Автор: admin
28.05.2011 10:34 - Обновлено 31.10.2014 05:14

# Надо ли уметь прощать?

В жизни мы постоянно взаимодействуем с другими людьми – родственниками, друзьями, коллегами, соседями, знакомыми и незнакомыми. Кого-то из них мы давно и хорошо знаем, других не очень, но общаемся регулярно, третьих видим впервые и скорее всего не увидим больше никогда. Порой возникают ситуации, когда мы чувствуем обиду, злость или раздражение в результате действий других людей.

Есть разные способы борьбы с этими эмоциями, - как направленные внутрь, то есть, предполагающие управление собой, своим состоянием, так и направленные во внешнюю среду, ставящие целью достижение более гармоничных отношений с теми, кто нас окружает. В некоторых случаях одним из таких способов, которые можно отнести к категории «внутренних», становится прощение.

Почему внутренних – потому что мало сказать «Я тебя прощаю», можно вообще этого не говорить, важно то, что при этом происходит у вас в голове и в сердце. Понятно, что в каких-то ситуациях масштабы проступка, в нашем представлении, не позволяют даже думать о том, чтобы простить человека, его совершившего. Однако даже в этом случае умение прощать полезно и необходимо – разумеется, прежде всего для вас самих.

Во-первых, прежде чем простить, вам придется проделать некоторую работу, иногда несложную, иногда весьма длительную и кропотливую, разбирая по косточкам сложившуюся ситуацию, задавая себе множество вопросов и приобретая в результате понимание того, что руководило человеком, совершившим проступок, и почему вы восприняли это именно таким образом – разозлились или обиделись. Если человек вам дорог, то результаты вашей работы помогут сделать отношения с ним более доверительными и радостными. Но даже если речь идет о случайном персонаже в вашей жизни, то полученный опыт, возможно, откроет вам некоторые внутренние нюансы (особенности реакций на те или иные поступки и слова), знания о которых можно с успехом применять и в близких отношениях.

Во-вторых, прощая, мы как бы подводим черту под всем, что произошло, завершаем ситуацию и помещаем ее в свой мысленный «архив». Мы признаем, что такой факт имел место в нашей жизни, что мы сделали из него необходимые выводы и больше не собираемся к нему возвращаться. Таким образом удается избежать многократных бесполезных повторений одних и тех же ситуаций и разговоров, которые, не порождая

ничего нового, заставляют снова и снова переживать неприятный опыт. Чтобы начать движение к позитивным впечатлениям, нужно сначала закончить и осмыслить то, что порождает негативные.

В двух случаях умение прощать необходимо.
Первый – **ситуации, когда была допущена ошибка**. Предположим, в гостях вы случайно опрокинули содержимое своего бокала, стакана или чашки на колени соседу. Естественной вашей реакцией будет извиниться и попытаться устранить проблему. Тот же принцип работает в любых других условиях, когда вы пострадали случайно. Не стоит раздувать ошибку другого человека до мировых масштабов (если, конечно, вы уверены, что это случайность).
Второй случай – **отношения между близкими людьми**, в основном членами семьи. При любом их характере важно помнить, что родственные связи мы не выбираем сами, поэтому максимум, что мы можем – попытаться сделать эти отношения такими, какими нам бы хотелось их видеть, а если не получается – принимать их такими, какие они есть. Пускай с этой несложной по исполнению привычкой ваша жизнь будет более радостной.

Автор - **Марина Середа**

Источник