

چطور میتوانم دیگران را ببخشم؟



برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید



www.sajadshahrokhi.org

چگونه میتوانم ببخشم.



همه ما بارها با این دغدغه ها همراه بوده ایم؛ “آیا می توانم خودم را ببخشم”، “چطور میتوانم او را ببخشم، نه هرگز نمی توانم” و...

برای بسیاری از ما گذشتن و بخشیدن کاری بسیار سخت و گاه غیرممکن است، در صورتی که برای بعضی دیگر چندان هم سخت نیست و می توانند به راحتی دیگران را ببخشند و اشتباهاتشان را فراموش کنند. در واقع وقتی از بخشیدن دیگران خودداری می کنیم ترجیح می دهیم به جای آنکه گامی در جهت بهبود اوضاع برداریم، در گذشته و مشکلات آن باقی بمانیم و همواره دیگران را سرزنش کنیم. هنگامی هم که نمی توانیم خودمان را ببخشیم مانند در احساس گناه را ترجیح می دهیم و بدین ترتیب در شرایط روحی بدی قرار خواهیم گرفت....

www.sajadshahrokhi.org



بخشیدن، فراموش کردن و از خود گذشتگی نیست و با تحمل کردن افرادی که ما را رنجانده اند فرق دارد. شما مجبور نیستید دیگران را ببخشید ولی هنگامی که بدانید اگر از اشتباهات دیگران بگذرید و به آنها نچسبید، چقدر آرامش بیشتری دارید، هرگز کینه توزی، خشم و قهر را انتخاب نمی کنید. فراموش نکنید که بخشیدن نشانه عزت نفس بالای شماست. بخشیدن، فراموش کردن و رها شدن از احساسات شدیدی است که به حوادث گذشته مربوط می شود. وقتی نمی توانیم دیگران را ببخشیم، خود را فردی فراموش شده، مأیوس و ناتوان می دانیم. در واقع ما نمی توانیم منکر اشتباهات خود شویم؛ اما می توانیم رفتار خود را تغییر دهیم تا شرایط مطلوب تر و آینده بهتری را به خود نوید دهیم.

در واقع بخشش، آمادگی برای رهایی از رنج های گذشته و تصمیمی است برای پایان دادن به مشکلاتی که از گذشته با خود داریم. البته در بخشی از وجود ما این باور وجود دارد که می توانیم آرامش فرمان را با پیروی از نفرت، خشم و رنج به دست آوریم و همواره حساب و کتاب های عادی داشته باشیم و دچار حالاتی مانند کینه، نفرت و خشم شویم. بدین ترتیب نمی توانیم آرامش داشته باشیم. بخشش می تواند ما را از زندانی که با ترس و غضب در ذهن خود ساخته و بر خود تحمیل کرده ایم رها کند.

همه ما می رنجیم



برای همه ما پیش آمده که بارها و بارها از دیگران رنجیده ایم. بعضی از رنجش ها کوتاه و گذراست و می توان آنها را زود فراموش کرد؛ اما هنگامی که احساس می کنیم کسی عمیقا آزارمان داده است به مرحله دشواری می رسیم؛ آیا باید بگذاریم این رنج در وجودمان بماند و شادمانی ما را با خود ببرد یا باید از معجزه بخشش برای التیام زخم هایمان بهره مند شویم؟ اما اگر بخشش، دردی را که ما در وجود خود احساس می کنیم و عذابمان می دهد درمان می کند، دلیل خوبی داریم که بتوانیم دیگران را ببخشیم. البته این طبیعی است که بعضی ارتباطات باید قطع شوند و بعضی موقعیت ها باید تغییر کنند و این شاید ناراحت کننده به نظر برسد. در واقع گاهی اوقات نمی توانید مطمئن باشید که آیا قربانی یک حادثه غیرقابل اجتناب هستید یا به شکل ناعادلانه ای آزرده شده اید. شاید لازم باشد برای تشخیص نوع رنجش هایتان بیشتر دقت کنید تا بتوانید تفاوت دردی را که از حساسیت های خودتان به وجود می آید با رنجی که به خاطر دیگران احساس می کنید، تشخیص دهید.

