



## ЖИЗНИ

«Воспитание мужчины или женщины проверяется тем, как они ведут себя во время ссоры»  
Бернард Шоу

Кого из нас не обижали?

Кто не обижал сам?

Таких людей просто нет.

Мы легко забываем  
причиненные нами обиды, но  
долго, очень долго помним  
нанесенные нам душевные раны  
другими людьми.

Конфликты – неизбежная  
реальность нашей жизни: в  
семье, обществе, мире.



Мы живем в мире, где  
происходит много  
предательств, обманов,  
убийств, похищений  
только потому, что кто-то  
не захотел простить,  
понять, забыть,  
смириться.



Прощать других не просто. Все дело в нашем эго - ощущении себя как личности, не позволяющей никому причинять нам боль. Отсюда и первая реакция - ответить обидой на обиду. Более того, переход от желания отомстить к прощению предполагает развитие в себе сопереживания, то есть способности примерять к самому себе чувства, мысли и поступки другого человека, что само по себе непросто.



# Медицина о прощении

Как показывают многочисленные медицинские исследования, умение прощать оказывает существенное влияние на физическое, эмоциональное и ментальное здоровье человека.





# Психологи о прощении и конфликтах

Е. А. ТАРАСОВ известный психотерапевт, автор более 20 книг по медицине и психологии утверждает: «Прощение – это один из самых действенных универсальных рецептов для исцеления души. Люди, не прощающие обид, живут в состоянии хронического стресса, который губительно воздействует на нервное и физическое здоровье»



# Психологи о прощении и конфликтах



Конфликты неизбежны, но решения, принимаемые во время конфликтов, могут либо увести нас друг от друга, либо крепко связать нас вместе. Часто конфликты возникают потому, что мы обижены, или не оправдались наши надежды, или оскорблены наши собственные чувства, желания, права или идеалы.

# Библия о прощении



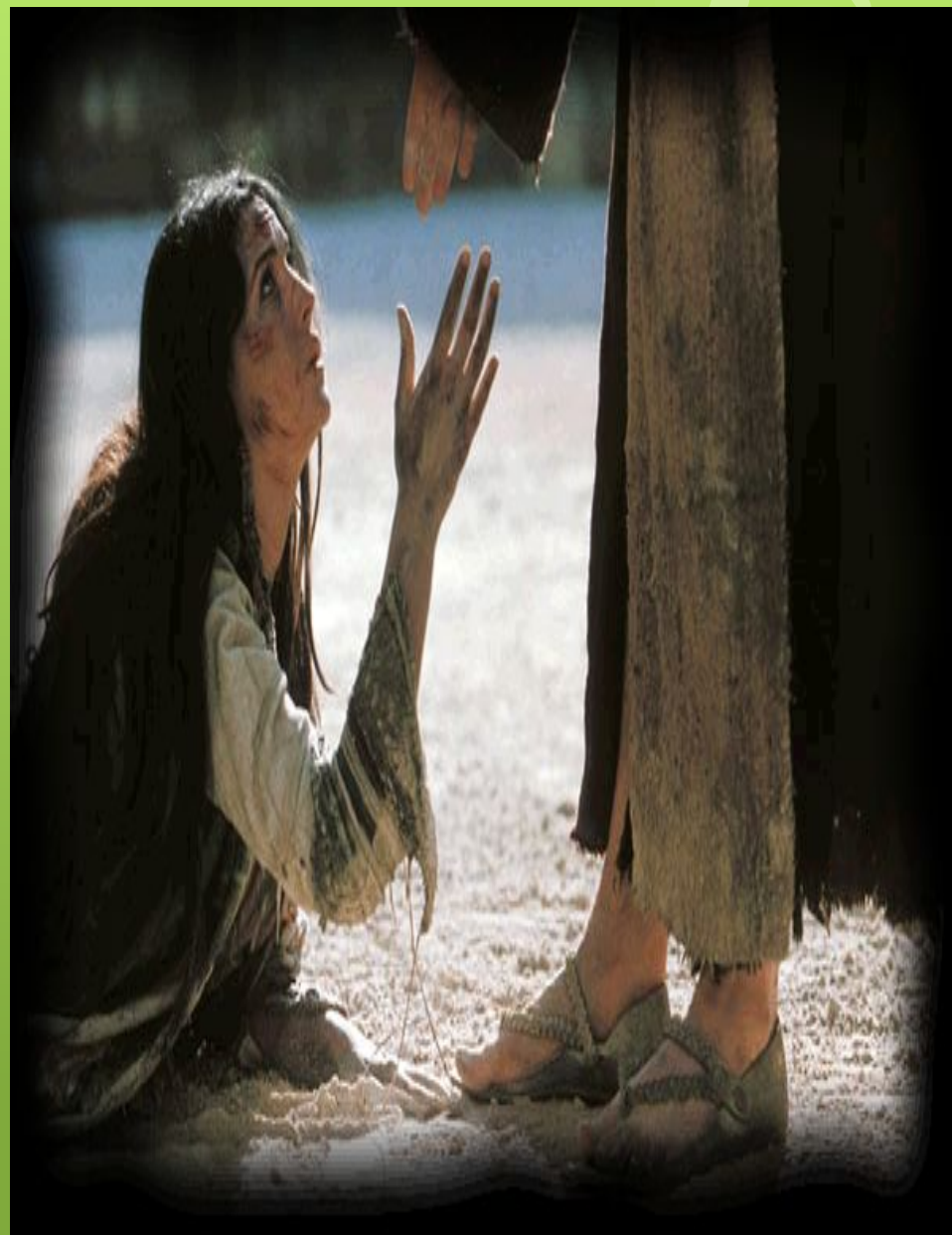


Библия дает много «рецептов» как научиться мирно жить:

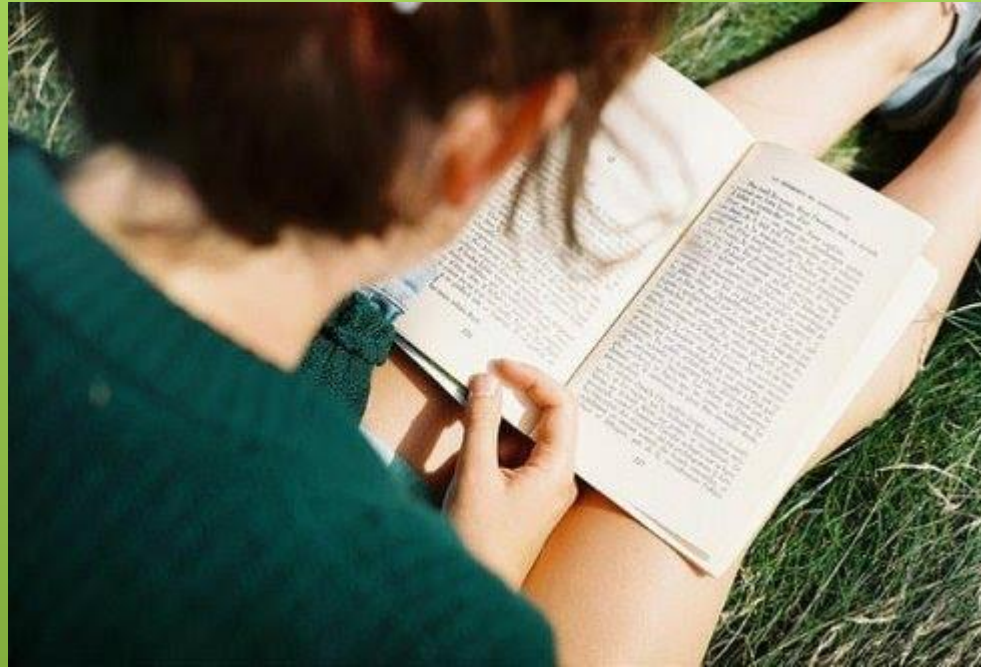
□ Всякий человек да будет скор на слышание, медленен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией» (Библия, Книга Иакова 1:19).

□ Иисус Христос учил прощать «до седмижды семидесяти раз» то есть бесконечно. (Библия, Евангелие от Матфея 18:22).

