

أربعة خطوات هامه للتسامح

الطريقه الأقوى للحرية
والسعادة والنجاح
كتبه وليام فيرجس مارتين

أربعة خطوات هامة للتسامح

الطريقه الأقوى للحرية والسعادة والنجاح

كتبه وليام فيرجس مارتين

حقوق التآليف والنشر © 2014 من قبل ويليام فيرجس مارتين

جميع الحقوق محفوظة. لهذا الكتاب أو أي جزء منه

لا يجوز نسخه أو استخامه بأي شكل من الأشكال

دون الحصول على إذن كتابي صريح من الناشر

بإستثناء إستخدام أجزاء مختصرة أثناء عرض الكتاب.

هذا الكتاب يقوم على إظهار أن التسامح هو القوه ، كتبه ويليام فيرجس مارتين ، وتم نشره من خلال صحافة فينهورن findhornpress.com

صورة الغلاف، جميع الحقوق محفوظة حقوق الطبع والنشر © 2014 صحافة فينهورن ، ويتم إستخدامها بإذن.

لمزيد من المعلومات:

Forgiveness-is-power.com

السيرة الذاتية للمؤلف

وليام فيرجس مارتين هو المؤلف، والمتحدث ورئيس ورشة العمل الذي يساعد الناس على تطويع أنفسهم. وهو أسكتلندي الجنسية ومتزوج من سيدة يابانية.

وقد سافر وليام على نطاق واسع وتأثرت كتاباته بالتحديات والمشتركة التي يواجهها الناس في كل مكان في العالم.

الكتابات وليام فيرجس مستعدة للكتابة مقالات مفصلة، أو للتحدث معك أو للقيام بورش عمل، وخاصة في موضوع التسامح والغفران. فهو يستمتع كثيرًا بإستخدام خبرته السابقة في الكتابة والتدريس، ولمساعدة الناس على تعلم التسامح والغفران. للتواصل معه إتصل بالناشر : صحافة فين دهورن ، findhornpress.com

أعمال أخرى:

التسامح هو القوه ، صحافة فين دهورن .
الترقيم الدولي : 2-628-84409-1-978

ظمرت عدة أقوال لعدد من الكتابات للإشادة بكتاب التسامح هو القوه ومنهم :

يقول روبرت مولدن، مؤلف التحول يحدث ! والقدره على الحب عن الكتاب

" قام وليام مارتين بإنشاء دليل رائد للمستخدمين يساعد على الغفران والتسامح لمن حولهم . وهو نتاج بحث شامل قام به المؤلف . وهو دليل عملي جدا، وأنا أوصي به لكم بكل إخلاص."

كما يقول وليام بلوم، مؤلف كتاب تأثير الإن دورفين عن كتاب وليام فيرجس

"من جم الذهب العميق الكامل من المعلومات الغنية والرأي عه ."

كما يقول دكتور جون موندي، مؤلف دورة الحياه في المعجزات عن الكتاب

"وليام مارتين قام بكتابة دليل رائد يساعد الأشخاص على تعلم كيفية الغفران والتسامح ، وليس فقط تعلم مسامحة من حولكم ، ولكن الطريقتين لمسامحة أنفسنا نحن أيضا ."

حالة الترجمة

أسف، ولكن كتابي التسامح هو القوه ليست متاح بعد في لغتك. يرجى زيارة موقع الويب الخاص بي و هو <http://forgiveness-power.com> لمتابعة كل المعلومات عن موعد تقديمه باللغتين الخاصه بك .

لمذا نسامح ؟

التسامح يجعلك حرا .

يمكنك الاستفادة كثيرا عندما تختار أن تسامح وهكذا يفعل كل من حولك. سواء كنت بحاجة إلى مسامحة الآخرين، أو كنت بحاجة إلى مسامحة نفسك، فإذا فعلت ذلك فأنت تحرر نفسك من الماضي وتتمكن من تحقيق قدراتك الحقيقية. فالتسامح يسمح لك بالتحرك من المعتقدات والبتجاهات. كما يحرر لديك الطاقات النفسية والعاطفية بحيث يمكنك تطبيقها لخلق حياة أفضل.

التسامح يساعد على تحقيق الأهداف العملية والحالية الخاصة بك. فربما كنت تريد وظيفة أفضل، لكسب المزيد من المال، الحصول على علاقات أفضل، أو العيش في مكان أجمل. الصفاء والتسامح سوف يساعدك على تحقيق كل هذه الأهداف. وإذا لم تسامح فسوف تفقد جزء من الطاقة الداخلة الخاصة بك في الاستياء والغضب والألم، أو الممانعة. هذه الطاقة المفقودة سوف تحد من قوتك. إنه مثل محاولة ركوب الدراجة مع إستخدام الفرامل جزئيا طوال الوقت. فهى تجعلك أبطئ، وتحبطك وتجعل من الصعب المضي قدما إلى الأمام.