امروزه پزشکان معمولا بیماران خود را نسبت به عوارض جانبی و خطرناک داروهایی که استفاده می کنند، آگاه کرده و بیماران نیز با احساس مسئولیت بیشتری نسبت به سلامت خود اشتیاق

زیادی برای مطالعه و کسب اطلاعاتی در زمینه آثار منفی داروهایی که مصرف می کنند نشان می دهند. باید توجه داشت افکار ناراحت کننده ای که به ذهن خود وارد می کنیم نیز عوارض منفی زیادی بر سلامت ما دارند. بنابراین اگر می خواهیم خود را از فشار و ناراحتی های ناشی از درد و رنج ها رها کنیم باید مراقب افکارمان باشیم. همانطور که در مورد داروها و تأثیرات جانبی آنها بر جسم خود مواظب و حساس هستیم، تأثیرات جانبی و مخاطره آمیز نبخشیدن و کینه داشتن از دیگران و افکار منفی می تواند آثار بسیار بدی بر سلامت جسمانی و روانی ما بگذارد. برای مثال می توانیم به این امراض و ناراحتی ها بر اثر نبخشیدن اشاره کنیم؛ سردرد، کمردرد، زخم معده، اضطراب، بی خوابی و ناامیدی. بسیاری از ما برای درمان بیماری های جسمانی خود همیشه در حال مصرف دارو هستیم، در حالی که برای افکار بیماری زایی که به ذهن خود وارد می کنیم هیچ انتخاب و گزینشی نداریم و اجازه می دهیم حتی چیزهایی که سلامت جسم مان را تهدید می کنند به راحتی وارد ذهنمان شوند.

اما چگونه از ابتلا به این بیماری ها جلوگیری کنیم و کدام دارو قوی ترین بوده و بیشترین اثر را برای شفای افکار بیماری زا دارد؟ “بخشش” پاسخگوی تمام این سؤالات است زیرا قوی ترین و شرف انگیزترین دارو محسوب می شود و قدرت رفع تمام این علائم و بیماری ها را دارد.

چرا نمی بخشیم؟

هنگامی که بیش از حد به منیت های خود بچسبیم بخشیدن دیگران برایمان سخت می شود. نیرویی از درون به ما نهیب می زند؛ “او به تو توهین کرده، نباید او را ببخشی”، “چطور می توانی بگذاری کسی با تو بدرفتاری کند” و... این نوع منیت ها در بعضی شرایط سخت تأثیر بیشتری بر ما می گذارد و راحت تر شنیده می شود و آن هنگامی است که به خاطر مشکلات زندگی تحت فشار قرار گرفته ایم و دائم از دیگران توقع داریم به ما کمک کنند. در این مواقع است که ندایی از درون ما را به بخشیدن ترغیب می کند. اما فراموش نکنیم که همیشه قدرت انتخاب برای ما وجود دارد؛ یعنی می توانیم به جای تسلیم در برابر اینگونه وسوسه ها، گذشت و بخشش را برگزینیم و به این ترتیب خودمان نیز به آرامش بیشتری دست یابیم.

همواره به خاطر داشته باشید که هر چه بیشتر بتوانید ببخشید، بیشتر نیز دریافت می کنید. در واقع هر آنچه در زندگی ارزش داشته باشد فقط زمانی افزایش می یابد که بخشیده شود. هنگامی که گمان می کنید با بخشیدن چیزی را از دست داده اید به معنای واقعی نبخشیده اید. اگر با اکراه ببخشید، هیچ نیرویی در پس آن وجود ندارد. در واقع مهم ترین چیز نیتی است که در پشت عمل شما نهفته است.

نیت همواره باید ایجاد شادی و نشاط برای شخص بخشایشگر باشد زیرا شادمانی به عنوان پشتوانه و حامی برای شماست و بازگشت عملتان نیز به طور مستقیم به میزان بخشایش بستگی دارد؛ البته اگر واقعا از ته دل و بی قید و شرط باشد.

