

✓ 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 کanal 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.sajadshahrokh.org

چگونه میتوانم ببخشم.



همه ما با رهایی از دندان و بخشیدن کاری بسیار سخت و گاه غیرممکن است، در صورتی که رهایی بعضی دیگر چندان هم سخت نیست و می توانند به راحتی دیگران را ببخشند و اشتباهاشان 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.sajadshahrokh.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 فکرمان 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 غصب 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 رنجش‌ها کوتاه و گذراست و می‌توان آنها را زود فراموش کرد؛ اما هنگامی که احساس می‌کنیم کسی عمیقاً آزارمان داده است به مرحله دشواری می‌رسیم؛ آیا باید بگذاریم این رنج در وجودمان بماند و شادمانی ما را با خود ببرد یا باید از معجزه بخشش برای التیام زخم‌هایمان بهره مند شویم؟ اما اگر بخشش، دردی را که ما در وجود خود احساس می‌کنیم و عذابمان می‌دهد درمان می‌کند، دلیل خوبی داریم که بتوانیم دیگران را ببخشیم. البته این طبیعی است که بعضی ارتباطات باید قطع شوند و بعضی موقعیت‌ها باید تغییر کنند و این شاید ناراحت کننده به نظر برسد. در واقع گاهی اوقات نمی‌توانید مطمئن باشید که آیا قربانی یک حادثه غیرقابل اجتناب هستید یا به شکل ناعادلانه‌ای آزرده شده‌اید. شاید لازم باشد برای تشخیص نوع رنجش‌ها یتان بیشتر دقیق کنید تا بتوانید تفاوت دردی را که از حساسیت‌های خودتان به وجود می‌آید با رنجی که به خاطر دیگران احساس می‌کنید، تشخیص دهید.

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

ری-تی بری سب و سب ری-تی در رسی-در رسی-در رسی-در رسی-در رسی 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 مواطن 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 نامیدی. بسیاری از ما برای درمان بیماری های جسمانی خود همیشه در حال مصرف دارو هستیم، درحالی 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 سوالات است زیرا قوی ترین و شعف انگیزترین دارو محسوب می شود و قدرت رفع تمام این علائم و بیماری ها را دارد.

چرا نمی بخشیم؟

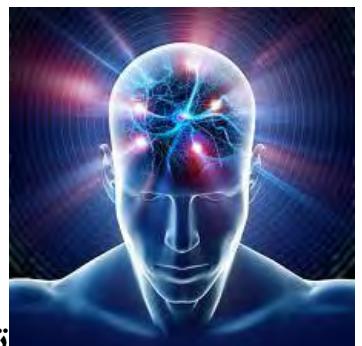
هنگامی که بیش از حد به منیت های خود بچسبیم بخشیدن دیگران برایمان سخت می شود. نیرویی از درون به ما نهیب می زند؛ "او به تو توهین کرده، نباید او را ببخشی"، "چطور می توانی بگذاری کسی با تو بدرفتاری کند" و... این نوع منیت ها در بعضی شرایط سخت تأثیر بیشتری بر ما می گذارد و راحت تر شنیده می شود و آن هنگامی است که به خاطر مشکلات زندگی تحت فشار قرار گرفته ایم و دائم از دیگران توقع داریم به ما کمک کنند. در این موقع 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 تسليم در برابر اینگونه وسوسه ها، گذشت و بخشش را برگزینیم و به این ترتیب خودمان نیز به آرامش بیشتری دست یابیم.

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 بخایشگر باشد زیرا شادمانی به عنوان پشتونه و حامی برای شماست و بازگشت عملتان نیز به طور مستقیم به میزان بخایش بستگی دارد؛ اگر واقعاً از ته دل و بی قید و شرط باشد.

شايد 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.

فوايد بخشش را بشناسيد. مطالعات نشان مى دهند افرادى که قدرت بخشش دیگران را دارند توانایی و انرژی بیشتری دارند. همچنین اشتهاي بهتر و الگوهای خواب بهتری هم دارند. فراموش نکنيد که باید بتوانيد خودتان را هم ببخشيد. برای بعضی افراد بخشیدن دیگران راحت تر از بخشیدن خودشان است. اما توجه داشته باشيد که اگر نتوانيد خودتان را ببخشيد، اعتماد به نفستان را از دست مى دهيد و همواره احساس گناه مى کنيد.

شما برای اینکه بتوانید راحت‌تر بیخشید، باید موانع بخشنده 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 بخشنده شود، باید به خود بقبولانیم که باورها و موانع گذشته از بین رفته‌اند و دوباره نمی‌توانند بر زندگی حال و آینده ما تأثیر بگذارند. ترس یکی از مهم‌ترین موانع بر سر راه بخشنده است. اینکه نتوانیم از فکر گذشته رها شویم، مانعی بر سر راه بخشنده خواهد بود. تحقیقات نشان داده است افکار و احساساتی که در ذهن خود پرورش می‌دهیم در بسیاری مواقع باعث بروز ناهنجاری و علائم فیزیکی مانند اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، هیجان، انواع سردردها، کمردردها و ... می‌شود و سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف می‌کند.

