**МАУК «Центральная библиотека»**

 **города Белебея**

**Поселенческая библиотека №3**

 **Составитель Т.В. Тенякова**

**Сценарий**

**Умеем ли мы прощать?**

Урок-дискуссия

 **1вед**. Человеку свойственно на определенных этапах своей жизни задумываться: а правильно ли я живу и что такое правильная жизнь? Прожив на свете много лет, испытав – и взлеты и падения, и радость и горе, понимаешь вот что: одно из самых главных достижений в жизни – это умение прощать. Ведь именно обида не дает нам ощутить себя счастливыми. О прощении и обиде мы с вами поговорим сегодня.

**Вопрос к аудитории:**

Вы часто испытываете обиду?

Как долго обида живет в вашей душе?

**«Обида»**

**2вед**

Беседы острый поворот,

И все погибло. Я убита.

И спать ночами не дает

Мне нанесенная обида.

Ведь знаю, я была права

Хлестнуло зло несправедливость,

И в сердце резкие слова

Шипами кактуса вонзились.

Лишь мысль, сознанье теребя,

Совет дает:»Утешься, что ты!

Пускай обидели тебя –

Не ты обидела кого-то!»

Да, это легче. Только зло

Заставит вспомнить даже малость.

Не только что произошло,

На что и подразумевалось.

А мой ответ совсем не тот,

Я не была готова к бою…

И чувство горечи растет

И заслоняет мир собою.

И непрерывно с этих пор

Свою обиду, хоть и прячу,

То разжигаю, как костер,

То, как культю больную нянчу.

Как будто я должна растить

То от чего мне так тревожно.

Но если трудно все простить –

Забыть и вовсе невозможно.

Себя, жалея и любя,

Я и сама могу споткнуться,

Но почему-то на себя

Все забываю оглянуться.

Характер свой не изменив,

И сложный нрав не укрощая,

Я забываю, что меня

Все время кто-нибудь прощает.

**1вед.** Нас обидели и вместо того, чтобы напрячь свои духовные силы, и этот очень болезненный удар отразить, мы не только его принимаем, но начинаем, как бы, расковыривать и инфицировать и без того болезненную рану. Мы начинаем прокручивать мысленную цепочку: «Как он посмел... Да, я так вот хотел, а он вот как... А если бы я сказал так, если бы я объяснил, и если бы ещё,.. то он бы все понял». Но на этом месте мысль обрывается, и ты начинаешь все с начала. Сколько ты не напрягаешься, сколько не стараешься быть хладнокровным, спокойным, сколько не пытаешься обстоятельно, и разумно преодолеть обиду, оказывается, что твои мысли просто гуляют по замкнутому кругу. Ты укореняешься в мысли, что тебя незаслуженно обидели, и начинаешь себя жалеть: «Ах, вот, я какая несчастная… А тут ещё такие люди... Ждала от него одного, а он, оказывается, вон какой! Но ничего, уж я ему объясню, что со мной так нельзя: как же ты мог – скажу».

**2 вед.** Человек попадает в бесконечный мысленный круговорот. Он напрягается, изобретает, что бы такое ему сказать, как ответить. Чем дольше человек в нём пребывает, тем труднее обидчика простить. Он только удаляется от этой возможности, потому что сам себя укореняет в обиде, более того, вырабатывает в себе стереотип, говоря языком биологическим, условный рефлекс, который не даёт с этим человеком общаться. Только увидишь его… и пошло: «Раз он, такой-сякой, негодяй, так с тобой поступил, значит с ним невозможно разговаривать. Ты к нему так хорошо, а он к тебе так плохо…» И люди перестают друг с другом общаться, потому, что просто не могут обиду преодолеть: «Я бы может быть и рад с ним поговорить, вроде даже и настроился, и пришёл, и хочу, а ничего не получается».

**1 вед.** Про это в русской литературе есть прекрасный рассказ Н. В. Гоголя «Как поссорились Иван Иванович с Иваном Никифоровичем». Поссорились из-за сущего пустяка (Гоголь – гений), ну, просто не из-за чего. А ерунда перешла в смертельную ненависть. Они у сутяг истратили все свои деньги, обнищали, и всё равно судятся и враждуют друг с другом, хотя это абсолютно бесперспективно. Были хорошие спокойные, добродушные соседские отношения, и всё потеряно. Почему? Потому что не прощёная обида. И каждый уверен, что другой – враг. Эта вражда их обоих изглодала, и будет глодать до смерти.

**2 вед.**

Обида ранит только раз,
Потом мы сами каждый час
Обиду делаем сильней
Воспоминанием о ней.