شاید برای بسیاری از ما بخشیدن کار آسانی نباشد. اگر شما هم جزو این دسته افراد هستید، توقع نداشته باشید یکباره بتوانید دیگران را ببخشید. عمل بخشیدن نیازمند زمان است؛ اما هر چه بیشتر روی آن کار کنید بیشتر به آن پی خواهید برد. پس برای سلامت جسم و روان خودتان هم که شده همین حالا تصمیم بگیرید بخشیدن را تمرین کنید. شما می توانید این کار را با بخشش های کوچک شروع کنید تا کم کم بتوانید کسانی را هم که خیلی شما را آزرده اند ببخشید.

چطور ببخشیم؟



تحقیقات نشان داده افرادی که می توانند ببخشند، افسردگی، خشم و استرس کمتری دارند و امیدشان به آینده هم بیشتر است. همچنین سیستم ایمنی بدنشان قوی تر است و نشاط و شادابی بیشتری را تجربه می کنند.

برای تمرین بخشش هرگز منتظر عذرخواهی دیگران نباشید. بسیاری از افرادی که شما را رنجانده اند اصلاً قصد عذرخواهی ندارند. بنابراین اگر منتظر شنیدن معذرت خواهی آنها باشید، ممکن است هیچ وقت نتوانید آنها را ببخشید. سعی کنید گاهی از دید دیگران به مسائل نگاه کنید؛ اگر گاهی با فرد موردنظر همدردی کنید، ممکن است متوجه شوید که این کار را از روی نادانی، ترس یا حتی علاقه انجام داده است.

فواید بخشش را بشناسید. مطالعات نشان می دهند افرادی که قدرت بخشش دیگران را دارند توانایی و انرژی بیشتری دارند. همچنین اشتباهی بهتر و الگوهای خواب بهتری هم دارند. فراموش نکنید که باید بتوانید خودتان را هم ببخشید. برای بعضی افراد بخشیدن دیگران راحت تر از بخشیدن خودشان است. اما توجه داشته باشید که اگر نتوانید خودتان را ببخشید، اعتماد به نفستان را از دست می دهید و همواره احساس گناه می کنید.

شما برای اینکه بتوانید راحت تر ببخشید، باید موانع بخشش را از سر راهتان بردارید و فکر و بینش خود را نسبت به آن تغییر دهید. در واقع برای اینکه فکر و ذهن ما آماده بخشش شود، باید به خود بقبولانیم که باورها و موانع گذشته از بین رفته اند و دوباره نمی توانند بر زندگی حال و آینده ما تأثیر بگذارند. ترس یکی از مهم ترین موانع بر سر راه بخشش است. اینکه نتوانیم از فکر گذشته رها شویم، مانعی بر سر راه بخشش خواهد بود. تحقیقات نشان داده است افکار و احساساتی که در ذهن خود پرورش می دهیم در بسیاری مواقع باعث بروز ناهنجاری و علائم فیزیکی مانند اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، هیجان، انواع سردردها، کمردردها و ... می شود و سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف می کند.

گاه نیز قضاوت های نادرست ما مانع از آن می شود که بتوانیم دیگران را ببخشیم؛ بنابراین هیچ گاه دیگران را بدون توجه به شرایط خاص خودشان قضاوت نکنید. به یاد داشته باشید افکار و عقاید ما تعیین می کنند که چگونه زندگی کنیم و هدف و نتیجه ای هم که از بخشش حاصل می کنیم رها کردن مشکلات مربوط به گذشته است. متأسفانه بسیاری از ما در هاله ای از ترس نسبت به گذشته و وحشت از آینده زندگی می کنیم و گذشته و آینده در نظرمان یکسان

است؛ درحالی که اگر بخواهیم می توانیم در آینده آرامش بیشتری نسبت به مشکلات تلخ گذشته داشته باشیم.

البته با بخشیدن، واقعیت های گذشته عوض نمی شوند زیرا گذشته را نمی توان تغییر داد. ما فقط می توانیم دیگران را ببخشیم تا به آرامش بیشتری برسیم. بخشش به ما اجازه می دهد با گناه، سرزنش و احساس شرم خداحافظی کنیم و به ما یاد می دهد که با دوست داشتن دیگران از شر ترس های گذشته رها شویم.

