобы снова радостно шагать навстречу огромному миру? Детская душа чиста и легка. Когда-то у каждого из нас была такая.

И ее все еще можно вернуть.

Автор - **Анна Новая**

[Источник](#)