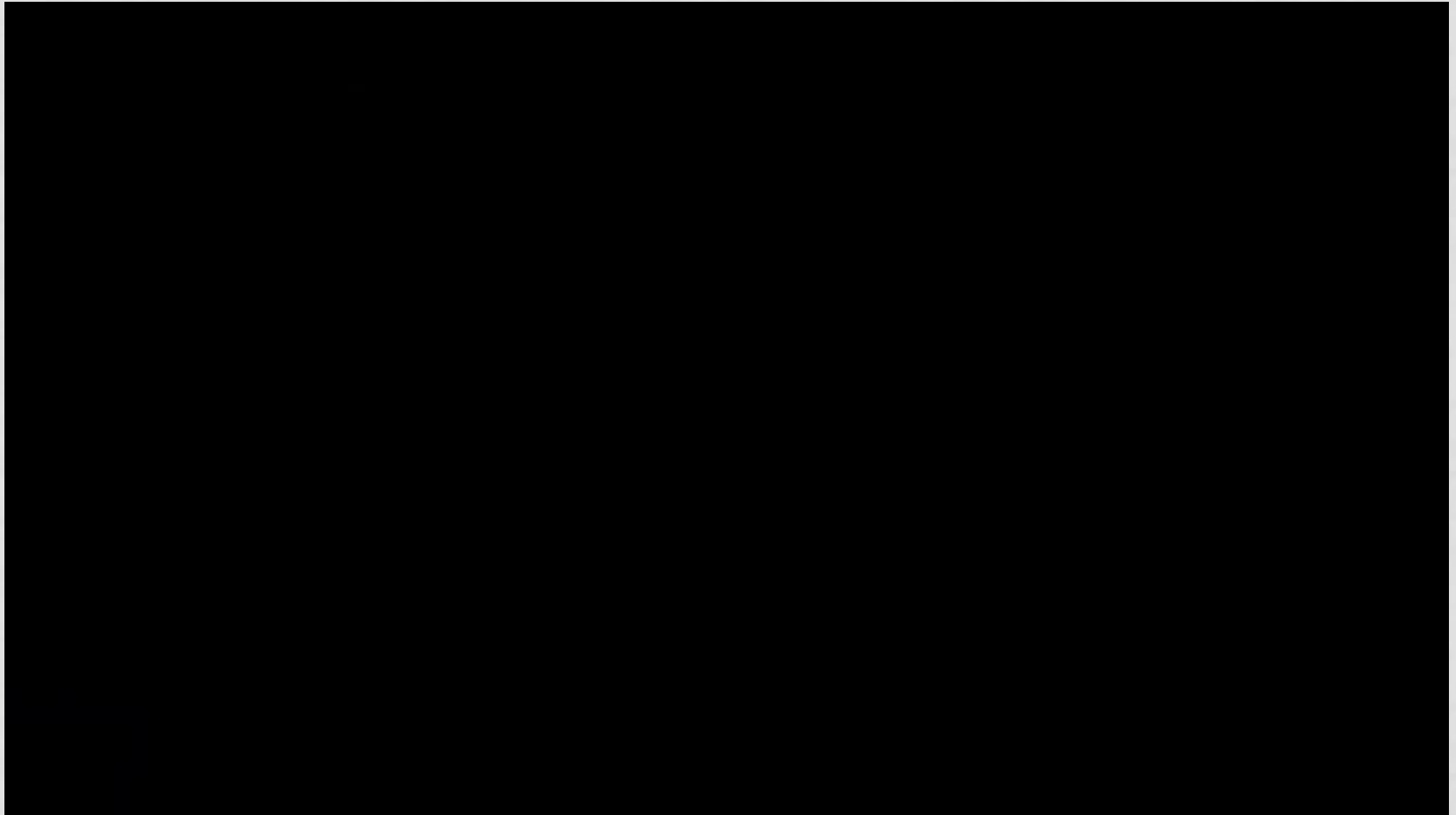


# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОБИДУ



# ПРИТЧА КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОБИДУ



- Когда мы ощущаем несправедливость, у нас возникает чувство обиды и горечи, часто смешанное с яростью, направленной на обидчика. Эта гремучая смесь и называется ненавистью. А ненависть во все времена была и остаётся одним из самых разрушительных состояний. Обида, горечь и гнев – не те чувства, которые сами постепенно сходят на нет. Как же человеку исцелиться от зависти, ревности и обвинений, подкармливающих горькую обиду?