چگونه ببخشیم؟ حسین قهرمانی



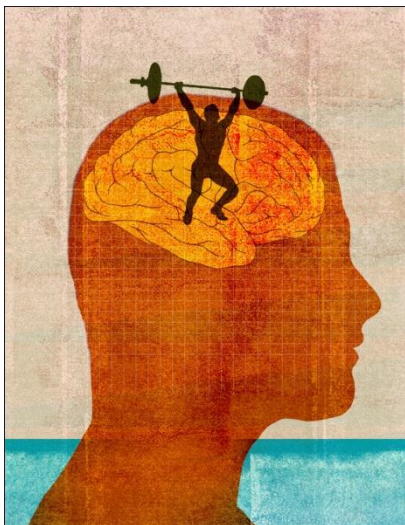
یکی از سخت ترین چیز هایی که از ما انسان ها خواسته می شود که انجام دهیم، پاسخ پلیدی ها با مهربانی و بخشش نابخشودنی ها است. ما عاشق خواندن داستان هایی هستیم که در آنها عشق جای نفرت را می گیرد؛ اما وقتی که خودمان شخصا در همان موقعیت قرار می گیریم و از ما تقاضا می شود که ببخشیم، اولین واکنش ما این است: خشم، کینه، اضطراب، نفرت، انتقام و اجرای عدالت. تمامی مطالعات و تحقیقات یکی پس از دیگری نشان می دهند که رمز داشتن

عمر طولانی و سلامت جسم، پرورش توانایی گذر از دل شکستگی های پیشین و رها شدن از بند احساسات منفی است.

می خواهید که عمر طولانی و یک زندگی شاد داشته باشید؟ نابخشودنی ها را، ببخشید. در واقع این بزرگترین لطفی است که می توانید در حق خودتان بکنید. دشمن شما ممکن است که بخاطر تمام درد ها، ناراحتی ها و رنج هایی که عمداً در زندگی به شما تحمیل کرده است، لیاقت بخشیده شدن را نداشته باشد، اما شما لیاقت یک زندگی شاد و آرام را دارید و به همین دلیل نباید اجازه دهید که ذره ای از آن پلیدی ها دوباره در وجود شما رخنه کند و همچنان به آزار و رنج شما ادامه دهد. گذشته را رها کنید و با لبخند به سوی زیبایی های پیش رو اوج بگیرید. گفتنش آسان است، اما چگونه ممکن است؟ در ادامه مطلب با ما همراه شوید.

درک کنید که احساس نفرت و کینه نسبت به فردی که شما را رنجانده است، ذره ای او را آزار نخواهد داد.

احتمالش هست که آن فرد یا دشمن شما به دنبال زندگی خودش رفته باشد و حتی به شما فکر هم نمی کند.



"احساس خشم و کینه، مانند سمی است که شما می نوشید و انتظار می کشید که دشمنتان را از پای درآورد" نلسون ماندلا

به یاد داشته باشید که بهترین انتقام از دشمن، داشتن یک زندگی شاد و موفق است.

آیا می‌خواهید که با فردی که سعی در نابودی زندگی شما کرده است، بی‌حساب شوید؟ به او، به خودتان و به دنیا نشان دهید، که تمام موانعی که در سر راه موفقیت شما ایجاد کرده‌اند، به اندازه کافی برای ناتوان کردن و نابودی شما مهم نبوده‌اند.

دریابید که دومین گزینه برای انتقام، تبدیل پلیدی‌ها به نیکی‌ها است.

کیمیاگری هنر تبدیل فلز کم‌ارزش به طلای ناب و گرانبها است. تمامی آن پلیدی‌ها را وسیله‌ای بدانید برای قویتر کردن شما و رسیدن به موفقیت. حتی بدترین اتفاقاتی که در زندگی برای ما رخ می‌دهند، از دو حالت خارج نیستند: یا ما را نابود می‌کنند یا قوی‌ترمان می‌کنند. حالا که از تمام آن ناملايمات گذر کرده‌اید، بهتر است از این تجربیات برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید.

لیستی تهیه کنید از تمام چیزهای خوبی که از دل آن ناملايمات و تجربه‌های ناخوشایند بیرون آمده است.

