

Как ни помагат извинението и прошката?

Новини | Общество | на 15.03.2024 07:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

С наближаването на Сирни заговезни често се говори за прошка. Но какво е тя и как ни помага? И кога (не) е нужно да се извиним?

Тази неделя православните християни в България отбелязват Сирни заговезни.

Това е последният ден преди големия Великденски пост. Наскоро ви разказахме, че преди този пост в много католически страни има голям [карнавал](#).

У нас също има различни забавни традиции - свързани с халва, с прескачане на огньове и т.н. Има обаче и една традиция, която ни помага да "разпролетим" и ума си - да поискаме и да даваме прошка. "Вижте" реши да надникне зад психологическия смисъл на прошката. Не е нужно да си християнин, за да видиш ползите от нея!

Слабите никога не могат да простят, това е черта на силните, казва индийският борец за независимост Махатма Ганди. Интересна мисъл, но замислял(а) ли си се какво означава?

Колкото и добре да се отнасяме с другите (или те с нас), винаги може да се появи повод да се разсърдим. Може би брат ти, без да иска, е счупил любимата ти играчка. Или добра приятелка е забравила рождения ти ден. Или дори ти е казала нещо доста грубо. Понякога хората не съжаляват изобщо за лошото си държание. Друг път се чудят как да се извинят. Заслужава ли си да простим?



Пршката не е слабост

Както казва Махатма Ганди, прошката е за силни хора. Ако тиаш гняв и не си уверен(а) в себе си, е трудно да простиш, защото не искаш да покажеш слабост. Хората, които прощават, често описват прошката като вид свобода. Спираш да се измъчваш със спомените за лошото и освобождаваш място за съзнанието си.

Всички преживяваме както хубави, така и лоши неща. Няма как да променим какво се случва. Можем обаче сами да изберем как да реагираме.

Представи си спомените си като пълен с вещи таван. Тук са подредени спомените от лятото, тук - от рождения ти ден... Непростените неща са като кашони с вехтории. Някой ги е оставил по средата на стаята, без изобщо да ги искаме. Как? Ами идва и ти казва нещо обидно. Все едно е оставил думите си в паметта ти като грозен предмет. Пршката е начин да ги върчим обратно: "Ето, това са твои неща: аз избирам да не ми пречат да подреда моя таван както си искам".

Обективни ползи

Умението да простим е проява на мъдрост и зрялост. В много притчи и книги се разказва колко трудно и благородно е това. Учените обичат такива интересни идеи, но и винаги имат едно наум. Не всяка интересна идея се оказва вярна. Затова проверяват с умно измислени изследвания дали нещо отговаря на истината.

Какво показват изследванията върху хората, които прощават на другите? Показват, че прошката наистина има положителен ефект. **Хората, които не прощават, е по-вероятно да страдат от депресия и силен гняв. Дори имат повече проблеми с имунната система** (която помага на тялото да се бори с вируси, бактерии и токсини). Тези, които по-често прощават, са по-малко стресирани, отнасят се с повече емпатия и имат по-добро физическо и психично здраве.

Да дадем и да поискаме прошка

Не е лесно нито да дадеш, нито да поискаш прошка. Трябва да си доста смел(а), за да кажеш: "Сбърках, не се държах добре и сега го разбирам. Извинявай. Можеш ли да ми простиш?". Важно е да си искрен(а) в извиненията. Няма смисъл просто да се кажат думи, които не мислиш.

Не е нужно да се извиняваш за всичко

Ако се извиняваш непрекъснато и за най-малкото нещо, думите губят смисъл. Признавай грешките си, но не се извинявай за неща, за които нямаш никаква вина. Човек заслужава да се отнася със себе си също толкова справедливо, колкото и към другите. Ако сбърка нещо, просто да се опита да го поправи. Което ни отвежда към следващия съвет.

Не забравяй да простиш и на себе си.

Понякога ние самите най-строго съдим грешките си. Вината и лошите емоции ни пречат да продължим напред. Помисли за научените уроци и си прости както би простил на близък приятел. След което продължи напред



Тази статия се осъществи благодарение на най-голямата социално отговорна инициатива на Лига България „Ти и Ildi за нашето утре“, в партньорство с Фондация „Работилница за граждански инициативи“, Български дарителски форум и Асоциация на европейските журналисти

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/3735-kak-ni-pomaga-da-prostim-i-da-se-izvinim](https://book/3735-kak-ni-pomaga-da-prostim-i-da-se-izvinim)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

