

宽恕四部曲

一条踏上自由

幸福和成功

的伟大之路

威廉·弗格斯·马丁

William Fergus Martin

宽恕四部曲

一条踏上自由，幸福和成功的伟大之路

威廉·弗格斯·马丁 **William Fergus Martin**

©版权所有 2014 年威廉·弗格斯·马丁

版权所有。未经出版商的明确书面许可，

本书或其任何部分
不得转载或以任何方式使用，
除了书评中使用的简短语录。

本书基于宽恕是动力，由威廉·弗格斯·马丁创作，芬德霍恩出版社出版，findhornpress.com

封面图片版权，版权所有©2014 年芬德霍恩出版，经许可后方可使用。

更多信息：

Forgiveness-is-power.com

作者简介

威廉·弗格斯·马丁(William Fergus Martin)是一名自由作家、演讲家及研讨会负责人,专门帮助他人增强自身的信心和力量。他来自苏格兰,夫人来自日本。

他阅历广泛,其写作基于对世界人类时刻面对的共同挑战的深刻理解。

威廉对文章撰写,讲解及专题研讨非常感兴趣,特别是有关宽恕的话题。他喜欢利用他之前在写作和计算机领域中的培训经验,帮助人们学会宽恕。可通过其出版商与之联系:芬德霍恩出版社, findhornpress.com

其它作品:

《宽恕就是力量》,芬德霍恩出版社。
ISBN: 978-1-84409-628-2

《宽恕就是力量的颂歌》:

"威廉·马丁已创建了一个带有启发性的用户宽恕指南,凭借其深入研究,有着巨大见地,非常实用。我真心向众人推荐它。"罗伯特·霍尔登,《Shift Happens!》及《Loveability》的作者!

"一个饱含丰富及相关信息的金矿"
威廉·布卢姆,《内啡肽效应》(The Endorphin Effect)作者

"威廉·马丁撰写了一本强有力的指导书,不仅可学习如何宽恕我们的兄弟姐妹们,同时也会学到如何宽恕自己"
乔恩·瑟曼,博士《Living A Course in Miracles》作者

翻译进程

《宽恕是动力》现提供你的语言支持版本。请访问我的网站 forgiveness-is-power.com, 获取适合你的语言版本:

原諒就是力量

<http://forgiveness-is-power.com/iwp.net/zh>
ISBN: 9789863591184

为什么要宽恕？

宽恕给你自由

当你选择宽恕，你将受益极大，你身边的每一个人也是如此。无论你是需要宽恕别人，还是需要宽恕自己，这样做使你们摆脱过去，获得自由，实现你的真正潜力。宽恕可以让你从限制的信念和态度中挣脱出来，获得自由。它让你自由的控制精神和情感能量，这样你就可以利用它们，创造一个更美好的生活。

宽恕可以帮助你实现最实际和最直接的目标。也许你想要一个更好的工作，赚更多的钱，有更好的人际关系，或者生活在一个更好的地方。宽恕可以帮助你实现所有这些。如果你还没有学会宽恕，那么你内在生命能量的一部分就被困在怨恨，愤怒，痛苦，或者某种痛苦中，被困的生命能量也会束缚你，它就像骑一辆半刹车的自行车，会放慢你的节奏，让你很难前进。

你的选择和你相信的东西可能都将受到影响。当你学会宽恕时，不快乐的想法和感受就会得到解放，能量便可以流入并可以创造自己想要的生活，而不是束缚你，或创造更多的痛苦。

学会宽恕不但会让自己受益，还可以受益于他人。当你学会宽恕，与你接触的每个人都将受益，你的思想将会比以前更清晰和更积极，你会有更多的快乐给予他人，你将更容易分享自己拥有的美好事物。因此你会变得更仁慈、更慷慨、更关怀他人——无需努力就可以实现这一目标，他人也会更加积极地向你做出回应及给予回报。

懂得宽恕的人更平易近人吗？是的，当然。宽容的人总是比那些懂得宽容的人平易近人。你的生命质量取决于你的人际关系质量，在你学习宽恕的过程中，你生活的各方面都会发生好转；无论是你的家庭，你的工作或者是你的社交生活，学会宽恕将改善你的人际关系，因为随着你的态度的改善，你的人际关系也会随之改善，由此你生活的各个方面也将得到改善。

如果你想升职，获取丰裕财力和成功，宽恕将帮助你实现这个目标。例如，如果你想有富有的一生，你需要确保你不反感那些有更多钱的人，比你有钱的人是最能够帮助你获得更多钱的人，如果像某些人那样，讨厌“有钱人”，那么他们将无法为你提供帮助，因为当你怨恨他们的时候，他们就不会对你产生好感。同样，如果你有一个积极的态度去面对那些比你更成功的人（对他们微笑，而不是怒视他们），他们认为你平易近人，更可能希望与你合作，或者与你交际。

如果你想有一个更好的工作，赚更多的钱，那么你对你的工作、对你的上司、对你的同事和客户要保持积极宽恕的态度，这对你会有极大的帮助。一个拥有积极、有益心态的人在任何情况下都会引人注目。如果你不尽你所能，你永远不会在你的团队中获得成功，因为你

付出你最好的一面，那么你将不会得到应属于你的最佳结果，宽恕会帮助你保持正确的态度，使你的工作成功。

学会宽恕自己是非常重要的。拒绝宽恕自己就是伤害自己，也伤害了别人。当你不宽恕自己，就是在生活中惩罚自己，你自我否认的越多，你贡献的就越少，你贡献的越少，你越不可能让你周围的人获益。当你限制了接受，那么你就限制了你烦人奉献。当你宽恕自己，每个人都会受益，你会将与大家共享更多人生受益的事。

当你宽恕；你便会成为一位更好的丈夫或妻子，你会成为一个更好的学生或老师，你会成为一个更好的雇主或雇员，你会成为一个更好的父母或子女。当你宽恕，你会以任何有意义的方式迎接成功，当你学会宽恕，那些近似不可能的事，不仅会成为可能，甚至可以很容易地实现。

如果你有宗教或灵性思维，学习实用的宽恕方法，将加强和深化你对宗教或精神的体验，它会帮助你成为你想做到的那类人，用宽恕增强你内心的善良，你会实现你想做却一直无法让自己做的事情，生活会更加美好！