احتمالا به اندازه کافی بر روی جنبه‌های منفی این تجربیات تمرکز کرده‌اید. از زاویه‌ی کاملا جدیدی به این مسئله نگاه کنید؛ جنبه مثبت قضیه!

اولین مورد ممکن است به دلیل تمرکز شما بر روی جنبه‌های منفی خیلی دیر به ذهنتان برسد، اما سعی کنید 10 نتیجه مثبتی که حاصل این ناگواری بوده است را روی کاغذ بنویسید.

به ناچی‌ها فکر کنید.



"فرد راجرز" می گوید که در زمان کودکی هنگام دیدن مصیبت ها و بلایا در اخبار بسیار آشفته و ناامید می شدم. اما روزی مادرم به من گفت:

" به ناجی ها فکر کن "

شما هم بهتر است در میان تمام آن تجربیات کابوس مانند خود به ناجی ها فکر کنید. به کسانی که در تمام آن شرایط سخت شاید حتی برای لحظه ای ناجی شما بوده اند و دست شما را در ناملایمات گرفته اند. به مهربانی و سخاوت آنها فکر کنید و از آنها بیاموزید .

از بالا به قضایا نگاه کنید.



به آرزو های خود فکر کنید. اگر فکر می کنید بهترین راه برای رسیدن به آرزویتان، ساده ترین راه ممکن است اشتباه می کنید. گاهی سرنوشت و آن نیروی مرموز ناشناخته راهی را برای رسیدن به مقصد انتخاب می کند که سخت ترین راه ممکن است. شاید این تنها راه رسیدن شما به مقصد باشد. شاید این ناگواری های راه شما را برای هدف بزرگی که انتخاب کرده اید، آماده می کنند. شاید این راه به شخصی، مکانی یا موقعیتی ختم شود که شما را سریعتر به خواسته و آرزویتان نزدیک کند.

به خودتان سخت نگیرید.



اگر مدت هاست که با این مشکل دست و پنجه نرم می کنید، بهتر است بدانید که راندن این قایق در مسیر جدید نیاز به زمان دارد. در حالی که سعی می کنید خود را از میان مرداب ها و باتلاق ها بیرون بکشید و از مسیر سرزمین درد های کهنه دور شوید، ممکن است اشتباهاتی هم بکنید. خودتان را ببخشید. به خودتان سخت نگیرید، صبور باشید و مهربانی به خرج دهید. زخم های عمیق احساسی برای التیام نیاز به زمان دارند. همین که در مسیر درست در حرکت باشید هرچند که این حرکت کند و آرام باشد در نهایت به مقصد خواهید رسید. سعی کنید در این راه سخت خود را قوی و سلامت نگه دارید. ورزش کنید، غذای سالم بخورید و خوب استراحت کنید.

معنی واژه بخشش را به زبان "آرامی" بیاموزید.



واژه بخشش در زبان "آرامی" معنای باز کردن گره و رها شدن را می دهد. سریعترین روش برای رها شدن از دست دشمن و تمام احساسات منفی مرتبط، بخشیدن است. تمام زنجیرها و گره های موجود را باز کنید و خود را از زندان پلیدی های آن فرد، نجات دهید. نفرت شما را به شخصی که مسئول درد های شما است، گره می زند و بخشش به شما این توانایی را می دهد که از او و تمامی درد و رنج ها دور شوید .

یاد بگیرید که چگونه بین اعتماد و قدرت تعقل خود تعادل برقرار کنید.

این یک واقعیت است که تمامی انسان ها قابل اعتماد نیستند. خاطرات دردآور گذشته از شما در برابر آسیب های پیش رو محافظت می کنند. رز سویت (Rose Sweet) در کتابش می نویسد:

" نبود اعتماد گاهی به دلیل شناخت کمبودهای موجود در اطرافیان است."

