

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

چطور میتوانم دیگران را ببخشم؟



برای دانلود 011 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 ماندن 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 فکرممان 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

سوارز به سر دست به سید - سر پد بیستر بر اوید به سید. بیستر بر ریست می سید. 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.

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 چیزهایی 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

سر سردی و سردی جسم، پرورس توانی سر در آن سستی بی پیشی و رت سس ار
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

آیا می خواهید که با فردی که سعی در نابودی زندگی شما کرده است، بی حساب شوید؟ به او، به خودتان و به دنیا نشان دهید، که تمام موانعی که در سر راه موفقیت شما ایجاد کرده اند، به اندازه کافی برای ناتوان کردن و نابودی شما مهم نبوده اند .

دریابید که دومین گزینه برای انتقام، تبدیل پلیدی ها به نیکی ها است.

کیمیاگری هنر تبدیل فلز کم ارزش به طلای ناب و گرانبها است. تمامی آن پلیدی ها را وسیله ای بدانید برای قویتر کردن شما و رسیدن به موفقیت. حتی بدترین اتفاقاتی که در زندگی برای ما رخ می دهند، از دو حالت خارج نیستند: یا ما را نابود می کنند یا قوی ترمان می کنند. حالا که از تمام آن ناملایمات گذر کرده اید ، بهتر است از این تجربیات برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید.

لیستی تهیه کنید از تمام چیز های خوبی که از دل آن ناملایمات و تجربه های ناخوشایند بیرون آمده است.

احتمالا به اندازه کافی بر روی جنبه های منفی این تجربیات تمرکز کرده اید. از زاویه ی کاملا جدیدی به این مسئله نگاه کنید؛ جنبه مثبت قضیه!

اولین مورد ممکن است به دلیل تمرکز شما بر روی جنبه های منفی خیلی دیر به ذهنتان برسد، اما سعی کنید 01 نتیجه مثبتی که حاصل این ناگواری بوده است را روی کاغذ بنویسید .

به ناجی ها 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 ناملايمات گرفته اند. به مهربانی و سخاوت آنها فکر کنید و از آنها بیاموزید .

از بالا به قضایا نگاه کنید.



به 'رزوی' می شود - هر کسی می تواند بهترین راه را برای رسیدن به 'رزوی' پیدا کند. این 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.

برای تکرار رفتار بد 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 .



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 .

دوست داشته شدن احتیاج دارند."

" اگر می توانستیم گذشته پنهان دشمنانمان را بخوانیم، در میافتیم که زندگی همه آنها چنان با رنج و درد همراه است که نیازی به خصومت و رزی 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

سرمایه و شیرینس را به دست می‌چسباند. بهر است - بیس را این سود را در زیر می -
 نکند 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 در واقع 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 سبب بیماری توانایی خود را از دست بدهید، سعی کنید 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 011 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید



www.sajadshahrokhi.org



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

