Автор: admin
06.03.2011 21:53 - Обновлено 31.10.2014 15:05

Стоит ли прощать обиды?

Иногда нам наносят такие раны, что их очень трудно выкинуть прочь из сердца. Только ничего не проходит бесследно. Всякая обида, которую человек хранит в себе долгое время, начинает разрушать организм. Природа устроила так, что тот, кто носит в себе гнев, ненависть к себе подобным, скорее стареет и погибает, чем тот, кто более терпим к своему окружению. Любая обида – это груз, лежащий на Вас. Только с прощением приходит облегчение и… возможность улучшить собственное здоровье.

Важно понять, что прощение в большей степени нужно не тому, кто обидел, а тому, кого обидели. Не следует воспринимать прощение как личную милость. Это унижает Вас. Прощение не отменяет содеянное зло. Оно только разрывает цепи, связывающие человека с этим злом. Обиды, не нашедшие прощенья – стресс для Вас, а часто и для того, на кого Вы злитесь. Подойдите к вопросу так, как будто именно Вам выгодно прощение. (Кстати так оно и есть на самом деле).

Осознать необходимость прощения намного проще, чем простить. Поэтому попробую привести общие советы, которые могут быть Вам полезными в этом нелёгком деле. Представьте, что Вы уже простили человека. Как бы это ни было трудно. Тот шаг, который отделяет Вас от реального прощения – подсознательный (в большей степени) страх того, что обидчик может снова нанести Вам боль. В сопротивлении прощению лежит этот страх. Не держать в себе зла на обидчика ещё не означает полного доверия к нему. Если это понять, то можно приблизиться к прощению обиды.

Даже если тот, кто совершил зло, не раскаялся, это совсем не означает, что Вы не сможете его простить. Вспомните положительные качества обидчика, то хорошее, что сделал Вам этот человек. Если есть что-то светлое, сохранившееся в памяти о том, к кому сегодня Вы относитесь отрицательно, чаще прокручивайте это в своём сознании.

Энергия, которую Вы тратите на поддержание своей обиды, только губит Ваше здоровье. Эти психические ресурсы могли бы пригодиться тем, кто Вам дорог. Прежде чем идти на весь день бросать камни в того, кого ненавидишь, подумайте, а нельзя ли потратить время на создание чего-то, за что Вас будут любить? Если же человек раскаялся, то не забывайте, что мучить отсутствием прощения – это зло.

Ничего не может произойти мгновенно. И простить легко и быстро тоже получается не у всех. Некоторые перемалывают нанесённую обиду годами, а кто-то без труда сдувает падающие на него пылинки зла. Чтобы легче переносить обиду нужно понять, что мы склонны не прощать те недостатки, которые замечаем в себе и очень тщательно скрываем от других. Обида на человека часто бывает тяжестью Вашего неразрешённого желания. Далеко ни всё, из-за чего мы злимся, стоит нашего внимания.

Попробуй поговорить с обидчиком, его друзьями, теми людьми, которые о нём хорошо отзываются. Сделай что-то доброе тому, на кого сердились. Для многих это сложно, но приносит колоссальное облегчение. Чтобы легче было простить обиду, попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Вспомните, когда кто-то на Вас был обижен, всегда ли Вы чувствовали себя виноватым? Найти оправдание своим действиям куда проще, чем объяснить поведение другого человека.
2. Нет ли глубоко в Вас, пусть и в меньшей степени того качества, из-за которого Ваш обидчик поступил плохо? Большее развитие этой черты характера было раздуто средой или воспитанием. Столь ли сильно виновен этот человек?
3. Так ли легко можно было простить обиды, которые Вы сами когда-либо наносили людям?

Не держите зла в собственном сердце. У этого органа и без этого много работы. Освободите своё сознание от пустоты обид.

Автор - **Андрей Тазов**

Источник