الخيارات التي تتخذها والأشياء التي تعتقد أنها ممكنة سوف تتأثر جميعها بطريقتك فى عدم الصفاء والتسامح. وكلما تعلمت أن تغفر كلما تحولت الطاقة التي كانت تفقد فى الأفكار والمشاعر التعيسية إلى طاقة لخلق الحياة التي تريدها بدلا من أن تحد منك، أو تخلق المزيد من الممانعة.

إذا كنت لا تريد تعلم المسامحة لتفيد نفسك. تعلم المسامحة حتى تتمكن من إفادة الآخرين. فتعلمك مسامحة نفسك يفيد كل شخص على اتصال معك. وسوف يكون تفكيرك أكثر وضوحا وأكثر إيجابية من ذي قبل. سيكون لديك الكثير لتقدمه لنا، وسوف تستمتع كثيرا بتقاسم ما لديك. سوف تصبح أكثر عطفًا وكرما ورعاية من غيرك - دون الحاجة إلى النضال من أجل تحقيق ذلك. سيكون لديك موقف أكثر سعادة وأكثر إيجابية لكل من حولك في حياتك وسوف بعاملونك هم أيضا بشكك أكثر إيجابية بالمقابل.

هل الشخص المتسامح من السهل إقامة علاقته معه أكثر من الشخص غير المتسامح؟ نعم، بالطبع. فالشخص المتسامح أسهل بكثير فى إقامة علاقته معه. فجوودة حياتك تعتمد على جودة علاقاتك. وكل جانب من جوانب حياتك يتغير للفضل كلما تعلمت التسامح. سواء فى عائلتك، عملك أو حياتك الاجتماعية. تعلم أن تغفر وقم بتحسن جميع علاقاتك، لأن مركزك سوف يتحسن. مع تحسن علاقاتك، ثم ستحسن جميع جوانب حياتك أيضا.

إذا كنت ترغب فى المضى قدما إلى المزيد من النجاح المالى، فسوف يساعدك الصفاء والغفران على تحقيق ذلك. على سبيل المثال، إذا كنت تريد المزيد من المال فى حياتك فأنت بحاجة للثبات من أن علاقاتك بالأشخاص الذين يملكون المال علاقته جيده. حيث أنهم أفضل لمساعدتك فى الحصول على المزيد من المال أيضا. وإذا لم تسامح من حولك فسوف تكون علاقاتك بهؤلاء الأشخاص سيئة ولن يكونوا قادرين على مساعدتك، لأنك لست على علاقته جيده بهم. وبالمثل، إذا كان لديك موقف إيجابي من هؤلاء الأشخاص أكثر نجاحا منك (على أنك أنت تبتم لهم بدلا من سخطك عليهم) سيرون كم أنت ودود، وعلى الأرجح سوف يتطلعون إلى العمل معك.

إذا كنت تريد وظيفة أفضل، وتريد كسب المزيد من المال، إذا عليك التحلي بسلوك إيجابي نحو المكان التي تعمل به ، نحو رأيي سيك في العمل، نحو الزملاء وتجاه العملاء . فالأشخاص اللذين يسلكون سلوك إيجابي سوف يساعدهم ذلك على تخطي أى مشكله . لا يمكن أن تنجح في أى مكان أنت لا تريد النجاح به ، لأنك لن تقدم أفضل ما لديك . فإذا كنت لا تقدم أفضل ما لديك، عن طريق القيام بأفضل ما يمكنك عمله ، فلن تتلقى أفضل ما يمكن أن يأتي لك. سوف يساعدهك الصفاء والتسامح على التحلي بالصافات التي سوف تجعلك ناجح جدا في عملك.

تعلم أن تصفح لنفسك أمر مهم جدا أيضا. فإيذاءك لنفسك، برفضك مسامحتة ، يؤذي الآخرين أيضا. إذا كنت لا تغفر لنفسك فإنك سوف تعاقبها بحرمانها من الأشياء الجيدة في الحياة. وكلما حرمت نفسك كلما قل عطاءك للآخرين . وكلما قل عطاءك للآخرين كلما قلت إبادتك لمن حولك. إذا قمت بإيقاف تقوي يدك لما تتلقاه سوف تقوم بإيقاف تقوي يدك لما تعطيه . الجميع يستفيد عندما تسامح نفسك لأنك سوف تزيد من كل الأشياء الجيدة بحياتك، وسوف يكون لديك الكثير لتشاركه .

عندما تغفر . فأنت تصبح زوج أو زوجة أفضل، طالب أفضل ، معلم أفضل، رب عمل أفضل ، موظف أفضل ، أم أو طفل أفضل . فعندما تغفر فإنك تصبح أكثر انفتاحا على النجاح بأى الطرق التي تهتمك وتعنيك . فكلما تعلمت أن تغفر ، فإنك سوف ترى ما كان يبدو مستحيلا ليس فقط ممكنا، ولكن يمكنك تحقيقه أيضا بسهولة.