Расскажем всем своим друзьям,
Уснуть не можем по ночам,
В уме листая всё подряд:
И жест обидчика, и взгляд,
И вновь по нервам бьют слова,
И боль не меньше, чем была…

Обида ранит только раз,
Она не мучила бы нас,
Когда б мы сами [груз](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=seMzeQsCAwIltcUVwLkSKTywfSBOzrVFs6PgOqel2UOh9*zTP5Qx7SH6je7taEwJkYYeMXx5ahE0oxdPmNwLwEUmJ32dbulleCMMta6eQfYmBjpiZ8JAkaAauFSy6bHti53HYP43FY-xd9ZEk6aa59Vdw8FCaHawvfmDPZhk56xjKooqc-oXBekeOh*NSzw6sJ2R3LUCYHbCIeNxIyH2U2GXJqlImw60mdsI7WIZrgsR*N9udRmVtJvaOFCQ3gc6HJhcaBzoZln6zKnfU42JAzT46q-F8LnZRi8I2rESa4E2DKh-hxqJTlLK*OaGzqYHXS0WQ8pTw8QSK6ShTqdnz*cSYd37ZPYXR6uQ05qGmEb3cTezvoPyO-igDQs) большой
Не волочили за собой.

**Просмотр видеоролика «Притча о картошке»**

**1 вед.** Если обида случилась, ей надо противопоставить необидчивость. В преодоление зла входит и преодоление обидчивости. Мы, люди, так легко друг друга обижаем. И еще легче — обижаемся. Даже если нас никто не обижает, мы и тогда обижаемся. Нам иногда хочется почувствовать себя обиженными, и в этом проявляется дурная человеческая инфантильность.

Ребенок иногда хочет зарыдать не потому, что его обидела мать, а потому, что ему вдруг сладко захотелось почувствовать себя (и, главное, показать себя!) обиженным. Это незрелость души. Активный эгоист обижает, пассивный обижается. Обиды активных и обидчивость пассивных эгоистов очень мешают жизни. И выход из этих состояний только один — к свободе духа: никого не обижать и ни **на кого не обижаться.**

 **2 вед**. Во время одной беседы Иисуса Христа апостол Павел подошел к нему и спросил: «Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешившему против меня? Довольно ли будет простить ему до семи раз?» Иисус Христос сказал ему: «Не говорю тебе до семи, но до семижды семидесяти раз». То есть прощай без счету, всегда.

 **1 вед.** Чтобы лучше объяснить это, Иисус Христос рассказал притчу: «Один человек должен был царю десять тысяч талантов. Но он не имел, чем заплатить. Когда его привели к царю, то царь приказал продать его, и жену его, и детей, и все его имение. Тогда должник упал к ногам царя и, кланяясь, стал просить его: «Государь! Потерпи и я все тебе заплачу». Милостивый царь сжалился над ним, простил ему весь долг и отпустил его. Человек же тот, вышедши от царя, увидел одного из товарищей своих, который должен быть ему сто динариев. Он схватил товарища и начал его душить, говоря: «Отдай мне, что ты должен». Товарищ его упал к его ногам, умолял его и говорил: «Потерпи, и все тебе отдам». Но тот не захотел ждать, а пошел и посадил его в темницу, пока не отдаст долг. Когда царь узнал от товарищей пострадавшего о жестокости этого человека, то призвал его к себе и сказал ему: «Злой раб! Весь долг твой я простил тебе, потому что ты упросил меня. Не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя?» И, разгневавшись, царь отдал его истязателям.

 **2 вед.** То есть согласно духовному закону, мы можем быть прощены лишь постольку, поскольку сами прощаем другого. Об этом же говорится в главной христианской молитве: «Прости нам долги наши, яко же и мы прощаем должником нашим». Иными словами, прости нам наши собственные провинности и ошибки тем же самым образом, каким и мы прощаем провинности и ошибки других.

 **1 ведущий:** В православии одним из важных дней в году является Прощеное воскресение. Душа раскрывается навстречу миру и людям совершает важный для нее поступок: просит прощения и сама прощает обиды, нанесенную боль. Прощает и вступает в великий пост, очищенный от груза обид, ведь простить, это значит вместить в себя другого человека
 принять его таким, как есть, часто для тебя неудобного, неприятного, понять его и полюбить. В этот день есть возможность, не задевая своей гордости примириться с ближними. Тема прощения проходит красной нитью через Библию, которая является источником нравственных канонов для людей. К этой теме обращались и великие люди ушедшего тысячелетия. Один из них голландский художник Рембрант, для которого библейская «Притча о блудном сыне» послужила сюжетом для написания знаменитой картины.