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

سـ. درـی سـر بـرـیـم سـی سـرـیـم سـرـیـم سـبـیـم سـبـیـم سـبـیـم
گـذـشـتـه دـاشـتـه باـشـیـم.

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 خدا حافظی کنیم و به ما یاد می دهد که با دوست داشتن دیگران از شر ترس های گذشته رها شویم.

چگونه ببخشیم؟ حسین قهرمانی



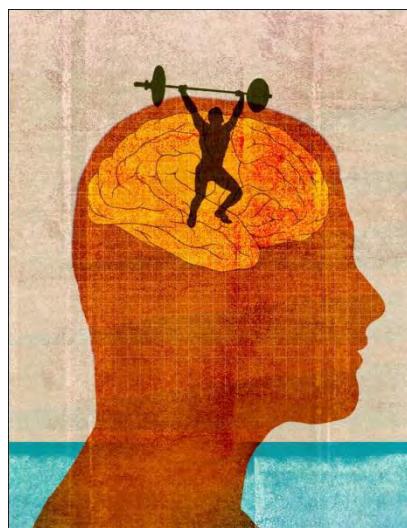
یکی از سخت ترین چیز هایی که از ما انسان ها خواسته می شود که انجام دهیم، پاسخ پلیدی ها با مهربانی و بخشش نابخشودنی ها است. ما عاشق خواندن داستان هایی هستیم که در آنها عشق جای نفرت را می گیرد؛ اما وقتی که خودمان شخصا در همان موقعیت قرار می گیریم و از ما تقاضا می شود که ببخشیم، اولین واکنش ما این است: خشم،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

سر زندگی و سلامت بسیار پرورش زندگی در رسانه‌های پیشین و رسانه‌های امروز بند احساسات منفی است.

می خواهید که عمر طولانی و یک زندگی شاد داشته باشید؟ نابخشودنی‌ها را، ببخشید. در واقع این بزرگترین لطفی است که می توانید در حق خودتان بکنید. دشمن شما ممکن است که بخاطر تمام دردها، ناراحتی‌ها و رنج‌هایی که عامدًا 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 ذره‌ای از آن پلیدی‌ها دوباره در وجود شما رخنه کند و همچنان به آزار و رنج شما ادامه دهد. گذشته را رها کنید و با لبخند به سوی زیبایی‌های 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، ذره‌ای 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.

دریاپید 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.

احتمالاً به اندازه کافی بر روی جنبه های منفی این تجربیات تمرکز کرده اید. از زاویه‌ی کاملاً
جدیدی، به این مسئله نگاه کنید؛ جنبه مشت قصبه!

اولین مورد ممکن است به دلیل تمرکز شما بر روی جنبه های منفی خیلی دیر به ذهنتان بسد، اما سعی کنید ۰۱ نتیجه مشتّم، که حاصل آن ناگوارد، بوده است، اندکی کاغذ بنهیسید.

به ناجی‌ها فکر کنید.



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

"به ناجی‌ها فکر کن"

شما هم بهتر است در میان تمام آن تجربیات کابوس مانند خود به ناجی‌ها فکر کنید. به کسانی که در تمام آن شرایط سخت شاید حتی برای لحظه‌ای 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 قضايا نگاه کنید.



بـ رـوـسـیـ سـرـیـ سـرـیـ بـهـرـیـ دـیـ بـرـیـ رـسـیـ بـ رـوـیـ سـرـیـ رـسـیـ رـاهـ مـمـکـنـ استـ اـشـتـبـاهـ مـیـ کـنـیدـ. گـاـهـیـ سـرـنـوـشـتـ وـ آـنـ نـیـروـیـ مـرـمـوزـ نـاـشـناـخـتـهـ رـاـ بـرـایـ رـسـیـدـنـ بـهـ مـقـصـدـ اـنـتـخـابـ مـیـ کـنـدـ کـهـ سـخـتـ تـرـیـنـ رـاهـ مـمـکـنـ استـ. شـایـدـ اـینـ تـنـهـاـ رـاـ رـسـیـدـنـ شـماـ بـهـ مـقـصـدـ باـشـدـ. شـایـدـ اـینـ نـاـگـوارـیـ هـایـ رـاهـ شـماـ رـاـ بـرـایـ هـدـفـ بـزـرـگـیـ کـهـ اـنـتـخـابـ کـرـدـهـ اـیدـ، آـمـادـهـ مـیـ کـنـندـ. شـایـدـ اـینـ رـاهـ بـهـ شـخـصـیـ، مـکـانـیـ یـاـ مـوـقـعـیـتـیـ خـتـمـ شـوـدـ کـهـ شـماـ رـاـ سـرـیـعـتـرـ بـهـ خـواـسـتـهـ وـ آـرـزوـیـتـانـ نـزـدـیـکـ کـنـدـ.