إذا كنت من المبتدئين، أو الروحانيين ، فيمكنك تعلم طرق عملية للتسامح من شأنها تعزي وتعميق تجربتك الدين أو ممارستك الروحية. كما ستساعدك على التحرر من الشغور بالذنب من عدم كونك شخص "جيد"، كما يجب أن تكون، كما ستساعدك على أن تصبح الشخص الذي تتمناه. التدرج على الصفاء يقوي الخبير في داخلك بحيث تصبح أكثر نشاطا في حياتك. وسوف تشعر أنك أقل ميلا لفعل أشياء لا يجب عليك القيام بها ، ولكنك لم تكن تستطع التوقف عنها . وسوف تبدأ فى القيام بالمزيد من الأشياء التي يجب عليك فعلها ، ولكن لم تكن تستطيع القيام بها .

تعلم الصفاء يمكنك فقط مساعدهتك و لا يمكنك أن يضرك أو يؤذيك .

التسامح هو شئ عملي ومفيد للغايات. ولا يوجد شئ غامض، أو غير عملي حيال ذلك. فالصفاء يمنحك التحرر . فكلما تعلمت التسامح كلما إختفت تدريجيا ال عدي من المشاكل (وربما حتى المشاكل الصعبة) . سيكون بإمكانك إستعراض حياتك ككل وسوف ترى أسهل طريقا للوصول إلى المكان الذي تريده. الحياة سوف تفتح أمامك. وسوف تظهر أمامك فرص جديدة فى كل مكان. سوف تظهر أحداث سعيدة حين تلقتقى الشخص المناسب في الوقت المناسب تماما. سوف تأتى لك

الأفكار أو الإجابات التي تحتاجها. من خلال تعليق صديق، أو معلومه من كتاب أو مجلة، أو من خلال محادثته تسامحه وتعطيك ما تبحث عنه. لماذا سيحدث هذا ؟ لأنك من خلال ممارسة الصفاء والتسامح سوف تصبح أكثر انفتاحا على الخير فى الحياة، وسوف يجد الخير طريقه إليك.

وكلما تعلمت أن تسامح ، كلما ظهرت بداخلك بعض القدرات التي كانت خاملة من قبل بداخلك ، وسوف تكثرتك نفسك لتكون شخص أقوى بكثير قدرة مما كنت تتخيل سابقا. وسوف تبدأ أجزاء منك كانت خاملة فى النمو . وسوف تبدأ في ترك النضال والكفاح. لتجد الحياة من حولك أكثر متعة وأكثر سهوله . إذا كان لك هذا يبدو مبالغا فيه، فعليك تجربة ذلك في الوقت الراهن. ببساطة قم بممارسة الأربع خطوات للتسامح التي سوف تجدها في هذه

الصفحات، وسوف تكون سعيدا جدا لم افعلة .

أربعة خطوات للصالح والتسامح

طريقة قويه لتغري حياتك للأفضل

الأربعة خطوات للتسامح تتقدم لك طريقة سهلة وسريعة للتسامح. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تغريرات عميقة ومؤثره في حياتك. قوتها تكمن في بساطتها، لذلك عليك فقط البدء في استخدامها، وسوف ترى بنفسك النتيجة الرائعه.

هذه الخطوات الأربع يمكن استخدامها لأي نوع من المشكلات سواء كانت كبيره أو صغيره. ومع ذلك، فمن الأفضل أن تبدأ مع المشكلات الصغيره نسبياً حتى تصل إلى تحقيق الفكره. في الواقع فمن الأفضل عدم محاولة مسامحة شخص قد يتسبب في المزيد من الأذى لك حتى يكون لديك بعض الخبرة وتفهم عمليه التسامح بأكملها. فكر في مشكله صغيره تري أن تتسامح بشأنها وجرّب الخطوات التاليه.

الأربعة خطوات للتسامح

فمن الأفضل أن تفعل الأربع خطوات ككتابة حتى تحصل على بعض الخبرة.

الخطوة 1: حدد من هو الشخص الذي تري مسامحته ولمماذا .

الخطوة 2: اعترف كيف تشعر حالي حول الموضوع. فمن الأفضل الاعتراف بمشاعرك الحقيقيه الصادقة، وليست المشاعر التي تفترض أنت وجوب الشعور بها. أنت بحاجة للتصرف بناء على ما تشعر به حقاً. فإنك تعبر عن استعدادك لإطلاق تلك المشاعر الموجوده بداخلك

الخطوة 3: حدد الفوائد التي ستحصل عليها من التسامح. وستكون هذه الفوائد عكس ما كنت تشعر به حالي. سوف يتحول الحزن إلى سعادته وسوف يتحول الغضب إلى السلام، وهكذا. إذا لم تكن متأكد من الفوائد فقط اختر عدد قليل من المشاعر الطيبة العامه التي ترغب في الحصول عليها (أكثر سعادة، أكثر ثقة الخ). فهذا الأمر سيساعدك إذا تخيلت كيف يمكنك أن تكون أفضل بكثير بعد أن تتسامح.