**(Демонстрируется репродукция картины, затем песня в исполнении Ксении Лапицкой «Отец растил двух сыновей…»)**

**2 ведущий**:

Как верно пишется "прощённое"?

Неважно. Важно всех простить.

 Крещёные мы в храме, не крещёные,

 Давайте просто в мире жить.

 Зачем вражду на свете множить нам?

 Зачем копить обиды нам?

 Собрать бы в кучу всё их множество

 И выбросить как старый хлам.

 А на очищенном пространстве

 Построим парк Любви, Весны.

 Повесим мирный флаг мы,

 Что перед совестью чисты.

### 1 вед. Мне очень понравилась одна мысль, которую я встретила у митр. Антония в одной из его проповедей. Он отмечал, что когда люди приходят на исповедь, очень часто они жалуются на свою жизнь, говоря: "да, я грешен в том-то и том-то, но у меня такие-то и такие-то обстоятельства, все очень сложно, все плохо и безрадостно..." Владыка в таких случаях говорил: "Подожди-подожди. прежде, чем ты попросишь прощения у Бога, прости Его сам. Прости Бога за все те плохие обстоятельства, которые Он тебе послал, за плохую жизнь, которую ты живешь... Сначала прости Бога за все, а уж потом проси у Него прощения". Народ очень удивлялся такому повороту разговора, но сколько правды в этих словах! Мы "несчастны", потому что не можем "простить" Бога за ту жизнь, которую Он нам послал, мы обвиняем (иногда даже неосознанно) во всех своих обстоятельствах Его, или жизнь, или судьбу

###  2 ведущий

**1 ведущий.** В Коране – священной книге мусульман, говорится: «… Тому же, кто простит и восстановит мир, назначена награда у Аллаха…» (Коран 42:40) Коран сообщает, что прощение и милость являются наивысшими чертами нравственности человека. «Но кто способен проявить терпение и простить, поистине, это достойное деяние и в этом твердость духа». (Сура «Совет»,42:43). Таким образом, истинные мусульмане, как сообщает Коран – это те, кто прощающи - милосердны, благонамеренны и терпеливы. « Они те, … кто сдерживают гнев и прощают людям». (Сура «Али Имран», 3:134)

 **1 вед**. Обида портит людям кровь,

Лишает сна, спокойствия,

Уничтожает мир, любовь,

Рождает недовольствие.

 Обида – тонкая болезнь,

 Коварное явление,

 Пришла она – умолкла песнь,

И нет благословения.

Обида – корень тяжб и ссор,

Скандалов, зложелания.

Она – весьма опасный вор,

Мать тайного страдания.

Она способна жить сто лет.

И жалить всех таинственно,

В обиде кроется секрет

Всех выходок воинственных

Скажи открыто, что болит,

В чем сущность огорчения?

Покайся, грех Господь простит!

 Победа зла – в прощении.

 **2 ведущий: В** Древнем Китае жила удивительная семья из 100 человек. Царили в ней лад, любовь и уважение. Слава о семье дошла до самого императора, и он посетил эту семью. Убедившись, что молва ничего не преувеличила, император спросил у старейшины семьи: «Как удаётся вам жить в мире и согласии, не ссорясь и не обижая, друг друга»? В ответ старейшина назвал лишь одно слово. Терпение

 **1ведущий**. «На обиженном воду возят». В этой пословице сконцентрировано негативное отношение окружающих к человеку неспособному забывать обиды, вечно дующемуся и недовольному отношению к себе. Да, с такими людьми тяжело. Но, поверьте, самому обиженному не менее тяжело носить в себе свою обиду. Как утверждают врачи, умение прощать полезно для здоровья. В , частности, хроническое состояние обиды способствует развитию сердечных заболеваний. Об этом говорят результаты проведенных недавно в Англии исследований, которые выявили, что люди, враждебные к окружающим, в 4 раза больше подвержены риску сердечных заболеваний. Если мгновенная вспышка раздражения подобна удару плеткой по собственному сердцу и сосудам, то постоянное состояние обиды равносильно их медленному и длительному истязанию. Известная писательница-психолог Луиза Хей констатирует: «Как только человек заболевает, ему надо поискать в своем сердце, кого ему нужно простить.»