学会宽恕只能帮助你；而不会伤害你

宽恕是极大实用且有益的，没有什么含糊不清的，或不实际的。宽恕给你自由，当你学会宽恕，很多问题（甚至可能是健康问题）将逐渐消失。就好像你俯瞰你的生活，看到可以用最简单的方法得到你想要的一切，生命之门会在你面前打开，新的机会将从一个不知名的地方出现，同时会让你在正确的时间满足正确的人，当你需要他们的时候，想法或答案会自动来找你，当你翻开一本书或一本杂志，或者你听到一段对话时，都会让你成为你所期待的样子。为什么会这样呢？因为通过练习宽恕，你会对美好生活敞开你胸怀，让美好的事物更容易找到你。

当你学会宽恕，蛰伏在你内心的能力将会显现，你会发现自己比以前想象中更强大，更能干，自己无法宽恕的那部分将冲破寒冷的土壤，接受阳光，从而茁壮成长，你会开始大胆地努力，你会随遇而安，而生活也会变得更舒适快乐。如果这一切听起来有点夸张，那么现在就开始吧，简单练习以下所述的四个步骤，你会为你所做到的一切感到愉快。

宽恕的四个步骤

让你的生活变得更加美好的有力方式。

宽恕的四个步骤为你提供一个简单而快捷的宽恕起始方法，它会引领你生活发生深刻变化，它的力量源于方法的简单直接，所以在使用它的起初，你自己便可以见证这一切。

这四个步骤可用于解决任何类型的问题，不过，最好是先从比较小的问题开始，直到你对它有一定的理解。但先不要尝试宽恕那些可能会让受到更多伤害的人，直到你对整个宽恕过程持有一定的经验和体会（参见宽恕之深责与和解 Tough Forgiveness and Reconciliation），想一些你想宽恕的小事情，然后按以下步骤尝试：

宽恕的四个步骤

第 1 步：陈述你需要宽恕的人和事。

第 2 步：确认在这种情况下你当前的感觉，最好是你的真实感觉，而不是做好人，或你认为是有礼貌的做法，你需要从你的真实感受开始，然后你表达你的意愿，至少尝试释放那些感受。

第 3 步：陈述你会从宽恕中获得的益处。这通常是你当前感觉的反面，将悲伤化为快乐，将生气化为平和，将沉重变成轻松的感觉等等。如果你不确定这些益处，那就选择一些您现在想拥有的好心情（更快乐，更放心，更自信等）。如果你能想象到在你宽恕后，你的心情会有多么开朗，便会对你更加有助。

第 4 步：承诺自己的宽容。就是简单的陈述你想宽恕谁，然后认识到来自宽恕的益处。

通常你会最终获得四个步骤，大概类似以下情况：

示例 1：

想象一下，你的朋友约翰已经开始回避你，但你不知道为什么？

- 1.我愿意宽恕约翰对我的回避。
- 2.我现在选择释放我的悲伤、愤怒和恐惧（如果需要的话，你可以选择做更多的情感释放）。
- 3.我承认宽恕约翰有利于我，我会感到更快乐，更健康，更平和。
- 4.，我承诺宽恕约翰，我接受宽恕带来的和平与自由。

示例 2：

在这里示例中，某人的女友，珍妮特，结束了他们之间的恋爱关系。

- 1.我想宽恕珍妮特离开了我。
- 2.我现在选择释放我的后悔、遗弃和恐惧。
- 3.我承认宽恕珍妮有利于我，我会感觉到更放松，更快乐，在未来创造更加美

好的恋爱关系。

4.我承诺宽恕珍妮，我接受宽恕带来的和平与自由。

示例 3:

在这里示例中，有人被解雇了。

1.我想宽恕我的老板解雇了我。

2.我现在选择释放我的愤怒、悲伤、不公平和失望。

3.我知道宽恕我的老板有利于我，我会感到积极，快乐，未来能找到更好的工作。

4.我承诺宽恕我的老板，我接受宽恕带来的和平与自由。

为了帮助你学会这些步骤，请阅读下述宽恕的四个步骤列表。

宽恕的四个步骤工作单

此列表可以帮助你通过四个步骤，排除你的困难从而继续前进。

1.何人何事

想想你需要宽恕的人，为什么要宽恕他们，然后在下方输入详细信息：

我想宽恕_____的_____。

这将创建你需要宽恕的人及原因。

示例：

我想宽恕塔蒂亚娜抢走了我的男朋友。

我想宽恕小时候约翰打过我。

我想宽恕我的父亲不爱我。

2.确认并开始释放可能的障碍物

写一句，关于你宽恕的任何感情状况，如愤怒、痛苦、恐惧、嫉妒、复仇等等。

我现在选择释放我的感情_____

示例：

我现在选择释放我的愤怒和恐惧。

我现在选择释放我的仇恨、痛苦和怨恨。

我现在释放我的悲伤、痛苦和悲惨。

3.优点

列出你宽恕的理由，然后创建一个句子,你会从宽恕中得到什么益处？你的感觉如何?如何将你的态度变得更好？如果你的行为会变得有所不同,这有助于加强你的宽恕欲望和动机。

制定一个你在宽恕中可获取益处的列表，列出一旦你宽恕后，你希望获得的感受，最好说出积极的情感，而不是负面情绪（"更加和平"而不是"少担心"）。

我承认宽恕这种情况将有利于我，我会感觉到_____

示例：

我知道，宽恕我的母亲有利于我，我会感觉到更快乐，更健康，更平和。

我知道宽恕约翰有利于我，我会感到自由、爱心并能让我的生活更加友好。

4.承诺

创建一个句子，肯定和确认你打算宽恕的意图。在这一步中，你声明你有意宽恕的人，肯定你从一个更明智，更高的角度，选择珍爱我们的生命。

我承诺宽恕_____ [人]，我接受了宽恕带来的和平与自由。

示例：我承诺宽恕珍妮，我接受宽恕带来的和平与自由。

打造你的宽恕声明

现在，通过上面创建的语句建立一个宽恕宣言。

示例 1:

我想宽恕珍妮特。
我现在选择释放我的痛苦和怨恨感受。
我承认宽恕有利于我，我会感到更快乐、更健康、更平和。
我承诺宽恕珍妮，我接受宽恕带来的和平与自由。

示例 2:

我想宽恕我父亲不爱我。
我现在选择释放我的愤怒、失望和不满。
我承认宽恕有利于我，我会感到自由，充满爱心及更有活力。
我承诺宽恕我父亲，我接受此方法，这让我更快乐，对其他人更有爱心。

实践

选择你将使用这四个步骤的持续时间（7天，21天等），你会在一天中什么时间内使用这四个步骤，每个环节至少做三次，如果可能的话写出步骤，每次大声说出来，或者安静地在你心目中默念。

随着你重复这些步骤，你可能会注意到你的心情会随之发生改变（即，步骤2愤怒变为挫折等），如果遇到这种情况，只需改变你的措词，尽可能匹配你当时的实际感受。在完成所有步骤的一段时间之后，你可能会发现你想宽恕别人的感觉会更加强大。这是一个好兆头，尤其是如果你开始学会宽恕后，你将获得的所有益处（或者那些正在向你奔来的益处）。

过了一段时间，你可能会觉得没有必要完成所有的四个步骤，然后你可以使用步骤四的宽恕声明，直到你感到圆满。

作为释放自己感情的一部分，你可能需要做其他类型的情感释放，如与朋友交谈，甚至通过治疗师治疗。当你使用这些的时候，你会发现意想不到的感受并产生被遗忘的感觉。那么，如果你需要，就让他们进入你的世界，或寻求支持。

如果你相信更高的精神力量只是宽恕过程的一部分，那么在最后的句子上加上一句话，如“我祈求上帝帮助我给予宽容，并让我重获自由”，或者“我邀请并接受神的恩典，帮助我给予宽恕。”

使用步骤一

步骤一的关键是简单承认你要宽恕的人，承认你要宽恕他的理由，这可以帮助你摆脱任何你不愿意接受的事情。并进入接受它的心理状态，并开始面对它。

这一步中最重要的是千万不要尝试，不要做好人，或有礼貌。你需要接受事件的真实感受，只有这样才能做到真正改变。如果你觉得有人"偷了我的女朋友"，那么至少在开始的时候就用这句话，但是，避免过于戏剧化的诠释事件结果，比如"他们完全毁了我的一生"。

在开始有一点点戏剧是可以的，但要尽量实事求是，经过几个步骤后，你可能会发现，你的感情会发生了变化，要使用的措辞也可能发生了变化，这是一个自然的过程。

为了宽恕别人，你可能会觉得他们首先应该向你道歉，或者你可能会害怕宽恕别人，或者担心如果继续跟他们相处，他们会再次伤害你，如果是这样，那么阅读一下宽恕之深责（**Tough Forgiveness**），其中包括一个单独的独特和解过程。如果你愿意去实践宽恕之深责思想，那么，此刻继续使用四个步骤去宽恕他们。或者，现在就选择一个容易的问题。

如果宽恕自己，那么请参阅如何宽恕自己。

使用步骤二

第二步是关于你需要承认这个事件的感受，你的想法、情感和行为所带来的痛苦。犹如在第一步中，写入自己的真实感情是非常重要的，你越容易接受自己的真实感情，那么你的真实改变就会越容易。

如果你不知道你的感觉，可以用大概的推测，并在多次使用步骤的同时，用自己的方式改变它。

你还可以用身体感觉来形容你的感受，如；"我释放这些棘手、冷酷、麻木的感觉"，如果你不知道解决此问题的具体感受，但知道身体的感觉，也是特别有用的，那么你可以仅用生理感觉来代替，如果你稍后才意识到情绪，那就开始把它们也列进去。

如果你的感觉很模糊，那么就尽量形容它们； "我释放这绝望似的感觉"， "我释放这个尚不清楚，有点模糊、冷酷且不快乐的感觉，即使是模糊的感情也会引导美妙的突破，所以不要让你的含糊感情缠绕着你。

如果你感觉在这一步停滞不前，那么你可以只尝试一个简单的问题，等一会再来解决这个难题，否则，你可能需要一个值得信赖的朋友或辅导员，从他们那里得到帮助，一起来完成本课题。另一种选择，如果你想即使你停滞不前，也要继续前进，就略过此步骤，并更专注于其它步骤，看看这是否有助于你继续前进。

使用步骤三

在步骤三中，你会侧重于释放不快乐感觉后，所获得的益处。当你释放了那些痛苦的感受，想象一下你的感觉和行动，你的生活会变得更好和更轻松，想象一下你如何更好地向你周围的人传播这种良好的感觉。

在这一步骤中，你可能会开始认识到宽恕对自身的利益，因为这意味着你释放了痛苦，取而代之，选择了快乐的心态和行为。如果发生这种情况，那么你就会真的明白为什么宽恕是一件如此美妙的事情，如果认识到这一点，那么这是一个非常好的现象，因为这将有助于进一步激发你的宽恕。

通常宽恕的益处是与痛苦相反的感情，最好用它们的积极形式来表达这些益处；是"快乐"，而不是"不那么悲伤"，是"和平"，而不是"不生气"。如果不能确定你能从宽恕中获得的哪些具体益处，那么你可以使用你生活中的常规好事-即使你不知道它们是否相关，如：“和平，幸福，成功或丰富。

如果你使用身体感觉来描述你要释放的情感，那么你可以只使用与自身相反的感觉来描述这个步骤，“冷酷和麻木”的感觉可能会成为“温暖和活力”，“紧张，无法呼吸”变成了“自由，轻松地呼吸”等。