الخطوة 4: إلزم نفسك بالتسامح. فهذا ببساطه وسوف يحدد من الذي ستسامحه وبعده عليك الاعتراف بالفوائد التي ستأتي من التسامح.

عادة، سوف ينتهي بك الأمر مع أربع خطوات وسوف تبدو مثل هذا: -

مثال 1:

تخيل صديقك جون الذي بدأ بتجنبك وأنت لا تعرف لماذا.

1- أنا على استعداد لمسامحة جون لتجنبه لي.

2- سوف أتحرر الآن من مشاعر الحزن والغضب والخوف. (يمكنك أن تطلق مشاعرك جره أخرى إذا كنت بحاجة لذلك)

3- أعترف بأن مسامحة جون سوف تفيدك كثيرًا وأناك سوف تشعر بالسعادة، والصحة والسلام.

4- لقد ألزمت نفسي بمسامحة جون وأنا مستمتع كثيرًا بالسلام والحرية التي يجلبها التسامح .

مثال 2:

في هذا المثال قامت جانيت صديقة إحدى الأشخاص بإنهاء العلاقة بينهما.

1- أريد أن أسامح جانيت لتركها لي .

2- سوف أتحرك الآن من مشاعري الغاضبه ومشاعر الأسف والهجر والخوف.

3- أعتترف بأن مسامحة جانيت سوف تفيدني كثيرًا و سوف أشعر أكثر بالوضوح، والسعادة، والقدرة على خلق علاقات أفضل في المستقبل.

4- سوف ألزم نفسي بمسامحة جانيت وأنا مستمتع بالسلام والحرية التي يجلبها التسامح لي .

مثال 3:

في هذا المثال تم إقالة شخص من وظيفته

1- أريد أن أسامح مديري لإقالته لي.

2- سوف أتحرك من مشاعري الغاضبه ومشاعر الأسف والظلم والأحباط .

3- أعتترف بأن مسامحة مديري سوف تفيدني كثيرًا و سوف أشعر بالإنجابيه ، والسعادة، وسوف أصبح أكثر قدرة على العثور على وظيفة أفضل في المستقبل.

4- سوف ألزم نفسي بمسامحة مديري وأنا مستمتع كثيرًا بالسلام والحرية التي يجلبها التسامح.

للمساعدة في توجيهم وإرشادكم خلال خطوات التسامح هناك مخطط للأربع خطوات الخاصة بالتسامح .

ورقة عمل توضح الأربعة خطوات للتسامح

ورقة العمل يمكن أن تساعدك على إيجاد طريقك للتسامح من خلال الخطوات الأربعة.

1. من وما؟

فكر في الشخص الذي تريد مسامحته ولمماذا تحتاج أن تسامحه ثم أدخل التفاصيل أدناه:

أريد أن أسامح _____ من أجل _____.

هذا يخلق جملة توضح من هو الشخص الذي تحتاج مسامحته ولمماذا تحتاج إلى أن تسامحه.

أمثلة:

أريد أن أسامح تاتيانا لسرقة صديقي.

أريد أن أسامح جون لضربه لي عندما كنت طفلاً.

أريد أن أسامح والدي لعدم محبتة لي بما فيه الكفاية.

2. اعترف وإبدء في إخراج المشاعر السلبيه بداخلك

قم بكتابة جملة عن أي مشاعر بداخلك قد تقف عائقاً في طريقك مسامحتك، مثل الغضب والألم والخوف والحسد والرغبة في الانتقام وهلم جرا.

أنا الآن أختار التحرر من مشاعري السلبيه _____

أمثلة:

أنا الآن أختار إخراج مشاعر الغضب والخوف.

أنا الآن أختار إخراج الكراهية والمرارة والاستياء.

أنا الآن أتحرر من الحزن والألم والبؤس.

3. الفوائد

ضع قائمة بالأسباب التي تريدها أن تسامح ثم قم بإنشاء جملة تلخص ذلك. ما هي الفوائد التي سوف تحصل عليها من التسامح؟ كيف سيكون شعورك، كيف سيكون موقفك أفضل؟ كيف سيكون سلوكك مختلف؟ ماذا سيساعد على تقوية الرغبة والدافع لديك أن تسامح.