НЕЛЬСОН МАНДЕЛА

- ОЖЕСТОЧЕНИЕ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕКА.
- КОГДА ВЫ НЕНАВИДИТЕ ВРАГА, ВЫ ОТДАЁТЕ ЕМУ СВОИ СЕРДЦЕ И РАЗУМ.
- А ИХ НУЖНО ХРАНИТЬ ПРИ СЕБЕ.

•

•

НЕЛЬСОН МАНДЕЛА

# ПЕСНЯ

- Ненависть – это болезнь, которую можно предотвратить. Не давайте обидам и негодованию пускать корни в вашем сердце. Вы заметили, что какой-то случай вывел вас из себя? Задайте себе вопросы:
- Почему это так сильно меня расстроило? Может быть, вы увидели, что не выполняется какое-то ваше правило? Посмотрите внимательно, не таится ли разгадка вашего негодования в ваших ожиданиях, возложенных на других людей?



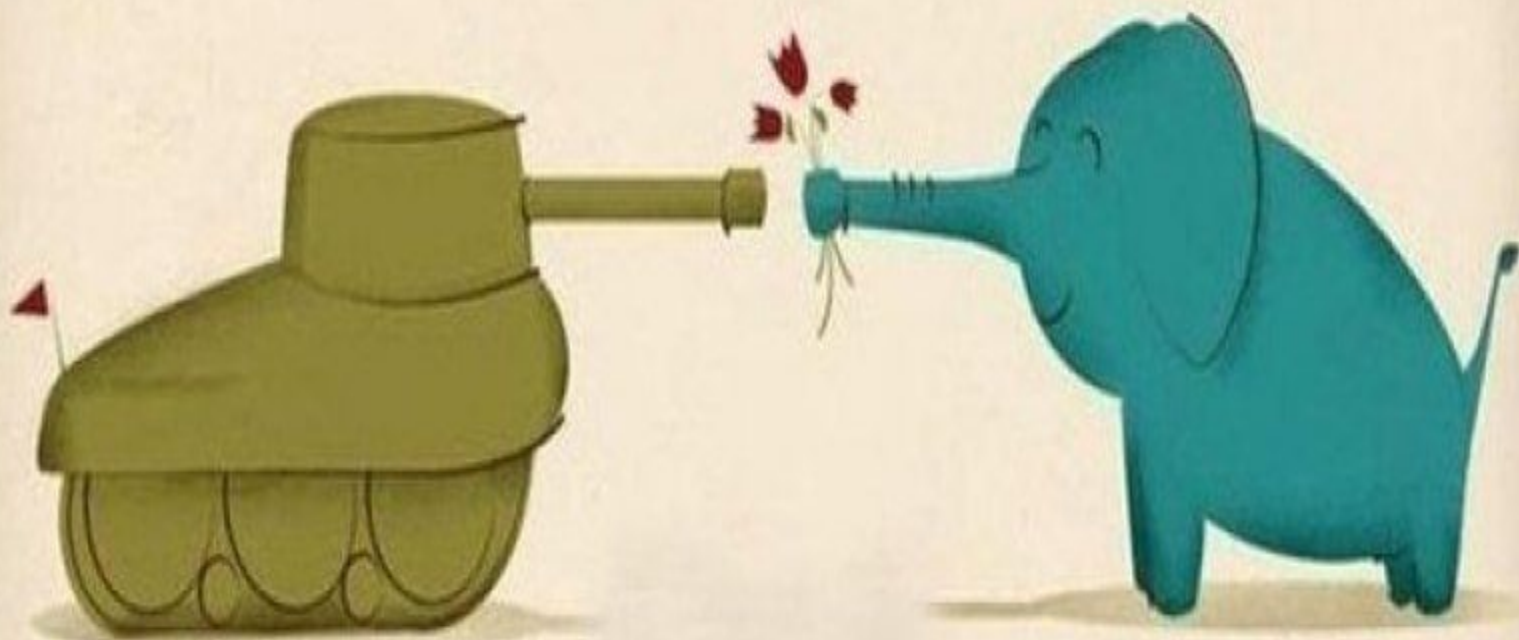


- Что я могу сделать, если этот человек не захочет подчиняться моим правилам? Запомните на всю жизнь: вы не властны изменить другого человека. Этот вопрос поможет вам увидеть, как ещё помимо гнева и раздражения, можно отреагировать на нежелательное для вас поведение ближнего.



- Отпустите своё разочарование- не тешьте его. Гоните прочь мысли о «неправильном» поведении другого человека. Да, вы не можете изменить ситуацию или поведение другого человека. Однако вы можете выбрать, как ответить на неприятность. Выберите путь, который укрепит ваше душевное и физическое здоровье.

Побеждай зло добром и улыбкой!



- Одна женщина поделилась своей историей. Когда у её бабушки стало развиваться старческое слабоумие, старушку поместили в дом престарелых. В былое время бабушка никогда не разговаривала грубо или оскорбительно. Теперь же это вошло у неё в привычку. Однако когда кто – то укорял её за бранные выражения, бабушка изумлялась – она ведь ничего такого не говорила. Дочь этой пожилой женщины была крайне расстроена изменениями в поведении матери. Тогда внучка, которая рассказала эту историю, решила помочь матери. Она сказала ей: «Мам, тебе нужно пропускать кое- что мимо ушей», и махнула рукой около уха, словно отгоняя назойливого комара. Мать рассмеялась. Она согласилась, что это хорошая мысль.



- Два следующих года, до самой смерти старой женщины, её дочь и внучка помнили об этом жесте. Общаясь с бабушкой, они время от времени переглядывались и просто отмахивались от неприятных слов. Внучка сказала: « Это был наш условный знак. Так мы говорили друг другу, что на эти слова не нужно обращать внимания»
- После смерти бабушки дочь и внучка продолжали пользоваться своим условным знаком.

Чтобы не дать обиде укорениться, нужно сделать что-то светлое. Начните напевать красивую мелодию.