益处还可包含任何形式的实用陈述；“更有信心”，“找到更好的工作”或者“创建一个愉快的新合作关系”，你对宽恕益处的喜爱约深厚，你也越有利于激励自己去宽恕他人。

使用步骤四

在第四步中,你正式并明确你的宽恕意图。

你可能不想真的原谅。你甚至会有大量的疑惑,但只要尝试一下。宽恕只要一点点尝试,就可以开启探索的可能性 - 即使是暂时的 - 也能够带来很大的效果。

首先最好是简单对待宽恕的影响,“我接受了和平与自由,宽恕带来的”或“我接受宽恕带来的愈合和幸福”。

以后你可以包括一些步骤三中的益处,并将其作为步骤四的益处。例如,假设你宽恕与工作相关的问题,你就会意识到,扫除问题将有助于你得到一个更好的工作。你可以使用类似这样的说法“我接受该宽恕带来的益处,一种快乐的工作关系”或者“我接受在快乐中能够找到胜于我现在的工作及福利的工作”。

但是,如果你感到这种益处太过功利,或以某种方式冒犯了你的价值观,那么你可以忽略其中的利益。

有时,流连在一个特定的步骤,可能是有用的,特别是如果你感受到自由或活力的感觉。在任何时候,徘徊在第四步中,并多次重复使用,也可以有很好的效果。

将第四步变成口头肯定,大声说出,或在心中默念,也会有很大的帮助。一旦你已经完成了这个过程,想象一下你的感受,让它变得更加强大。

宽恕旋风

当你在使用四个步骤时,你会发现逐渐建立起来的情感。当你执行其它步骤后,再返回到第一步,你可能会发现,“想宽恕”的感觉会更强,你会更清楚在第二步中的感觉是什么,或者你会更清楚地认识到步骤三的益处,当你每次使用四个步骤时,它就像你正在建立宽恕的涡旋。

你甚至可以把它想像成真空吸尘器,使用涡旋清洁地毯;在这种情况下,通过反复使用四个步骤,你涡旋将清理你的痛苦和不愉快。你使用这些步骤的次数越多,你的清理效果便会更好。

此外,当你多次使用的四个步骤后,效果会更强,即使你使用于一个全新话题,当你体验到宽恕一点的益处,你会想宽恕更多的事情。你的“想宽恕”级别将会更强,甚至对您先前宽恕过程不相关的事情。用这种方式宽恕将让你变得轻松和自然。

内疚和羞愧

内疚感让我们认为自己做了亏心事;羞愧让我们否定自己。

理解内疚和羞愧的区别有助于宽恕自己。内疚和羞愧经常会一起提及，就好像它们是相同的，或非常相似，然而，它们两种不同的事物。

当我们做了一些违反了权利意识的事情，我们会产生内疚感，当我们觉得我们自身有错时，我们会产生羞愧。内疚是对我们做的或我们已经做了的感觉;羞愧是对我们自身的感受。当我们感到内疚，我们会认为“我做了一件坏事”;当我们感到羞愧，我们会认为“我不好”。

理解两者差异很重要，这样才能充分宽恕自己，我们需要面对内疚感和羞愧感两种感受，这非常重要。有些事件可能会同时触发这两种感情，但解决内疚感和羞愧感的方法有何所不同呢。

让我们简单地放开惩罚的欲望，放开任何想要伤害别人的形式或伤害自己的自我谴责。我们可以为我们所做的事情做出赔偿，道歉，使用四个步骤宽恕等方式可以做到这一点，可以帮助我们治愈一些耻辱感和内疚感，但消除耻辱感经常需要使用另一种方法。

释放羞耻感，我们需要和自己和解（看一下和解部分），羞耻感可以通过保持一个更好的持续关系而得到愈合，特别是我们任何部位在某些方面的弱势或缺陷，我们需要与自己创建一个快乐和健康的关系，摒弃羞耻感的不健康形式，这意味着愿意了解和释放我们的贬低或任何方式放低自己的“声音”，这也意味着如何改变于我们无益的人相处，并尽量远离他们。这意味着花更多的时间，与对我们有益的人相处，它意味着学习不再怀疑那些真正喜欢我们的人，释放羞耻与成为一个好，善良，有爱心的朋友有很大的关系。

在我们的成长期，我们许多情绪化的父母，老师或亲戚，他们过于挑剔或苛刻，如果是这样，在我们的脑袋中就形成了被批评的声音，它可以伤害到我们，我们虽然没有意识到这一点，但仍会出现某种感觉和情绪，我们并不需要对抗这些挑剔的批评，我们也不需要隐藏这些苛刻的困扰，我们内心的批评家会为我们提供一些东西，也许是没有帮助的，没有建设性的，但我们只能告诉自己，“这只是一个想法，仅此而已”，最后如果我们不予理睬，它自然就会失去其动力。

羞耻感可以推动我们去做我们后悔做的事情。羞耻感可能助长隐性，不良生活习惯，回避或者过于激进的行为。羞耻感，如果听之任之，会产生不良后果，当我们自我感觉不好的时候，更容易继续做我们会后悔的事情，因此羞耻感可以滋长内疚及更多的羞耻感。

羞耻感往往使我们很快责怪别人，不饶恕他们的错误。因此，羞耻感可以在人们之间扩散，因为每个羞辱人试图通过让别人感到惭愧，来转移自身耻辱。当一群人的首领（一个家庭，一个组织，一个宗教或其他）有羞耻感，会很容易扩展到所有的人，从而产生了强烈指责和谴责的潜在有害气氛。

我们不会允许自己有不该有的感觉，或者不值得有的、荒谬的或无理的感觉。然而，没有实现的欲望不会消失。它们只是转入内心深处，并以外在表现为隐性和强迫行为表现出来。我们的隐性和强迫行为又让我们感到不值得。这是耻辱感的恶性循环;感觉强迫做一些事情，然后我们觉得我们不应该做，感觉自己

很惭愧，我们试图隐瞒我们的羞耻感（内心里批评的声音），并生成强迫做一些我们不应该做的事情的行为，等等。

骄傲与羞耻感

仅有在它改变我们的行为并忏悔时，内疚感才能发挥作用。

羞耻感不仅仅是对于个人，我们也会有羞耻感，包括我们的民族，我们的家庭，还是我们周围的事物。

在深入到民族耻辱之前，让我们先看看民族自豪感。我出生在一个自然美丽的国家，苏格兰，有一天，一位美国游客对我说："你生活在这样一个可爱的国家，太美丽了"！我感到有些得意，我激动了几秒钟后，但是我想到，这个国家的美丽与我完全无关啊？他是对这里的河流和景色如此欣赏，但我却对这山河没有做出任何贡献，即使我奉献一生也创建不出这美丽的大自然，无论如何我也不可能做得到的事情，为什么我会有骄傲的感觉？