أكتب الجملة مع قائمة من الفوائد التي سوف تحصل عليها من التسامح. يمكنك القيام بذلك عن طريق إكمال الجملة أدناه مع قائمة من المشاعر التي تتوقع الحصول عليها عند التسامح. ويفضل ذكر

المشاعر الإيجابية بدلاً من المشاعر السلبية) "أكثر سلاماً" بدلاً من "أقل خوفاً".

أعترف بأن التسامح سوف يفيدني و سوف أشعر _____

أمثلة:

أعترف بأن مسامحة أمي سوف تفيدني و سوف أشعر بالسعادة، والصحة والسلام.

أرى أن مسامحة جون سوف تفيدني و سوف أشعر بالتحرك والحب والقدره على المضي قدماً في حياتي.

4. الالتزام

قم بإنشاء جملة للتأكيد

إظمر نيتهك للمسامحة. في هذه الخطوة قم بإعلان نيتهك للمسامحة مع تأكيد اختياريك للحياة من منظور عالى و أكثر حكمة .

أنا أقرر مسامحة _____ [شخص] وأقبل السلام والحرية التى يجلبها التسامح.

مثلاً: أقرر مسامحة جانيت وأقبل السلام والحرية التى يجلبها التسامح.

قم بإعلان عفوك

يمكنك الآن إعلان التسامح من خلال الجمع بين الجمل التى تم إنشاؤها أعلاه.

مثال 1:

أريد أن أسامح جانيت.

أنا الآن اختار إخراج مشاعر المرارة والاستياء.

وأنا أقر بأن الصفح والتسامح سوف يفيدني وسوف أشعر بأكثر بالسعادة، والصحة والسلام.

الزم نفسي مسامحة جانيت وأوافق على السلام والحرية التى يجلبها التسامح ..

مثال 2:

أريد أن أسامح والدي لعدم محبتة لي بما فيه الكفاية.

أنا الآن اختار إخراج مشاعر الغضب وخيبة الأمل والاستياء.

أنا أقر بأن الصفح والتسامح سوف يفيدني وسوف أتحرر وأحب وأستمتع بالحياة .

الزم نفسي مسامحة والدي وأقبل الطرق التى تسمح لي أن أكون أكثر سعادة وأكثر محبة تجاه الآخرين.

التدريب

اختر المدة التي ستعمل فيها مع الخطوات الأربعة (7 أيام أو 21 يومًا، الخ) وخال أي الأوقات من اليوم سوف تقوم بإستخدامها . قم بفعّل ذلك ثلاث مرات على الأقل في كل دورة، وطم بكتابة الخطوات، إن أمكن، أو قل ذلك بصوت عال أو بهدوء في عقلك في كل دورة.

وبتكرار الخطوات قد تلاحظ أن مشاعرك ستتغير (في الخطوة 2 سي تغير الغضب إلى الإحباط وهكذا). إذا حدث ذلك، قم بتغيير الصياغة الخاصة بك لتتناسب مع المشاعر الحالية الخاصة بك . قد تجد أنك بعد قراءتك للخطوات عدة مرات أن رغبتك في التسامح ستكون أقوى بكثير. وهذه علامة جيدة لا سيما إذا كان سبب ذلك هو رؤية لكل الفوائد التي سوف تأتي لك (وللمقربين لك) بعد أن تسامح .

بعد حين قد لا تشعر أنه من الضروري القيام بكل الخطوات الأربع ويمكنك بعد ذلك استخداً إعلان التسامح من الخطوة الرابعة حتى تنتهى .

في إطار تحرير نفسك من المشاعر القديمة، قد تحتاج إلى القيام بأنواع أخرى من الإفراج العاطفي مثل التحدث بالأمور مع صديق أو حتى رؤية المعالج النفسى . وبإستمرار العمل مع هذا، قد تجد مشاعر غير متوقعة تأتي من ذكرياتك الطويلة . فقط أسمح لهم بالمرور أو أحصل على الدعم إذا كنت في حاجة إليه.

إذا كنت تعتقد في القوة الروحية العلي فقط أجعلها جزءاً من عملية عفوك. ببساطة إضف جملة في النهاية مثل، "أطلب بعون الله أن يجعلنى متسامحاً و حراً"، أو "أقبل نعمة الله في مساعدي لأسامح كل من حولى".

إستخدام الخطوة الأولى

المفتاح للخطوة الأولى هي أن نعتترف ببساطة أن كنا نتريد أن نسامح الشخص ثم نعتترف لم إذا نتريد أن نسامحه .

هذا سيساعدك على الخروج من حالة الإنكار لما حدث وإلى قبول الحالة الذهنية ومن هذه النقطة عليك الإنطلاق .

من المهم عدم محاولة أن تكون لطيفا أو مهذبا في هذه الخطوة. أنت بحاجة إلى قبول مشاعرك الحقيقية حول الحدث من أجل إجراء تعديلات حقيقية. إذا كنا نتشعر بأن شخص ما "سرق منك صديقتك" تجنب التفسيرات المثيرة أكثر من اللازم لنتائج هذا الحدث، مثل "أن ذلك قد دمر حياتي تماما إلى الأبد".

لا بأس بالقليل من الدراما في البداية، ولكن حاول الإقتراب بحرص من الحقائق. في وقت لاحق، بعد القيام بتلك الخطوات عدة مرات، من المحتمل أن تجد مشاعرك قد تغيرت وسوف تتغير الصيغة التي نتريد استخدامها أيضا. وهذا هو جزء طبيعى من العملية.

من أجل أن نسامح شخص آخر أنت نتشعر إن عليه الاعتذار لك أولا أو قد نتشعر بالقلق خوفا من أن يضررك ذلك الشخص مره أخرى . إذا كان الأمر كذلك، عليك إلقاء نظرة على التسامح الصعب والذي يتضمن عملية مصالحة متميزة. إذا كنا نتشعر على استعداد للذهاب جنباً إلى جنب مع فكرة التسامح الصعب ثم المضي قدما والتسامح عن طريق القيام بالخطوات الأربعة في هذه الأثناء. خلاف ذلك، قم بإختياري مشكله أسهل في الوقت الراهن.

إذا كنا نتعمل على مسامحة نفسك الرجاء راجع كيفية التسامح مع نفسك.

إستخدام الخطوة الثانية

الخطوة الثانية هي عن الاعتراف بالألم الذي شعرت به نتيجة الحدث والذي لا يزال يظهر فى أفكارك ومشاعرك وأفعالك .

وكم فى الخطوة الأولى، من المهم جدا أن تكتب مشاعرك الحقيقية وكلما تقبلت مشاعرك الحقيقية كلما كان سهلا إحداث تغيير حقيقي.

إذا لم تكن متأكدا من ما تشعر به، يمكنك أن تخمن شعورا ما وتكتبه ثم تقوم بتغييره أثناء خطوات العمل عدة مرات.

يمكنك أيضا تضمين الأحاسيس الجسدية لوصف مشاعرك، مثل: " أنا الآن أنتحرر من مشاعري الشائكة، كما أشعر الآن ببعض التنميل والخدر البارد". وهذا مفيد خصوصا إذا كنت لا تعلم ما هى مشاعرك السلبيه الخاصة بتلك المسألة، ولكنك على بينة تماما بالأحاسيس الجسدية التى تشعر بها الآن ، و يمكنك فقط إستخدام الأحاسيس الجسديه بدلا من ذلك. وإذا أصبحت فى وقت لاحق على بينة من عواطفك عليك البدء فى إدراجها أيضا..

إذا كانت مشاعرك غامضة، فقط قم بوصفها بأفضل ما يمكنك فى هذا الوقت و يمكنك قول " لقد قمت بالتحرر من تلك المشاعر الميؤوس منها ". كما يمكنك قول " أنا أنتحرر من هذه المشاعر السيئه والشائكة والغريبة عيده ". حتى المشاعر الغامضة يمكنك أن تؤدي إلى اختراقات رائعه، لذلك لا تدع غموض مشاعرك يعيقك إذا كان هذا هو ما تشعر به حاليا حول المشكله.

إذا كنت تشعر إنك لا زالت عالقا حقا فى هذه الخطوة . إذن عليك العمل من خلال قضية أسهل الآن ثم تعود إلى هنا فى وقت لاحق. ذوالا فقد تحتاج إلى دعم من صديق موثوق به، أو مستشار من أجل العمل فى هذه القضية. خيار آخر، إذا كنت لا تزال ترغب فى المضي قدما حتى ولو شعرت بأنك عالقا ، يمكنك تخطي هذه الخطوة، وزيادة التركيز على خطوات أخرى لترى كيف سيساعدك هذا فى تحريك مشاعرك مرة أخرى..

إستخدام الخطوة الثالثة

في الخطوة الثالثة يمكنك التركيز على الفوائد التي ستجنيها عند تحريك من المشاعر السلبيه الخاصة بك والتي نتجت عن المشكله .

تخيل كيف كنت ستشعر وتتصرف إذا لم تتحرر من المشاعر المؤلمة القديمة. فكر في حالك الآن وأنت تشعر بالتحسن كثيرًا والخفة والفرق الذي بدأ واضحًا بحياتك. فكر في الطرق التي ستقوم بها لتنشر هذا الشعور الجيد لكل من حولك.

في هذه الخطوة قد تبدأ بإدراك كم هو مفيد التسامح ، لأن ذلك يعني الأستغناء عن الألم واختيار المواقف والأفعال الأكثر سعادة بدلًا من ذلك. وإذا حدث ذلك فأنت حقًا بدأت في فهم لماذا نعتبر التسامح شيء رائع عليك أن تفعله . إذا أدركت ذلك ، فهذه علامة جيدة جدًا لأنها سوف تساعدك وتكون حافزًا لك لتسامح .

عادة الفوائد التي ستعود عليك من خلال التسامح هي عكس المشاعر المؤلمة التي طالما شعرت بها . فمن الأفضل لك التعبير عن هذه الفوائد في شكل إيجابي "سعيد" بدلًا من "لست حزين جدًا"، "سلمية" بدلًا من "ليست غاضبه". وإذا لم تكن متأكدًا من الفوائد المحددة التي حصلت عليها من التسامح ، يمكنك كتابة الأشياء الجيدة عمومًا التي ترغب بها في حياتك الآن - حتى لو لم تكن متأكدًا من أنها ذات صلة بك مثل؛ "السلام والسعادة والنجاح".

إذا كنت تستخدم الأحاسيس الجسدية لوصف ما تريد التحرر منه يمكنك فقط استخدام العكس المادي لوصف الفوائد في هذه الخطوة . فيمكن أن تصبح أحاسيس "التميل البارد" لتصبح "الدفء والحياه"، "وكل مات مثل"مشدوده، وغير قادره على التنفس" لتصبح " حرة وأتنفس بسهولة"، الخ .

ويمكن للفوائد أن تشمل أيضا الأشياء العملية للغاية والتي تترد في أي شكل من الأشكال التي تعجبك؛ "أن تكون أكثر ثقة"، "الحصول على وظيفة أفضل"، أو "خلق علاقة جديدة سعيدة". وكل ما كنت ترغب في الحصول على فائدة أكثر سوف يساعدك ذلك على تحفيز نفسك للتسامح .

إستخدام الخطوة الرابعة

في الخطوة الرابعة رسمياً وتحديدا أنت تصرح بنيتك للتسامح .

قد لا تكون متأكدا من إنك تريد حقا التسامح . وقد يكون لديك الكثير من الشكوك حول هذا ، ولكن فقط قم بتجربة ذلك وسوف ترى النتيجة . المغفرة هي واحدة من تلك الأشياء التي تستحق المحاولة ، لتكون مفتوحة للاستكشاف ولكل الاحتمالات - حتى لو كانت مؤقتة جدا - إلا أنها بإمكانها تحقيقي نتائج كبيرة .

في البداية من الأفضل لك أن تتكلم عن آثار التسامح بشكل عام مثل " ، أنا أقبل السلام والحرية التي يجلبها التسامح " ، أو "أوافق على الشفاء والرفاه الذي يجلبها التسامح " .

في وقت لاحق يمكنك تضمين بعض الفوائد التي خطرت في الخطوة الثالثة وتضمينها كجزء من الخطوة الرابعة . على سبيل المثال ، قل إنك تتسامح بشأن قضية ما ذات صلة بالعمل ، وأنت تدرك أن التسامح بشأن هذه القضية سوف يساعده على الحصول على وظيفة أفضل . يمكنك استخدام عبارات مثل ، "أنا أقبل السلام الذي يجلبه التسامح والفوائد المترتبة على علاقات العمل الأكثر سعادة والوظيفة الأفضل" ، أو "أنا أقبل فوائد كونى أكثر سعادة في عملي الحالي وكونى أكثر قدرة على إيجاد عمل أفضل " .

ومع ذلك ، إذا كان هذا النوع من المنفعة يبدو ماديا جدا لك ، أو يسئ لقيمتك ، إذن فعليك ترك الفوائد العملية .

أحيانا يمكنك أن تكون من المفيد أن نطيل من خطوة معينة ، خاصة إذا كنت تشعر بالحرية أو الحياء لكلمة عملت على هذه الخطوة . الوقوف على الخطوة الرابعة وتكرارها من الآخرين يمكنك أن يعمل بشكل جيد ، في أي وقت .

كما أنها تعمل بشكل جيد لتحويل الخطوة الرابعة إلى تأكيد لفظي حيث ستحدث فيها بصوت عال أو بصمت في عقلك عدة مرات . تخيل كيف ستفكر ، وتشعر ، وتتصرف بمجرد الانتهاء من عملية التسامح والتي ستجعلك أكثر قوة .

إعصار التسامح

أثناء العمل من خلال الخطوات الأربعة سوف تجد أن مشاعرك يعاد بنائها مره أخرى . وعند العودة إلى الخطوة الأولى بعد تنفيذ الخطوات الأربعة الأخرى فمن المحتمل أن تجد شعور " أريد أن أسامح " قد إزداد قوه بداخلك . وإذا صح التعبيرسوف تكون أكثر وضوحا عما ستفعله في الخطوة الثانية ، وسوف تكون أكثر وضوحا حول فوائد الخطوة الثالثة . وفي كل مرة تذهب فيها خلال الخطوات الأربعة يتم بناء إعصار التسامح .