بخشش به معنای قبول رفتار بد دیگران نیست. اگر شما مجبور به ادامه ارتباط با شخصی هستید که به شما بدی کرده است و تنها به یک عذرخواهی نصف و نیمه بسنده کرده و همچنان به رفتار بد خود ادامه می دهد، هیچ چیزی نمی تواند باعث شود که به چنین فردی اعتماد کنید. این شخص به نظر نمی رسد هیچ وقت بتواند قابل اعتماد باشد. فاصله خود را با این شخص حفظ کنید. از آنجایی که عذاب کشیدن به دلیل رفتار های بد این فرد بی فایده است، نباید خودتان را قربانی و هدف رفتار های بد او قرار دهید. فقط تصدیق کنید و به راه خود ادامه دهید.

فرد گناهکاری که قصد آشتی کردن دارد باید این کار را به خوبی انجام دهد: یک عذرخواهی صادقانه، قول عدم تکرار رفتار و اعمال بد گذشته، جبران کردن و کمی زمان که خودش را ثابت کند. اگر رفتار بد او دوباره تکرار نشد، بهتر است به یاد داشته باشید که به هر حال بخشیدن او لطفی است که به خودتان می کنید.

جز در مواردی که فرد مقابل به خاطر رفتار بد و کارهای بدی که در حق شما کرده است احساس پشیمانی کند، ما خودمان باید از قدرت تعقل و آگاهی خود برای جلوگیری از تکرار آسیب ها استفاده کنیم. باید تا جای امکان از چنین شخصی دوری کنیم. از قدرت تعقل و خرد خود استفاده کنید تا بتوانید مرز بخشش و ادامه ارتباط و دوری جستن از افراد پلید اطراف خود را تشخیص دهید. گاهی بعضی افراد از آسیب رساندن به دیگران لذت می برند .

داستان گویی را متوقف کنید.



درست در همین هفته گذشته چند بار این داستان را که چگونه از شخصی ضربه خورده اید و دلتان شکسته است را تکرار کرده اید؟ چند بار در روز به این قضیه فکر می کنید؟ این همان سدی است که دائما در سر راه شما برای گذر از وقایع تلخ گذشته قرار می گیرد. علاوه بر این با بخشش و گذشت از این موضوع به خودتان، خانواده و دوستانتان نیز لطف می کنید. افکار، احساسات و گفتار منفی، چه از لحاظ روحی و ذهنی و چه از لحاظ فیزیکی و احساسی، افسرده کننده هستند .

داستان را از زبان شخص مقابل خود تعریف کنید.



در واقع تصور کنید که شما همان فردی هستید که به شما صدمه زده است. از لفظ "من" استفاده کنید و داستان را از جانب آن شخص بیان کنید. شما احتمالاً نمی دانید که دقیقاً در زمانی که آن اتفاقات افتاده است، در سر شخص مقابل چه گذشته است اما وانمود کنید که می دانید و تنها داستان منطقی که به ذهنتان می آید را بازگو کنید. با دوست خود یا حتی آن شخص بنشینید و داستان را در حالی که به سختی خود را جای شخص مقابل قرار داده اید بیان کنید. مهم است که تمامی این اتفاقات را به صورت زبانی و بلند بازگو کنید و نه فقط در ذهن خودتان. بهتر است از قبل بدانید که انجام این تمرین چندان ساده نیست اما بسیار مؤثر و قدرتمند است. تمایل شما برای بازگو کردن داستان از جانب شخص مقابل، نیازمند خواست و تلاشی است که در جهت بخشش فرد مقابل انجام می شود. همچنین بهتر است بدانید که این مرحله تناقضی با گام پیشین ندارد، بلکه حالا شما سعی در تغییر زاویه دید خود برای تعریف داستان دارید که به کل داستان شما را تغییر می دهد .

طرز تفکر و واکنش خود را تغییر دهید.



از این به بعد سعی کنید که هرگاه به یاد اعمال پلید دشمن خود افتادید، به جای استفاده از کلمات منفی و تقویت حس کینه، برای او بهترین ها را بخواهید و آرزو کنید که بزودی رفتار کودکانه خود را کنار بگذارد و انسان بهتری شود. این کار 2 مزیت عمده دارد: اول اینکه تمام آن احساسات اسیدی نفرت و کینه را (که از درون سعی در خوردن و نابود کردن ظرف خود یعنی شما را دارند)، خنثی می کنید دوم اینکه تمام آن تاریکی هایی که وجود شما را فرا گرفته اند با این کار مانند طلوع آفتاب محو می شوند و تمام آن احساسات منفی نفرت و کینه در درون شما تبدیل به حس دلسوزی می شود. این کار ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد و در 15 تا 150 بار اول پوچ، بی معنی، مصنوعی و حتی تظاهر و ریا تلقی شود اما در صورت ادامه به دلیل تاثیر تلقینی، این حس واقعی می شود و در نهایت تبدیل به یک عادت می شود .