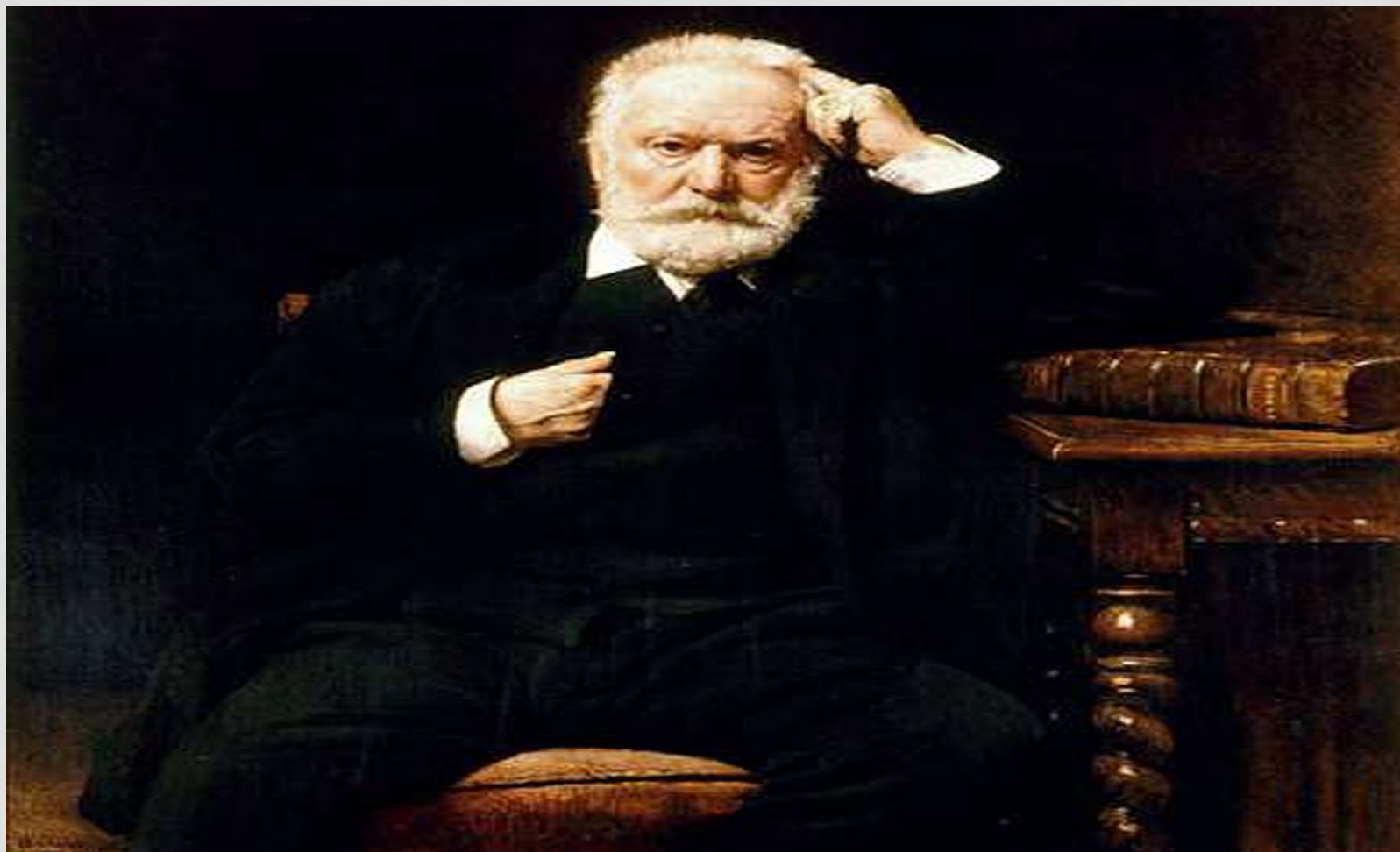




# КРАСИВАЯ МЕЛОДИЯ

- Или включите любимую песню и подпевайте! Сосредоточьтесь на чём-то хорошем. Специалисты по старению говорят, что лучший способ поддерживать мозг в рабочем состоянии это заучивать наизусть ободряющие высказывания, стихи, цитаты из Библии и Корана и духовные песни. Подумайте о своих планах, напишите список, сделайте зарисовку, запишите, чтобы ничего не забыть. А если кому-то рядом с вами необходима помощь, поспешите её оказать. Пусть обидное действие, которое причинило вам боль, перекроется проявлением вашей любви и заботы.
- Известный роман Виктора Гюго «Отверженные», как и поставленные по нему фильм и мюзикл, оказали сильное влияние на многих людей.

# ВИКТОР ГЮГО



ВИКТОР  
ГЮГО

*Отверженные*

АЗБУКА-КЛАССИКА



- Главный герой-Жан Вальжан- приговорён к строгому наказанию за кражу краюхи хлеба, которой он хотел накормить голодающую семью. В тюрьме сердце Жана окончательно ожесточилось из-за царящей там несправедливости и тяжкого труда. Выйдя на свободу, Жан обокрал приютившего его священника. Однако когда Жана поймали с краденными вещами, священник не стал его обвинять, сказав, что подарил ему столовое серебро. И в придачу дал ещё серебряные подсвечники. Этот милосердный поступок навсегда изменил жизнь Жана Вальжана. Его сердце открылось для щедрости и милости.