**2 ведущий:** Не менее важно умение прощать и для психологического здоровья. По определению психологов, прощение – это такое состояние души, которое делает прощающего свободным человеком и избавляет его от постоянного ковыряния в собственных ранах. Это способ разорвать порочный круг страха и ненависти. Такая смена настроения позволяет остановить постоянную выработку мозгом сильных враждебных импульсов., посылающих в кровь одну за другой дозы потенциально опасных гормонов – адреналина и кортизола. Необязательно лично встречаться с человеком,, которого вы хотите простить, равно как и от него не требуется извинения или раскаяния. Прощение находится внутри нас, и для того, чтобы простить, никто другой вам не нужен.

**1 вед**. Обида может быть бессознательной. Нанесение обиды идет от гордости, желающей унизить человека, от мстительности, злобы. Обижают люди и от алчности, зависти, тщеславия, эгоизма и — просто от душевной нечуткости и нравственной невнимательности. Но нам надо научиться ее не принимать.

 **Просмотр видеоролика «Притча об обиде»**

**2 ведущий:** Прощению мешает то, что мы перекладываем свою вину на другого. К сожалению, это случается достаточно часто. Существует проблема под названием «Я всегда прав». Нужно уметь трезво оценивать ситуацию, смотреть на себя и исследовать, прежде всего, самого себя. Может быть, в случившемся конфликте есть и моя вина

 **1 ведущий:** Психологи говорят: **"**Внутренняя скупость и жадность притягивают воровство, осуждение - предательство. Презрение притягивает побои, ревность - измену. Обидчивость притягивает унижения.

**2 ведущий**. Один известный онколог писал, какие удивительные исцеления наблюдал он в своей практике благодаря огромной духовной работе над собой некоторых пациентов. Такое ощущение, что, отпуская из своей души обиды на кого-либо, человек стирает некие программы, снимает блоки в своем тонком теле, чем очищает и тело физическое. Болезнь, лишаясь питательной среды, порой исчезает, будто и не было. Здесь совет простой: начинайте лечиться словом. Это то главное лекарство, которое необходимо нашему сознанию, устроенному по подобию компьютера. Мало решить, я простил! Прежде всего, следует заложить четкую программу: я действительно прощаю моего обидчика.

**1 ведущий.** Ученые доказали: каждая буква алфавита связана с определенным элементом наших ген. Поэтому, химия тела напрямую зависит от того, как мы думаем, какими мыслями наполняем свое сознание. Освобождая его от всякой скверны, мы будто проводим генеральную уборку и в своем организме. Проверьте на практике – не только здоровье, но и линия судьбы обязательно выправится после проделанной словесной работы.

**2 ведущий:** Прости" - коротенькое слово,

Но как бывает трудно нам

Сказать его, как будто болью

Оно ударит по устам;

В порыве шалости веселья,

Обидим, даже без вины,

Но попросить потом прощенья

Не можем почему-то мы;

И тут же, ищем оправданья,

Не зная как себя вести,

А люди ждут от нас признанья,-

Одно лишь краткое: прости!

**1 ведущий:** Прощение – это то, что позволяет нам сблизиться, снижает трение между нами. Может ли человек, не умеющий прощать, быть хорошим другом, отцом, братом? И не важно, какой у нас уровень образования, социальный статус, финансовое положение, любые, даже самые близкие, отношения могут быть разрушены, если не научимся прощать, если конфликты будут оставаться в памяти. Неизбежный результат неумения прощать – одиночество

###  2 вед. Прощение является началом духовного пути, ведь все обиды, нанесенные нами окружающими, и наши обиды на них за причиненное зло отделяют нас от Бога. Если мы продолжаем злиться и раздражаться, то перестаем духовно расти, и наши души начинают иссушаться. Есть духовный закон - Закон прощения

"Прощайте, и будете прощены" (Библия: Луки 6:37)

Сила прощения - одна из самых сильных. Прощая кого-то, кто реально обидел или ранил - вы скидываете груз, мешающий вам самим двигаться дальше и быть счастливыми. Есть замечательная фраза "Непрощение подобно тому, что ты выпил стакан яда и ждешь, пока умрет твой соперник". Как точно! Кому хуже? Вам или тому, кого вы не можете простить? Бывает такое, что вы держите на человека обиду, а он вообще не подозревает об этом, живя себе счастливой жизнью. Сделайте так же! Простите и живите СЧАСТЛИВО И СВОБОДНО!

**1 вед.** « Прощу, прощаю…» - слово сказано,

И к миру тоненькая нить,

Но как простить не только разумом –

От сердца искренне простить?

 Хочу простить, но не прощается:

Я вновь обиды достаю.

Хочу забыть - не забывается,

А, не прощая – не люблю.