خواندن و یادآوری سخنان بزرگان در مورد بخشش، می تواند انرژی لازم را در شما ایجاد کند.

" بخشیدن، آزاد کردن زندانبان است و کشف این موضوع که آن زندانبان خود شما بوده اید " .

" کسانی که بیش از همه دوست داشتندشان سخت است، کسانی هستند که بیش از همه به دوست داشته شدن احتیاج دارند."

" اگر می توانستیم گذشته پنهان دشمنانمان را بخوانیم، در می یافتیم که زندگی همه آنها چنان با رنج و درد همراه است که نیازی به خصومت ورزی ما نیست."

" نادان نه می بخشد و نه فراموش می کند؛ بی تجربه هم می بخشد و هم فراموش می کند؛ دانا می بخشد اما فراموش نمی کند"

قدم در دنیای واقعی بگذارید.



در حالی که نفرت و پلیدی حاصل از رنجش، تمام وجود و دنیای شما را فرا گرفته است، دنیای اطراف بی آنکه متوجه درد و رنج و احساس شما شود به حرکت خود ادامه می دهد. بله دنیای اطراف و قافله عمر در حرکت است؛ برای هیچ چیز و هیچ کس هم لحظه ای درنگ نمی کند و باز نمی ایستد. خود را از دنیای سراسر نفرت خود بیرون بکشید و قدم در دنیای واقعی بگذارید. دنیایی که در آن همه کم و بیش صدمه می بینند، نابود می شوند یا دوباره روی پای خود می ایستند و به زندگی ادامه می دهند. دشمن شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. روزگار

طعم تلخ و شیرینش را به همه می چشانند. بهتر است که بیش از این خود را درگیر تلخی ها نکنید و روی شیرینی های زندگی تمرکز کنید .

نکته ها :

تمام انرژی ذهنی خود را برای تصور زندگی جدیدی که آرزویش را دارید بگذارید. خودتان را آزاد و به دور از درد ها و رنج هایتان تصور کنید .

از دوستان و خانواده کمک بگیرید از آنها بخواهید که تجربیات مشابه خود را در بخشش دیگران برایتان بازگو کنند.

احمق نباشید! گاهی فردی سعی می کند که به دلایلی میانه شما را با فردی دیگر به هم بزند و در این میان آتش بیار معرکه می شود. خود را بازیچه چنین افرادی قرار ندهید و از قدرت تعقل خود برای تجزیه و تحلیل واقعی مسائل بهره ببرید.

بخشش یک انتخاب است. وقتی که شما می گوئید " نمی توانم آن فرد را ببخشم " در واقع دارید میگوئید که " من انتخاب می کنم که آن فرد را نبخشم." اگر جمله دوم را به کار ببرید احتمال اینکه زودتر گزینه بخشش را انتخاب کنید بیشتر است.

بخشش واقعی بی قید و شرط است و هیچ توقع و انتظاری از طرف مقابل نخواهد داشت. نوع بخششی که در اینجا در موردش حرف می زنیم درواقع رها کردن خود از بند کینه ها و برگشتن به زندگی عادی است.

بخشش سخت است اما زندگی کردن با نفرت و کینه، سخت تر است. این احساس، با ایجاد استرس، افزایش اسید معده، افزایش ضربان قلب و تحریک مداوم اعصاب می تواند سلامت شما را به طور جدی تهدید کند.

در صورتی که به تنهایی نتوانستید خود را از بند این احساسات منفی رها کنید حتما با یک روانپزشک صحبت کنید. گاهی همین که بتوانید درد هایتان را بدون قید و شرط برای شخصی ناشناس بیان کنید، به آرام شدن شما کمک می کند.

برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید