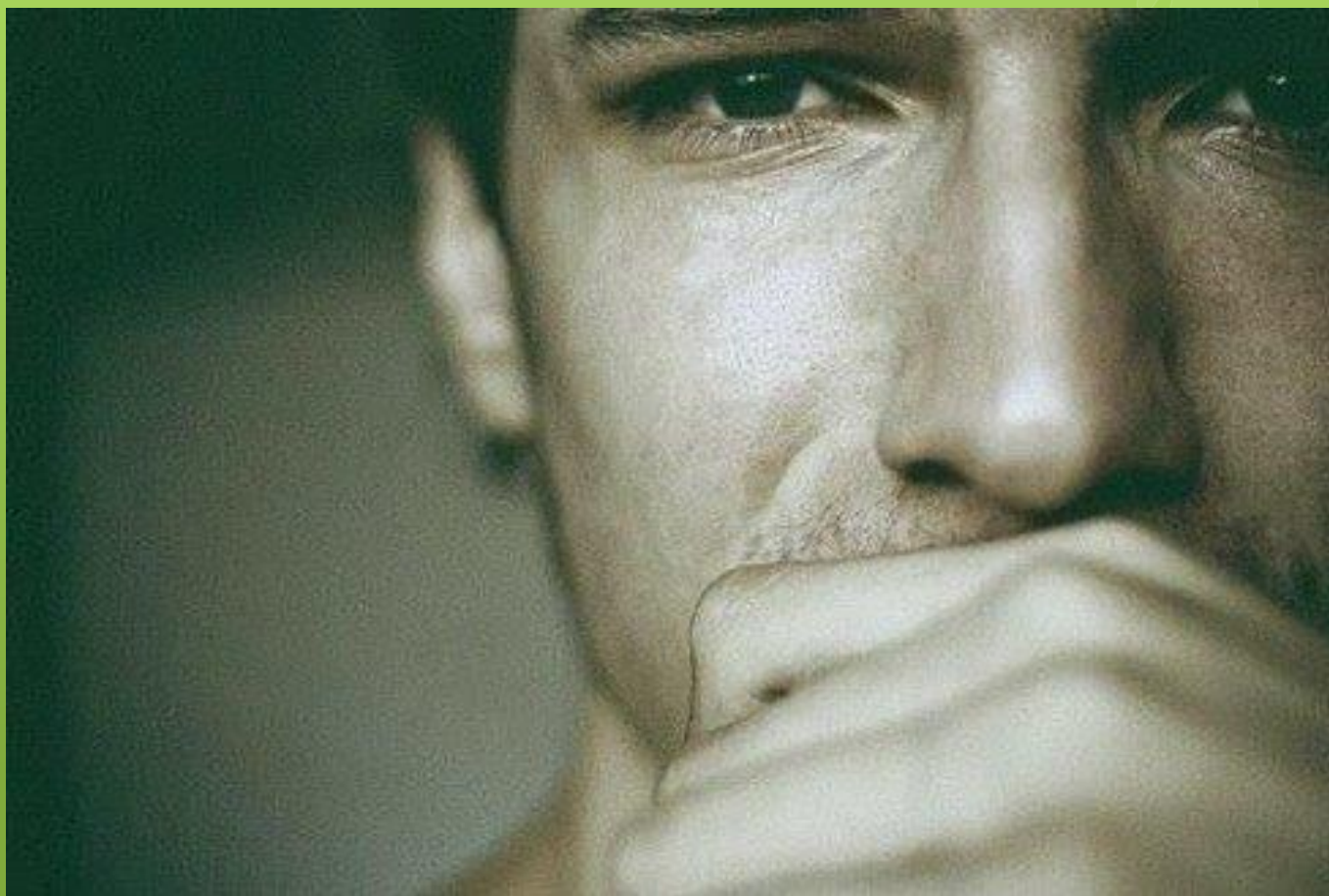
□ В Нагорной проповеди Христа написано: «Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небес-ный. А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Евангелие от Матфея 6:14).



Существует множество способов поведения в конфликтных ситуациях, но христианство проповедует только один - противостояние любовью. Выбирая любовь в свои союзники, человек должен не отступать от «семи правил честной борьбы», которые изложены в Евангелии, в Послании к Ефессянам 4:25-32.



1. **Откажитесь от лжи и говорите правду.** («Отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему»)
2. **Когда злитесь, то не говорите лишнего и не делайте человеку зла** («Гневаясь, не согрешайте»).
3. **Не копите обиды** («И не давайте место дьяволу»)







4. Не употребляйте слова типа «всегда», «вечно», «никогда». («Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших»).

5. Ничего не предпринимайте в злости. («Всякое раздражение, и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас»)

6. Учитесь прощать. («Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга.»)



Прощение не является чувством, это акт воли.

Это сознательное  
решение.

Нельзя сказать: «Я не могу простить, так как это означает  
только, я не хочу простить».

Решение отпустить виновника в духовном плане, «отвязать» его от себя.



Прощение нельзя мерить эмоционально.  
Простивший человек все еще чувствует боль, но он принял  
решение отпустить того, кто ее причинил.  
Прощая, человек признает реальность боли, но решает не мстить за себя, не  
держаться и не делать зла обидчику



Прощение не должно быть разовым явлением.

Прощение должно стать стилем нашей жизни.