另外，我也有发生民族耻辱感的时刻，我们国家足球队在世界杯足球赛中表现的不是很好，观看了几场比赛后，我通常就很气馁，然后就放弃了。

我还知道，非常成功的英国足球俱乐部曼联在英国之外的国家拥有更多的支持者，比英国的还要多，其中许多粉丝从未到过英国，并有可能永远不会去英国，他们与曼联足球俱乐部也没有联系，然而他们会为曼联的胜利而狂欢，也会为曼联的失败而沮丧。

这是一个浅显的例子（除非你是一个发狂的足球迷），但是指向一个更深刻的问题，我们的骄傲和羞愧可能在我们没有绝对控制的情况下被触发，或者我们是故意挑事，否则我们绝对与这事没有任何牵连，仅仅是因为好胜，这很可能是受外来因素的影响，无目的的选择支持曼联足球队（一个强队），而不是苏格兰足球队（较弱）的原因。骄傲感和羞愧感可能是意外的，但是它们用非常深刻而激烈的方式来影响我们，它以每个参与者的行为来影响一个国家在世界舞台上的形象。

内疚感和羞耻感并非都是不好的，当它们表现在健康方面，它们可合理限制我们的行为，并帮助我们融入这个时代的社会规范。它能让我们弥补一些我们行为上的错误，并鼓励我们改正错误。如果它只是让我们陷入自责，不产生任何积极的变化，那么内疚是没有任何用的。它使我们怀疑我们的态度和信念，并寻求其改变方式，比如通过改变和提高我们的个人素质，羞耻感才能产生作用，如果我们缺乏某些感受，或者我们缺乏更多勇气，羞耻感可能使我们更被动。

这是学习如何建设性的对待内疚和羞耻，不是盲目地让它们存在，回避它们（通过保持忙碌）或试图对抗它们。我们不想被感情所束缚，被过去没有建设性的态度或行动束缚，通过练习宽恕自己，我们可以管理内疚和羞耻感，使我们了解如何对这些原始情感做出反应，而不仅仅是任其摆布。

悔恨

最好的悔恨是好好的生活。

停留在过去违背了生命的美好。弥补错误的最佳方式是让现在的生活得更好。套用一句关于复仇的老话："最好的悔恨是好好的生活"，如果我们有办法弥补所做的一切，那么这将是好好生活的一部分。

一个诚实的心，觉得道歉往往能创造奇迹，并帮助修复我们给予的任何伤害。每个人都会犯错，每个人都说过后悔的话或做过后悔的事。面对那些我们曾经伤害过的人，可能需要很大的勇气，承认我们错了，并去承认我们的内疚感，这样做可以帮助我们确保不会再犯同样的错误，我们道歉同情其他人的时候，我们就不会再伤害他们。

我们可以通过归还表达悔意，通过从现在开始讲好话，而纠正我们曾说过有关某人的坏话，归还偷的钱，向大家表现诚实公开的一面，弥补我们所带来的损害等。

如果我们不能补偿被我们伤害的人，我们可以在他的集体中做一些有利于他们的事，例如：我们因为他们的种族伤害到别人，我们可以将功补过，做一些事来帮助他们的种族，我们可以通过匿名捐赠给合适的慈善机构，开动一下脑筋，我们会找到一些方法来弥补，那怕受到伤害的人不能直接得到弥补。

如果我们做了一些非常糟糕的事，比如故意杀害或重伤另一人，这显然是更难弥补的。然而，没有人永远没有希望，宽恕，伴随着它带来的和平和愈合，这是每个人最终可以实现的。极端的情况下，最好是先开始做小过失的赔偿，再后来，我们就知道该怎么弥补较大的过失了。

永远不要决定自己需要受到的惩罚，便因此开始惩罚自己了。惩罚自己不会弥补那些已经受到伤害的人，它只是从另一方面让自己更加愚蠢。惩罚自己不能纠正错误，你只能通过纠正错误并行善才可以帮助他人，你通过帮他们做好事来帮助别人。

如果我们作出合理的赔偿，好好的生活，就会改正我们的错误，被别人理解。如果人们继续超越合理限度指责我们，那么是他们的错而不是我们的，是他们自己的问题，我们需要质疑他们的动机，即使他们扮演受害者的角色。激进的受害者喜欢玩弄别人的内疚和羞愧，企图为自己的好战行为做烟幕，来掩盖他们的不良的动机。

内疚或羞耻，可以被别人利用来操纵我们或控制我们的行为，这种操作通常来自那些主张道德制高点的人，然而这样的观点最多是不健康的影响，真正的道德领袖将引导我们采取积极的行动来弥补过失，而不是用这样的错误为借口，强加给自己的。

否则，面对耻辱的攻击，即使非常有信心和有能力的人也会内心崩溃，它可能来自家族的一员："我记得你是一个会尿床的孩子"，或者我们的人生伴侣："记住，你忘记了我们的结婚纪念日"，或攻击我们国家以前的行为："记住战争中你的人做的"。回答所有这些，仅仅是一种态度："我已经离开那里，别人做什么由他们决定"，作为自身的防御，我们采取维护自身利益，有权怀疑别人的道德立场。

如果我们严厉谴责自己或者我们的国家做错了什么,这是为谁呢?谁从这里受益呢? 谴责自己,世界变得更美好吗?它可以作为一种临时措施,阻止自己的错误行为是有用的,但除此以外没有任何作用,长时间责怪自己只会过于以自我为中心,首先让我们自己陷入困境,我们的大多数的错误都是过于自我为中心,不够了解别人的需求,自我惩罚只是更严重的自我为中心。更好的使用我们的时间和精力,帮助和服务他人的需要,而不是花无用的时间在某种形式的自我厌恶、自责或自残。

