

Как простить того, кто предал?

Почему надо научиться отпускать обиды?

Обида - коварный и тяжелый груз, который год за годом отравляет человеку жизнь. Поэтому психологи советуют не забывать одну простую истину: когда вы на кого-то держите обиду - это верный признак того, что в ней вы варитесь сами.

Копить обиды точно не стоит, ни к чему хорошему, кроме жалости к себе и постоянных проблем со здоровьем это не приведет. Ведь не зря говорят, что все болезни от нервов. Постоянно вспоминая прежние обиды, переживая и подавляя их в себе, человек сам доводит себя до психосоматических заболеваний.

Врачи уверены, люди, обидевшиеся на близкого человека, который их предал, ощущают себя беспомощными и никому ненужными. Они долгие годы не могут контролировать свои эмоции и доверять другим. Угнетенное состояние и постоянное нервное напряжение постепенно истощают физические ресурсы организма, и человеку уже ничего не хочется делать. Он постоянно хочет спать и заставить себя выполнить банальные задачи, которые он делал раньше, ему удастся намного труднее.

Обида, злость и зависть - это три самых главных негативных эмоций, которые оказывают отрицательное влияние на работу всех органов и систем человека. Доказано, завистливые люди в 2,5 раза чаще болеют инфарктом и инсультом, у них уже в 40 лет начинают диагностировать сердечно - сосудистые заболевания. Ведь завидуя кому-то, человек думает, чем он лучше меня, что у него все есть, а у меня нет. Отсюда возникает ненависть и желание зла тому, кому завидуют.

Поэтому и нужно избавиться от зависти, чтобы не притягивать к себе негатив. Обладать предметами зависти невозможно, только желая зла и ненавидя того, у кого они есть. Измените себя, старайтесь достичь намеченных целей, не будьте ленивыми и безынициативными. И тогда очень скоро вы поймете, что умение не завидовать сделало вашу жизнь более

интересной и радостной. Завистливые и жадные люди чаще других страдают заболеваниями органов пищеварительной системы, например, запорами, гастритами, язвой желудка и циррозом печени.

Если человек постоянно встречается с человеком, который его когда-то обидел и в глубине души злится на него, то рано или поздно у него начнутся проблемы с работой сердца. Риск заболеть гипертонией, атеросклерозом и другими заболеваниями сосудов у людей, постоянно подавляющих в себе чувство обиды, намного выше, чем у тех, кто может забыть обиды и простить обидчика.

Чувство обиды, отчаяние, злость и беспомощность пожирают человека в самом буквальном смысле, ослабляя его иммунитет и провоцируя развитие различных заболеваний, вплоть до онкологических. Как же избавиться от собственной злопамятности? Правило простое - дайте человеку, который вас обидел, второй шанс. Да, простить того, кому вы доверяли, и кто вас предал, нелегко. Но как показали результаты исследований, именно у тех, кто не копит обиды и умеет прощать, хорошее состояние здоровья и благосостояния.

Поэтому психологи и врачи уверены, что умение отпускать обиды - один из самых ценных навыков человека, которому каждый должен научиться. Обиды, отчаяние и печали могут сделать человека глубоко одиноким. Многие люди, державшие обиду на близкого человека, обычно заявляют: «Я не из тех, кто поставляет правую щеку, когда ему ударили по левой. Когда-нибудь может я его, и прощу, но это будет уже в другой загробной жизни».

Действительно, время лечит. Спустя годы многие люди забывают прошлые обиды, и они уже кажутся ему нелепыми. Но есть и те, кто до смерти не хочет простить обидчика и уходит в мир иной со злобой в душе.

По поводу этого хочется привести одну притчу. Как-то молодая женщина, от которой ушел муж к любовнице, оставив ее с маленьким ребенком, подошла к мудрецу и спросила: "Учитель, как мне быть, я не могу

простить ему измену и не желаю, чтобы он приходил навещать нашего общего ребенка. Мне кажется, моя ненависть к нему теперь не пройдет до самой смерти". Старец посмеялся и ничего не ответил. Женщина спросила его, почему он молчит и не отвечает на ее вопрос. После чего мудрец недовольно спросил ее: «Ты заметила, что о смерти вспоминают только те, кто не знает, что делать им в этой жизни? Просто не нужно бестолково проживать свою жизнь, чтобы научиться прощать старые обиды. Не трать свою энергию на жалость к себе, чувство обиды и вины, тогда у тебя будет все хорошо. Чем больше в человеке энергии, тем меньше у него дурных мыслей типа прощать или не прощать».

Суть этой притчи в том, что у трудолюбивых людей не остается времени на раздумья и обиды. Они много работают и даже не замечают, что уже давно забыли старые обиды.

Задайте себе вопрос: что лучше для меня и чего я добьюсь, держа обиду на человека? Займитесь делом и постарайтесь найти способ улучшить свою жизнь самостоятельно, не ожидая помощи от других. Не стоит ухудшать свою жизнь и здоровье, постоянно вспоминая об обидах. Посмотрите на ситуацию со стороны, ведь на свете нет идеальных людей, всем свойственно ошибаться. Чтобы понять, держите вы обиду на человека или нет, попробуйте вспомнить неприятную ситуацию спокойно без эмоций и мысленно пожелайте своему обидчику добра. Улыбнитесь, если вам это удалось. Значит, вы смогли попроситься с негативными эмоциями и простить человека, который был вам дорог, но предал вас. Совсем не обязательно подходить к нему и сказать: «Прости меня, пожалуйста». Ведь часто слова - это лишь формальность, а в глубине души бывают совсем другие эмоции.