

Умеете ли вы прощать?

Нам, взрослым, есть чему поучиться у детей дошкольного возраста - настоящему искусству прощать. Вот они поссорились, подрались - и уже снова мирно играют бок о бок. Это происходит потому, как утверждают психологи, что ребенок уверен в том, что мир прекрасен, а люди в нем добры! **Открытый и позитивный взгляд на мир мгновенно заставляет забыть любые обиды.**

Прежде всего, советуют психологи, необходимо примириться с самим собой. Для этого нужно меньше думать о плохом и беречь воспоминания о хорошем. А также хорошо относиться к самому себе - чем лучше, тем доброжелательнее будет казаться окружающий мир.

Конечно, обида может возникнуть по разным причинам. *«У детей все просто», - скажете вы, -*

вот у меня...»

. Конечно, думаете, вы,

ну как она могла, я не смогу этого простить...»

Но отпустить свою обиду гораздо проще, чем заниматься самоедством.

Давайте разберемся, **зачем вообще нужно приобретать это умение - прощать?** Стоит ли освобождать обидчика от угрызений совести за совершенное? Но задумайтесь, что, в первую очередь, мы наносим непоправимый вред самим себе.

Для психики человека важен характер эмоций, а не то, кому они адресованы.

Будучи обиженными, мы ведем бесконечный диалог с обидчиком, строим планы отмщения и, тем самым, холим и лелеем разнообразные негативные эмоции, которые рано или поздно вылезут наружу, отразятся на окружающих людях и вернутся бумерангом в тройном объеме к вам. Кроме того, держа зло на кого-либо, мы остаемся внутренне связанными с обидчиком.

Возникает своего рода зависимость: вместо того, чтобы простить и забыть, обиженный добровольно связывает себя с обидчиком одной нитью. Поэтому, умение простить - залог мирного сосуществования с собой и окружающими людьми.

Простить, к сожалению, не всегда означает помириться и сохранить дружбу, как у детей. Бывает, что лучше в интересах спокойствия обеих сторон прекратить отношения. Например, предательство лучшей подруги или измена любимого человека чаще всего уничтожают доверие и уважение. В таких случаях простить и отпустить отношения - лучший вариант. Конечно, это не просто. Чтобы простить человека, нужно делать ставку на его хорошие качества, а не на этот плохой поступок. Однако иногда все-таки лучше одновременно сказать

«*прощаю*»

и

«*прощай*»

, чтобы не испытывать впоследствии еще больших разочарований.

Не советую прощать вынужденно, под давлением слезных, истеричных просьб обидчика о прощении. **Чтобы избавиться от накопившейся и захватившей вашу душу боли, ее надо осознать.** Проговорите свою обиду, напишите о своих чувствах, а потом уничтожьте написанное - это поможет избавиться от негативных эмоций.

Простить человека - значит, прежде всего, попытаться понять его. Иногда можно спросить даже у того, кто и не пытается загладить свою вину. Возможно, человек осознает, что его проступок настолько непоправим, что не подлежит извинению, и поэтому и не пробует восстановить с вами добрые отношения. Делая первый шаг навстречу, вы возвращаете себе душевный комфорт и, возможно, приобретаете верного друга в лице бывшего врага. Не сразу, конечно, вернется доверие, но это возможно!

Только не путайте «прощение» и «оправдание». Вы можете простить обидчика, но при этом не принимать его поступка и не оправдывать его поведения. Поступая иначе, вы, в сущности, признаете, что причинивший вам зло не мог поступить по-другому, и, тем самым, фактически лишаете его шанса измениться к лучшему.

Да, все мы по-разному реагируем на обиду: одни забывают ее легко, другие долго не могут изжить в себе чувство боли, особенно, если эта боль причинена близкими и дорогими людьми. Но прощать обязательно нужно научиться, чтобы обрести мир в душе и построить гармоничные отношения с окружающими. **Не держите обиду ни на себя, ни на других - так жить гораздо легче.**
Будьте счастливы!

Умеете ли вы прощать

Автор: admin

02.08.2011 20:59 - Обновлено 01.11.2014 07:59

Автор - **Евгения Шаргаева**

[Источник](#)