- Лучшее средство против нанесённой нам обиды- проявить доброту, милосердие или щедрость к ближнему. Поступая так, вы отдаёте просторы своего сердца любви, а не гневу, ненависти, горечи или непростительности.
- Однажды бывшего президента Южно-Африканской Республики Нельсона Манделу спросили, как ему удалось вынести тяготы 25-летнего заключения не ожесточившись. Он ответил «Ожесточение разрушает человека. Когда вы ненавидите врага, вы отдаёте ему своё сердце и разум. А их нужно хранить при себе».Лучше не скажешь.
- Берегите здоровье – душевное и физическое.

# ТРОГАТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О ДОБРОТЕ



Не стесняйтесь быть людьми.

- НАШЕ ТЕПЛО, ДОБРОТА, УЛЫБКИ, НЕЖНОСТЬ,
- НЕРАВНОДУШНОЕ РУКОПОЖАТИЕ, ВНИМАНИЕ,
- ЗАБОТА, ПОДДЕРЖКА, СВОЕВРЕМЕННАЯ
- ПОМОЩЬ- ВСЁ ЭТО РАНО ИЛИ ПОЗДНО
- ВОЗВРАЩАЕТСЯ К НАМ В САМЫХ НЕОЖИДАННЫХ
- СИТУАЦИЯХ И ФОРМАХ, ИЗ САМЫХ
- НЕОЖИДАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.
- 
- ДАЖЕ САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ ПОМОЩЬ МОЖЕТ
- СДЕЛАТЬ МИР СВЕТЛЕЕ.





- Мой папа- лучший папа, о котором можно только мечтать. Для мамы он прекрасный любящий муж, для меня заботливый отец, не пропустивший ни одного моего футбольного матча. Плюс он отличный хозяин в доме.





- Сегодня утром я полезла за плоскогубцами в ящик
- с инструментами отца и нашла там старую
- записку. Это была страница из его дневника.
- Запись была сделана ровно за месяц до моего
- рождения, в ней говорилось: «Я алкоголик с
- криминальным прошлым, но ради своей ещё не
- родившейся дочери я изменюсь и стану лучшим
- отцом в мире. Я стану для неё тем папой, которого
- у меня никогда не было». Я не знаю, как он это
- сделал, но он это сделал.



- Ехала в метро. Смотрю, заходит маленький мальчик
- лет пяти и ложится на свободную кушетку, прямо
- ложится мест больше нет. Далее заходит остальной
- народ и ругается: « Ну, мальчик, как так можно!?
- Улёгся тут, другим места нет!» А он лежит, не
- слушает их. Тут его мама заходит с тяжёлыми
- сумками, мальчик встаёт и говорит: « Садись мамочка, я тебе место сторожил!».



- Сегодня мой сын обнял меня и сказал: « Ты самая лучшая мама в мире!». Тогда я спросила его: «Почему ты так решил?» Ты знаешь всех мам в мире?»,а он ответил: « Ты для меня весь мир !»



- Четыре месяца назад у меня диагностировали облысение. Через месяц я потеряла волосы. Было страшно идти в школу, я думала, что все будут пялиться на меня. На следующее утро я услышала стук в дверь, и десять моих друзей стояли на крыльце с полностью побритыми головами. Двое из них – девочки.



# ПЕСНЯ О ДРУЖБЕ



- Яд обиды способен разрушить человека и изменить всю его жизнь далеко не в лучшую сторону. Обида — как нож, острие которого направлено не на обидчика, а на самого обижающегося. И чем больше мы обижаемся, тем больше мы себе наносим ран.
- 212
- Фактрум публикует притчу, наглядно демонстрирующую, как разрастаются последствия обиды и почему, не избавившись от нее, жить становится трудно.
- Притча об обиде с глубоким смыслом
- Elenamadika.ru
- Ученик попросил учителя:
  - — Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.
  - Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.
  - — Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми картофель. Напиши на нем имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.
  - — И это всё? — недоумённо спросил ученик.
  - — Нет, — ответил учитель. — Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.
  - Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.
  - Ученик пришёл к учителю и сказал:
    - — Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.
    - Но учитель ответил:
      - — То же самое происходит и с тобой. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.
      - Если кто-то обидел вас, отпустите эти горькие чувства. Не копите в себе зло.
      - Понравился пост? Поддержи Фактрум, нажми:



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!