بـهـ خـودـتـانـ سـخـتـ نـگـیرـیدـ.



اـگـرـ مـدـتـ هـاـسـتـ کـهـ باـ اـینـ مشـکـلـ دـسـتـ وـ پـنـجـهـ نـرـمـ مـیـ کـنـیدـ، بـهـتـرـ استـ بـدـانـیدـ کـهـ رـانـدنـ اـینـ قـاـيـقـ درـ مـسـيـرـ جـديـدـ نـيـازـ بـهـ زـمانـ دـارـدـ. درـ حـالـيـ کـهـ سـعـيـ مـیـ کـنـيدـ خـودـ رـاـ اـزـ مـيـانـ مـرـدـابـ هـاـ وـ بـاتـلاقـ هـاـ بـيـرونـ بـكـشـيـدـ وـ اـزـ مـسـيـرـ سـرـزـمـيـنـ درـدـ هـايـ كـهـنـهـ دـورـ شـوـيـدـ، مـمـکـنـ استـ اـشـتـبـاهـاتـيـ هـمـ بـكـنـيدـ. خـودـتـانـ رـاـ بـيـخـشـيـدـ. بـهـ خـودـتـانـ سـخـتـ نـگـيرـيدـ، صـبـورـ باـشـيـدـ وـ مـهـرـبـانـيـ بـهـ خـرـجـ دـهـيـدـ. زـخمـ هـايـ عـمـيقـ اـحـسـاسـيـ بـرـايـ التـيـامـ نـيـازـ بـهـ زـمانـ دـارـنـدـ. هـمـيـنـ کـهـ درـ مـسـيـرـ درـستـ درـ حـرـكـتـ باـشـيـدـ هـرـچـندـ کـهـ اـينـ حـرـكـتـ کـنـدـ وـ آـرـامـ باـشـدـ درـ نـهاـيـتـ بـهـ مـقـصـدـ خـواـهـيـدـ رـسـيـدـ. سـعـيـ کـنـيدـ درـ اـينـ رـاهـ سـخـتـ خـودـ رـاـ قـويـ وـ سـلامـتـ نـگـهـ دـارـيـدـ. وـرـزـشـ کـنـيدـ، غـذـايـ سـالـمـ بـخـورـيـدـ وـ خـوبـ استـراـحتـ کـنـيدـ.

معـنـىـ واـژـهـ بـخـشـشـ رـاـ بـهـ زـبـانـ "آـرامـيـ" بـيـاـمـوزـيـدـ.



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 زنجیر ها 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. روز سوییت (Rose Sweet) در کتابش می نویسد:

"نبوت 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 بسته کرده و همچنان به رفار 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.

مرد سری - سی سری - مرد بیویس - مرد بیویس - سری سی سی سری
 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 آسیب‌ها 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 واقعیت تلح 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 نمی‌دانید که دقیقاً در زمانی که آن اتفاقات افتاده است، در سر شخص مقابل چه گذشته است اما وامود کنید که می‌دانید و تنها داستان منطقی که به ذهنتان می‌آید را بازگو کنید. با دوست خود یا حتی آن شخص بنشینید و داستان را در حالی که به سختی خودرا 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 می‌شود. همچنین بهتر است بدانید که این مرحله تناظری با گام پیشین ندارد، بلکه حالا شما سعی در تغییر زاویه دید خود برای تعریف داستان دارید که به کل داستان شما را تغییر می‌دهد.



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 ۲ مزیت عمدۀ 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 ۰۱ تا ۰۱۱ 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".

سی - بیس ر - سی - سی - سی - سی - سی - سی - بیس ر - سی - بیس داشته شدن احتیاج دارند".

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

" نادان نه می بخشد و نه فراموش می کند؛ بی تجربه هم می بخشد و هم فراموش می کند؛
دانایی 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

نماینده سی و سیمین روز بیانیه پنجمین جلسه رسیده بیانیه در میراثی 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 گویید "نمی توانم آن فرد را ببخشم" در واقع دارید میگویید 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 سری دیگر می‌شیم که در بسیاری از رسانه‌ها روانپژشک صحبت کنید. گاهی همین که بتوانید درد هایتان را بدون قید و شرط برای شخصی ناشناس بیان کنید، به آرام شدن شما کمک می‌کند.

برای دانلود 011 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید





در کanal تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید ☺

<https://telegram.me/karnil>