上帝原谅我吗？

自我宽恕是一种最无私的事情。

如果你是一个宗教人士，你可能想知道上帝在这里扮演什么角色。你可能会想："上帝决定是否宽恕我"，要考虑的事情是谁要谴责你？你当然有，不然你就不会需要宽恕自己。你需要面对责怪自己的方式，从那里慢慢开始，你真的认为，上帝会评判你的行动，并试图提前惩罚自己是一个好主意吗？如果是这样，假设你知道神的心意，那么首先考虑它是否是明智的。更好地与自己或别人练习宽恕，然后你可能更清楚地了解上帝是如何看待的，如果你觉得需要祈求宽恕，那么务必照做。

从前有一个人是一个大国贵族的仆人，有一天，他正在准备盛宴，庆祝从远方访问归来的主人。仆人跑过来的时候，撞上了一扇门，跌落了一个细致并价值连城的碗，碗打破在石地上，成了碎片，仆人非常恐慌，他跑了，把自己藏起来，试图躲避愤怒的主人，他绝望了，他努力的思索怎样做才能减轻他的惩罚，他这样让自己很痛苦，于是他决定砍掉他的一根手指，在砍手指时他的痛苦喊叫，引来了其他的仆人，他们发现了她，并帮他包扎了伤口，把他带到刚刚返回的主人面前。

当主人知道了出了什么事，他对这个仆人说："愚蠢的仆人，你已经打碎了我三个碗，只有这一个意外，你打破了一个价值连城的碗，这是事实，但这不是最重要的，重要的是在我没有决定如何处罚你的时候，你自己先惩罚自己，你没有想到这样做，你便不能更好地服务于我，致使你犯下更大的错误，现在你必须接受你惩罚自己的方式比我给予你的惩罚更严重，并且由于你的自残，你已经丧失了为我服务的能力。"

快淹死的人不能拯救溺水的人，连自己都不能宽恕的人，就不可能去宽恕别人，这就是为什么宽恕会变得如此困难的原因。他们不肯宽恕自己，感觉愧对它，感觉愧对使得他们无法被别人宽恕，也是因为他们觉得自己不能给予别人宽恕，被辜负的感觉使他们容易惩罚自己，他们往往会有不公或怨恨之感，宽恕就是一条出路。

宽恕有一个美丽的代价，宽恕自己的代价就不难阻止自己宽容他人，宽恕别人的代价就不会停止宽恕自己。宽恕是发现给我们自己礼物，只要我们这样做，我们就会变得丰富多彩。

自私的想法得非常自我的，这是很容易看到。然而也不完全是，任性可以包括自己过于自卑，使自己脱离现实，妨碍正常的生活，使你的生活全部变成自私自利，这也是任性的结果。"我的错误"，"我的遗憾"，"我做错了什么"的重点，仅仅因为自鸣得意的自我宣传和自我满意失去平衡，如果你意识到你已经这样做了，不需要为难自己，事实是永远不会打自己一棒。

自我宽恕不仅可以帮助你，它有利于健康的友谊，健康的家庭，健康的工作场所，健康社区，健康的政府，并最终一个更健康的世界。这是走向世界，越来越多的人说和做正确的事情，并能好的东西付诸行动，而不是由内疚和羞愧表现出来的操纵和强迫。

自我宽恕允许你把你的精力投入到行善中去;要么能弥补对别人的伤害，或者能弥补你的生活。会攻击自己的能量就可以成为建设性的行动，而不是自我毁灭的行为。

自我宽恕是最无私的事情。它让你有自我中心和自我迷恋倾向，并使得它更容易让你在你的生活产生积极的作用。自我宽恕有助于防止你对周围的人存在一种情感或心理负担。它使你能够识别并满足健康方面的需求。它使你能够参与到人际关系中，积极和建设性的为他人的生活做出贡献。它可以帮助你把最好的部分贡献到你的社交生活和工作生活中。自我宽恕让你成为好的，正确的人（也许已经了解到什么是不好的人或方式），并能在你的生活中采取积极的人生态度。

如何宽恕自己

考虑你可以做好的事情;而不是做你后悔不应做的事情。

为了宽恕自己,你可能需要考虑以适当的方式来弥补其他人。作出补偿可以是一件很好的事情,但是要注意伪装成悔恨的自我惩罚。作出补偿,甚至想作出补偿,一般应为你带来一种如释重负的感觉。如果没有的话,那么它可能是某种形式的自残,或伪装的自我惩罚。作出补偿可能会花费;但它不会伤害你。

如果你没有触及他人(不管出于什么原因他们从你的生活中消失),但是你想赔罪,那么就去做,并以善良,慷慨和乐于助人对待相同的种族、群体或类型的人——甚至只是随意一个人。

你相信上帝你宽恕自己之前,就已经宽恕了你吗?如果是的话,问问自己你对即将发生过的事情有何感受。然后尝试完成几次四个步骤,看看你是否能更清楚些。(见上帝宽恕我吗? Does God Forgive Me?)

宽恕的四个步骤,宽恕你自己也是一样的。但是,我们改变步骤三,加入自我宽恕会对其他人有何益处。

第1步: 我想宽恕自己:

选择一个具体的事情。

例如:我想宽恕自己,因为对我的兄弟说话伤人。

第2步: 我想要释放的感受:

列出你对这件事的感受。你需要承认释放这些情绪出来后,然后继续前进。

例子;害怕被惩罚、自责、自恨、内疚、羞愧等、。

步骤3A, 我承认宽恕这种情况将有利于我

列出你会得到的益处,你就会接受自我宽恕。益处可以包括步骤2中所列出的感受,感受相反面。益处还包括创造更好的关系,得到一个更好的工作,有更多的钱,等等,者取决于什么是你自我宽恕的相关事件。

例子;感觉更快乐、自由、变得更放松等等。

由于这是一个自我宽恕过程中,我们添加一个额外的步骤**3b**到通常的四个步骤中。在这一步中,我们专注于他人将受益于你宽恕自己,一些益处可能来自于宽恕自己的益处,当你变得更有活力和创造力,一些是有利于别人的益处。

步骤3b, 我承认宽恕自己这将有有利于其他人,这是因为:

宽恕自己可以帮助你成为一个更好的家长,更贴心的朋友,更好的倾听者,和更宽容的人并让他人受益等。你可能会变的不再自私自利并更关心别人,你可能会变得不再要求多多,并付出更多。挑选一个对你周边人最有帮助的益处作为示例。

