

UMĚTE ODPOUŠTĚT?

Pondělí, 17 prosinec 2007

Dokážete druhým občas prominout, odpustit? Odpouštět nezapomená zapomínat nebo trpět snáhet pátí. A i uráží, ale vzdát se práva na takzvaný "spravedlivý hněv". Umět slevit, podívat se na situaci očima nezúčastněné osoby. Snažit se tomu, kdo vám ublížil, porozumět, pochopit, co ho k tomu vedlo. Ta dvě slovíčka "navždy" dob nemusí patřit jen příjemný pocit z odpouštění a zapomenutí.

Podle výsledků nového výzkumu se zdá, že jde i o dobrou zdravotní radu. Lékaři měřili krevní tlak, srdeční tep a další fyziologické charakteristiky u větší skupiny mužů a žen, kteří prošli nějakou zraňující zkušeností s partnerem, členem rodiny nebo přítel. Zjistili, že ti z účastníků studie, kteří byli plní vzteku a vřelosti osob, která jim ublížila, měli zvýšený tlak i puls, jednoznačně vykazovali vyšší aktivitu nervového systému. Není jasné, co mohou tyto krátkodobé reakce znamenat pro zdravotní stav, pokud se však tyto pocity opakují a stávají se zvykem, mohly by těmto znamenat i poškození srdečně-oběhového systému. Navíc je dobře známo, že stres oslabuje imunitní systém, což má mj. patřit větší náchylnost k infekcím onemocnění. Samozřejmě, že tím myslím takové ty běžné hádky, rozepře. Ne nějaké "drobnosti", jako že vykrade byt, vyhodí vás z práce atd.... To bych asi taky nedovedla přejít mávnutím rukou :-))) jak byste rozepře vy? Jste tvrdí ve svém rozhodnutí? nebo umíte i odpouštět? daniela