Спешу из сердца горечь выплеснуть,-

И задыхаюсь от обид.

Любовь не так. Любовь все вытерпит.

Любовь поймет. Любовь простит.

Любовь прощает – вот решение,

Ладонью приглушаю боль.

Так далеко пойдет прощение,

Как далеко пойдет любовь.

 **Звучит «Лунная соната» Бетховена**

**2 вед.** **Есть психологический прием,** который поможет нам простить всех, кто нас обидел. Надо закрыть глаза и представить себе, что вы держите в руках и нюхаете благоухающий букет. Затем проговариваете простейшую и чудодейственную фразу: « Я посылаю прощение всем, кто, когда-либо обидел меня и кого я сам обидел», и мысленно преподносите букет тому, кто вас обидел, или тому, кого обидели вы. Если регулярно, хотя бы раз в день будете выполнять это духовное упражнение, то постепенно не останется ни одного человека, на которого вы бы держали зло или обиду.

 **1 ведущий:** Проверить простили вы этого человека или нет можно так - если при воспоминании неприятных событий у вас внутри души неспокойно, тяжело, вы как бы вновь переживаете те события и эмоции, значит до конца вы этого человека не простили .Если же при воспоминании никаких эмоций не возникает, значит вы полностью простили человека и отпустили ту ситуацию навсегда.

 **2 ведущий: Что** же такое прощение? Это проявление слабости или силы? Кто-то считает, что прощение – это проявление слабости. Как раз наоборот, прощение – это проявление силы любви. Способность прощать – это признак обновленного ума, показатель духовного роста человека. Умение прощать всегда считалось высшей мудростью

**1 ведущий.** Есть самое ценное слово на свете,

 Нам светит оно на тернистом пути,

 Его понимают и старцы, и дети –

 Приятное, мирное слово «прости».

 Кто хочет всегда видеть ласку, улыбку,

 Счастливую долю семье обрести,

 Тот должен уместно, смиренно и гибко

 Использовать мудрое слово «прости».

 Кто судит себя, на других не пеняет,

 Не жаждет вовне недостатки найти,

 Тот, прежде всего сам себя обличает,

 Других, исцеляя, прекрасным «прости».

 **2 ведущий.** Я прочитаю вам одну поучительную притчу. « Два друга шли по пустыне. В какой-то момент друзья поспорили, и один из них дал пощечину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину» Они продалжели идти дальше, и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот который получил пощечину, едва не утонул, но его спас друг. Когда он пришел в себя, то написал на камне:»Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот , который дал ему пощечину, а потом спас жизнь, спросил его « Когда я тебя обидел, ты написал на песке, теперь ты пишешь на камне. Почему?» Друг ответил:» Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог стереть это. Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне. Находите в себе силы прощать. Прощение избавляет нас от ощущения вины и возвращает нам уверенность в себе. Получая прощение, люди становятся радостными, счастливыми, им хочется жить, любить, и созидать на благо всех людей. Прощайте и будете прощены»!

**1 ведущий**. Научитесь прощать...

 Это может не каждый.

 Не таите обид...

Этот грех не для вас.

Отпустите, простите

 И увидите скоро,

 Мир прекрасен и нежен,

 Как и каждый из нас.

 Лучше в сердце любовь,

 Чем проклятье и злоба...

 Ведь однажды простив,

 Станешь в стократ добрей.

 Это в жизни так важно,

 Это в жизни поможет,

 Не терять ни любимых,

Ни добрых друзей...

**2 ведущий:**

Есть трудное слово на свете,

Его очень трудно сказать.

Его не хотят часто дети

И слышать, не то, что понять.

Оно никому не мешает,

Оно примиряет людей.

И тот, кто его применяет,

Бывает сердечней, добрей.

Что это за слово такое,

Что многих так сильно страшит?

Не сложное, очень простое:

«Прости», — и Бог тоже простит**.**

**Вопрос к аудитории:**

**Что нового вы узнали сегодня на уроке?** У (учащиеся пишут ответ на небольшом листке бумаги, которые приготовлены заранее)

**Раздать красивые памятки с солнышком.**

 ***Памятка.***

1. **Каждый может совершить ошибку.**
2. **Совершив ошибку, умей её признать.**
3. **Прости, и будешь прощён.**
4. **Прощение уничтожает злобу и агрессию,**

 **разъедает ненависть, спасает от одиночества.**

1. **Прости, и твоя душа будет светлее.**

И в заключение урока просмотр видеоролика «Прошу прощения у всех»

 Составитель: Тенякова Т.В.

.