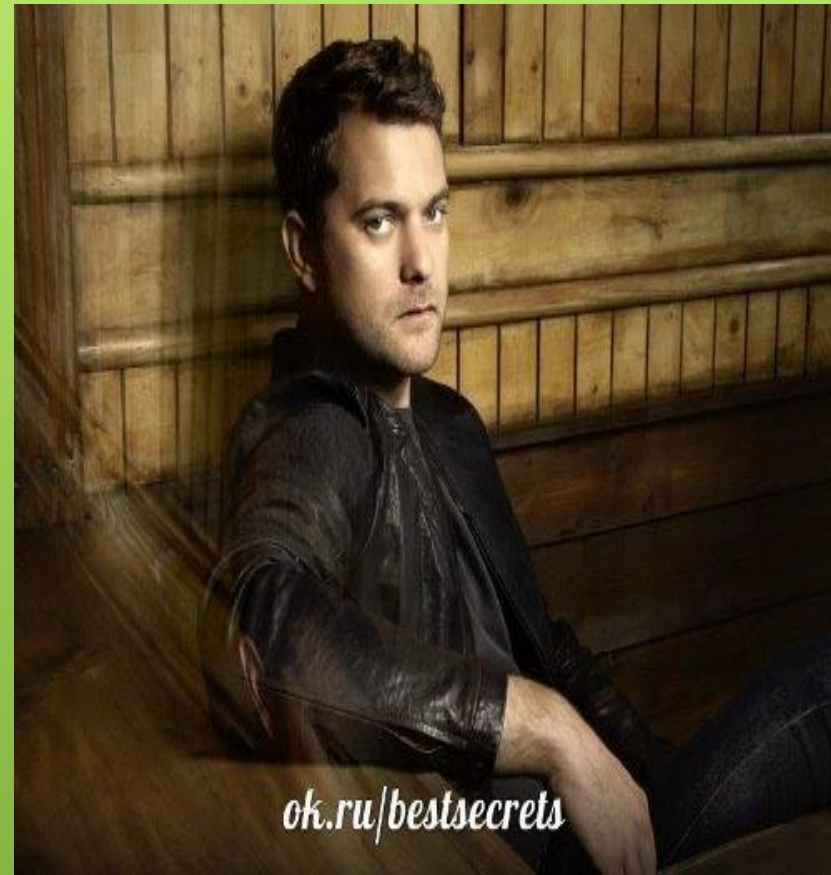
Никто не может гарантировать, что после того, как вы простили, вас больше не обидят.



Простить - не значит  
сказать: «Я прощу, но  
только один раз!».

Прощение должно стать  
образом нашей жизни.

Прощая, мы не даем место  
злу в нашем сердце, не  
уподобляемся обидчику.





Прощая других, наше сердце  
наполняется миром и радостью,  
мы продолжаем жить свободно  
от обид, огорчений, мести,  
непримиримости,  
разочарований, озлобленности,  
самоосуждения, чувства вины.





Сделать первый шаг  
навстречу миру  
непросто, гораздо легче  
продолжать ненавидеть  
своего врага. Долгие и  
долгие годы мы можем  
помнить о причиненном  
нам зле. Зачем же нам  
наказывать себя?



Когда мы  
действительно  
прощаем, то сразу  
чувствуем себя  
счастливее и здоровее,  
чем раньше. Поэтому,  
как бы ни было тяжело  
простить, сделать это  
необходимо.

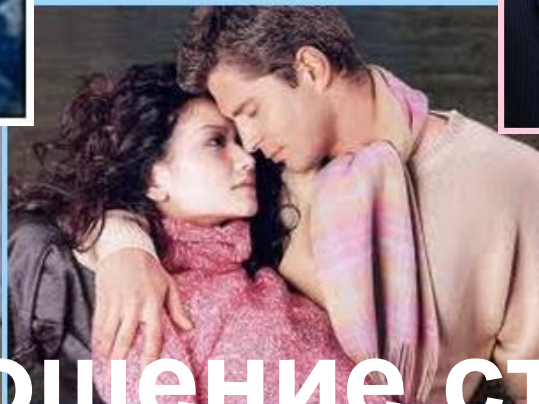
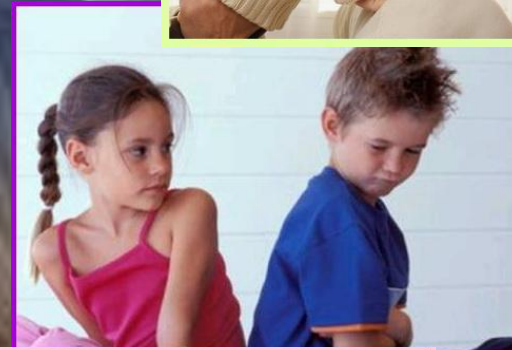


*Нет ничего  
сильнее любви,  
потому что  
только любя,  
можно простить  
то, что без любви  
простить  
невозможно.*





ДО ТЕХ ПОР, ПОКА МЫ  
ЛЮБИМ,  
МЫ УМЕЕМ ПРОЦАТЬ



Сделай прощение стилем

A man is sitting on a large log in a forest, looking out over a misty landscape. The scene is dimly lit, with a soft glow in the background. The man is seen from the back, wearing a dark jacket and pants. The forest is dense with trees, and the ground is covered in a layer of mist or fog. The overall mood is contemplative and somber.

# Конец

*Умей прощать, ведь когда-то  
прощение понадобится тебе.*