例子;我会更愉快对别人(少脾气暴躁,酸味和郁闷),我会变得亲切和更有爱心,我将付出更多。

第4步：我承诺宽恕我自己_____我接受宽恕带来的和平与自由。

还有，或相反，你可以列出和平与自由的具体益处，在你学习宽恕的时候，你自己的变化不仅可以让自己受益，而且还可以让别人受益。通常你直接得到的益处同样也会惠及他人。如果你成为一个快乐的人，或者更优秀的员工，你周围的很多人也会得到益处。知道对他人的益处，因为我们做的这些宽恕步骤，可以帮助我们更容易地宽恕自己。

示例：

1.我承诺宽恕我自己对我的妻子/丈夫生气，让我获得自由，发掘所有的潜质，可以成为一个更有爱心的伴侣。

2.我承诺宽恕我自己失去了我的工作，这样我就可以继续前进，找到一份更好的工作，我会有更多的报酬，让我和我的家人受益。

第一次最好做书面的步骤。从小问题开始，但你会发现，宽恕都不是小事情。甚至宽恕自己这似乎是一个很小的事，和发生很久以前的事情都会引起大的变化，至少看所有步骤几次，你会看到你宽恕的能力如何构建的，添加事情，（如果你想要这样的话）改变你使用的话。反复徘徊在你觉得你会发生的那些步骤中。

当然如果这是可行的，我们不排除赔偿或道歉，这将对大家有益的；只要这样做不会引起其他更多的痛苦。如果你给它一些正确的想法和感觉，你很快就会得到一些如何做的想法。如果它不能够弥补；那么让你的生活更好。考虑你可以做好的事情；而不是做你后悔不应做的事情。

错误的宽恕

真正的宽恕给人自由和轻松的感觉。

试图推动或欺骗自己，从而过早的宽恕,或不使用深思熟虑的宽恕过程(如四个宽恕步骤)都会导致错误的宽恕。错误的宽恕就是某种形式的和解，但没有完成真正宽恕的工作，我们重新与他人建立关系，就好像我们已经宽恕了他们，但我们还没有真正宽恕他们。

错误的宽恕来自于：没有完全接受如何伤害别人的经验（避免痛苦的感觉），急急忙忙的宽恕的过程，或者甚至没有任何宽恕的过程，假设我们决定宽恕，然后装作什么都没发生。

错误的宽恕也往往发生在这些时候：在人们忽视自己真实情感的时候，或者他们认为宽恕是做"好"事情的时候，即使他们知道对方很可能再次做出他们觉得"应该"宽恕的事情。这不是真正的宽恕，因为他们刚刚建立起来了怨恨，这会促成再一次发生。他们使用"宽恕"为容忍恶劣的行为做借口，所以他们没有得到真正宽恕带来的幸福感觉。

真正的宽恕给人自由和轻松的感觉，我们可以清晰的看到并可以我们的福祉做出更好的决策。错误的宽恕只是让我们纠缠在同样的人和同样的事情中，错误的宽恕来自还是出于信仰，我们不应该得到更好的，或不能创造更好的东西，所以我们"忍受"，但这是不利于我们的长期目标。真正的宽恕会改变我们的观点，释放我们，让我们可以创建更幸福的生活。真正的宽恕们会使我们与有价值的人形成联系;错误的宽恕使我们失去我们的价值感。

在相互依赖的情况下，两人的隐性将会将两人连接在一起,仅有一丝宽恕。它可能看起来一方经常"宽恕"另一方，但实际上这是错误的宽恕，因为他们只是相互协调，并没有发生任何真正的宽恕。如果真正的宽恕发生了，一人将释放束缚。那个人会对他们所希望的关系再进行协商，如果说没有到位，他们只会祝福对方，继续前进。

避免错误宽恕的方法可确保你了解宽恕的过程，它让你包含了你内心最深处的感情。

和解

宽恕是无条件的，但和解有时是有条件的。

在《**宽恕是力量**》（**Forgiveness is Power**）一书中，宽恕被描述为“放弃惩罚的欲望”。如果你仔细看一下这个字眼你会发现它并没有提及任何和解。和解是与我们正在努力宽恕的人建立何种关系，和解是重新建立我们与他人的关系的过程，和解经常是宽恕的一部分，但不是必须的。和解是一个真正独立和独特的过程。

从宽恕分解出的和解，可以让我们学习如何宽恕，因为它带来了清晰及非常有益的见解过程。了解和解和宽恕，以及它们是如何结合在一起，它们的区别，会是一个很不错的方式，可以突显我们宽恕的任何潜在障碍物，并让过程更加顺利。

宽恕是无条件的，永远有可能的，和解有时需要是有条件的，并不总是可行的。

宽恕是无条件的，因为它始终可以放开我们惩罚某人是否是活的还是死的，他们是否仍然在我们的生活中或早已不复存在的欲望。释放惩罚别人的想法完全取决于我们，可以做到与其他人无关。

和解有时需要条件，因为我们可能要宽恕的人是一个持久的施虐者，严重隐性者，一个职业罪犯，或者完全否定他们行为的人。我们很可能希望在明确具体的条件下，和此类人确定何种关系类型（见**宽恕之深责 Tough Forgiveness**）。我们可以宽恕他们，但我们仍然可以创建一个明确的界限，选择宽恕别人是一个不同及独立的选择，和与他们协调不一样。

此外，和解并不总是可能的，那人可能早死了，从我们的生活中消失了，或者无可救药以至于我们回避他们。与人和解不完全取决于我们，从现在开始，在很大程度上取决于其他人的行为。

这种理解，你能宽恕别人，决定与他们无关（但如果你决定的话，注意隐藏的报复）实际上可以更容易宽恕他们。如果我们误以为这意味着我们不得不重新建立与他们的关系，我们自然会持谨慎地态度去宽恕别人。意识到我们可以在可接受的情况下进行谈判和解，甚至决定不这样做，让我们能够尽可能宽恕更多人。

通过使用**宽恕的四个步骤（Four Steps to Forgiveness）**的各种方法宽恕他人，并在某些基础上决定你想如何和解，如果需要的话。你的和解方式可以等到你从四个步骤中获得新鲜敏锐的视角，方可决定。

你可能会发现**宽恕之深责（Tough Forgiveness）**的理念是思考如何在具有挑战性的情况下宽恕的有效途径。

宽恕之深责 (Tough Forgiveness)

宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 意味着为任何未来的关系设定条件。

宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 的概念是在困难和具有挑战性的情况下更容易宽恕。在宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 中，我们宽恕（如使用的四个步骤来宽恕），但我们给自己

与其他人有任何关系的特权，除某些情况以外，我们可能会决定不与他们调解，除非我们看到足够的证据表明他们是真的后悔并且愿意改变。

你可能已经遇到过爱之深责。宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 是类似的理念，正如和解所言，宽恕是无条件的，但和解有时是有条件的，宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 意味着我们在未来任何关系中设置了条件。

宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 的任何和解是有条件的，它部分取决于现在的其人行行为方式，这一点很重要，因为人们经常混淆的宽恕与和解，认为他们经常在一起用，然而，他们实际上是两个不同的东西。宽恕之深责 (Tough Forgiveness)，我们无条件地宽恕他们（也就是我们释放想惩罚他们的欲望），但我们要建立与他们周围协调过程的明确具体的界限，这有助于最小化，我们会避免再次受到由同一个人以同样的方式伤害的机会(再一次)。

决定要保护自己不受伤害，避免有人以惩罚他们的方式来伤害你，可能别人看起来一样，如果我们知道我们正在做什么和为什么，情况就不一样了。**宽恕之深责 (Tough Forgiveness)**，我们可以宽恕一个人，但是为了保护我们自己仍然回避他们。

有一种高尚的品质，宽恕能提升我们的智慧，更上一个台阶，使我们能够自由。

因为我喜欢在书里说;宽恕就是力量:

宽恕让我们自由来去。

在宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 中，你可能会选择宽恕，并且:

- +创建有关具体问题的明确协议，这样你才愿意继续（这样你可以感到安全和受尊敬的）。
- +指定你不觉得可以接受行为，和导致你结束或暂停和解进程的行为。
- +限制你与其他人，除了特定条件下接触的人的类型。
- +协议做一些事来增进相互了解，如一起去见法律顾问。

宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 的核心是相互尊重。宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 意味着要确保其他人知道并尊重你的感受，你知道和尊重他们的感受。如果这种相互尊重不存在，而其他人并不想帮助建立它，那么就没有真正的关系，和解就没有了真正的理由。

和解不仅是一个决定，它是一个过程。宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 的一部分，我们可能希望确保他们真正了解我们如何看待，不管他们做了什么，然而，宽恕之深责 (Tough Forgiveness) 并不意味着我们得到嫁祸给我们不满意的其他人。之间是有很大的区别，"这是我的感觉.....这都是你的错。"简单地

说，"这是我的感受....."第一个加入了指责和判断。第二个是诚实感情更加相互尊重的表达。

我们也可能会决定和解是不可能的。如果有人不打算改变，我们可以肯定他们不会！改变需要努力，并且没有承诺就不会发生。无论多少，我们可能希望他们，没有一个不变的承诺，他们将不会改变。

相互尊重，包括你尊重自己，以及尊重其他人。尊重自己包括诚实面对自己和面对你真正的感觉。你永远都不想隐藏你的真实感受，因为如果它成为一种习惯就会容易导致错误。

如果你不准备宽恕别人，或者没有准备好与他们和解，那么你需要宽恕自己，并接受现在你的感觉。这样你至少可以和自己和解。你可能需要时间来恢复，更新自己，以恢复你的生活和其他人的信仰，然后将准备好宽恕一些你生活中更大的问题，给自己需要的时间，一旦你有了更多的宽容与和解的经验，你更能够宽恕和更具挑战性的和解。

下一步

要成为宽恕的老师，决定这就是你想做的。

如果你想更深入地探讨和宽恕他人，无论是个人，或通过在线社交网络，你会发现它是一个绝佳话题，这有助于深化和丰富你的关系。

简单地提及你正在阅读一本关于宽恕的书籍，就可以引发一场精彩的对话，也许有人会告诉他们想宽恕的事情，但不知道怎么办。请告诉他们宽恕的四个步骤通过解释给别人这四个简单的步骤，你可以彻底改变自己的生活。

所有学习宽恕的人也是宽恕的老师，你教宽恕你会变得更宽容，你越宽容你就越懂得宽恕，你可以把你对宽恕的感想（如果你喜欢的话你的秘密任务）让更多的人了解，你也可以成为教授宽恕的老师。

若要成为宽恕的老师，你需要做的唯一事情就是确定这是你想做的事，你并不需要成为一个专家，获得任何证书，我想做一个宽恕的老师，我会用示例教导别人，我会越来越意识到这一点的重要性，并执意决定教授宽恕，你只需要开始身体力行，你就会变得越来越好。

非常欢迎引用本书的内容，并用它作为教材。如果你想复制本书 10% 以上的内容，请给我发电子邮件以便获得授权。我们都想发现这个世界的美好，还有比传播宽恕的更好方式吗？

你也可能在多家书店内发现我的另一本书《**宽恕就是力量**》 **Forgiveness is Power**，由芬德霍恩出版社出版，本书提供多种语言版本，请浏览我的网站，然后点击你国家的国旗或语言，了解更多信息请浏览：forgiveness-is-power.com

原諒就是力量

原諒，是一門將創傷轉化為智慧的偉大藝術。

<http://iwp.net/zh>

本書特色

有別於悲天憫人的講道和美德勸誡的論調，作者對「原諒」這種知易行難的心理行為提出不同的思考。他分析「原諒」對我們身心靈所產生的實質利益，鼓勵讀者擺脫受害受虐者的心態，從創傷中找到建設性的智慧和勇氣。

書中的「原諒小練習」巧妙跨越身心靈的認知和修練，擺脫枯燥的冥想及形式化的勵志宣言，以一則則結合個人體悟的小故事輔助說明、引導出本書要旨——原諒別人就是善待自己——是引人入勝的一本書。

商品規格說明

作者： 威廉·馬丁 William Fergus Martin

出版社： 木馬文化

ISBN： 9789863591184

頁數： 352