يمكنك أن تفكر في عملية التسامح مثل تلك المكانس الكهربية التي تستخدم لتنظيف السجاد . فقط في هذه الحالة ، وعن طريق الذهاب مرارا وتكرارا من خلال الخطوات الأربعة للتسامح ، يمكنك التخلص من كل الآثار المتبقية للألم والتعاسة . وكلما مررت بتلك الخطوات كلما شعرت بالقوه .

أيضا عندما تستخدم الأربعة خطوات عدة مرات سوف يكون التأثير أقوى حتى لو كنت تعمل على موضوع جديد تماما . وعندما تختبر فوائد التسامح لشئ واحد فسوف تريد أن تغفر للمزيد من الأشياء . سوف يرتفع مستوى رغبتك في التسامح حتى لأشياء لا علاقة لها بعمليات الصفا السابقة . بهذه الطريقة سوف يصبح التسامح سهلا وطبيعي بالنسبة لك .

الشعور بالذنب والعار

الشعور بالذنب يجعلنا دائماً نشعر بإننا فعلنا شيئاً سيئاً. والعار يجعلنا نشعر بأننا أشخاص سيئون.

من أجل أن نغفر لأنفسنا علينا فهم الفرق بين الشعور بالذنب والخل. وكثيراً ما يتم ذكر الذنب والخل معاً كما لو كانا شيئاً واحداً متشابهاً أو يحملان نفس المعنى. ولكن في الحقيقة هما أمران مختلفان كثيراً.

ينشأ الشعور بالذنب عندما نقوم بشيء يتعارض مع إحساسنا نحو فعل الصحيح. العار ينشأ عندما نشعر أن بنا شيئاً خاطئاً. الشعور بالذنب هو شعور حول ما نفعله أو ما فعلناه. الخل هو شعور حول من نحن. عندما نشعر بالذنب نحن نقول "لقد فعلت شيئاً سيئاً". وعندما نشعر بالعار نحن نفكر "إننا أشخاص سيئون".

من المهم أن نفهم الفرق بينهما ولكي نسامح أنفسنا بالكامل نحن بحاجة للتعامل مع شعورنا بالذنب وإحساسنا بالعار. بعض الأحداث قد تؤدي إلى شعورنا بالذنب والعار، ولكن ما يلزم لمعالجة شعورك بالذنب يختلف عن ما يلزم لمعالجة شعورك بالعار.

نتخلص من الشعور بالذنب ببساطة بالتخلي عن الرغبة في معاقبة أنفسنا، ومن خلال إدانة أي شكل من أشكال الرغبة في الإضرار بأنفسنا أو إيذاءها. ويمكننا أن نساعدها أنفسنا على القيام بذلك من خلال العدول عن ما فعلناه، والاعتذار، وذلك باستخدام الخطوات الأربع للتعامل. وهذا قد يساعدنا على الشفاء من شعورنا بالذنب والعار، ولكن غالباً ما تحتاج معالجة الشعور بالعار إلى إستخدام بعض نهج المعالجة الإضافية.

للتخلص من الشعور بالعار نحن بحاجة إلى التصالح مع أنفسنا (انظر المصاحبة). للسامح بإزالة شعورك بالعار من خلال وجود علاقة مستمرة مع أنفسنا بشكل أفضل، لا سيما مع أي أجزاء ضعيفة بشخصيتنا نحن نعرفها. نحن بحاجة إلى إنشاء علاقة سعيدة وصحية مع أنفسنا لإبعاد شعورنا نحن أنفسنا بالعار. هذا يعني بضرورة أن نكون على استعداد وعلم بضرورة التخلص من الأصوات في داخلنا والتي تعمل على تشويهِ سمعنا، أو تضاعفنا في الأسفل بأي شكل من الأشكال. وهذا يعني أيضاً تغذية كيميائية تواصلنا مع الأشياء من حولنا وخاصة الأشخاص السيئين مع ضرورة وضع مسافة بيننا وبينهم إذا أمكن. وهو ما يعني انفاق المزيد من الوقت مع أولئك الأشخاص الجيدين بالتعامل معنا والذين يكونون الخيري لنا حتى يمكننا التخلص من شعورك بالعار وتتمكن من تحويله إلى شعور جيد ولطيف.

الكثير منّا تعرض للابتعاد الشديد والمفرد والقساى من أحد الوالدين، أو المعلمين، أو الأقارب في السنوات التكويبية الأولى لدينا. إذا كان الأمر كذلك، فسيظل صوت النقد داخل رؤوسنا. وسوف يكون دائماً هناك صوتاً عميقاً في داخلنا فى عقلنا الباطن لا ندركه نحن أو نشعر به، ولكن مشاعرنا وحالاتنا المزاجية سوف تدل على وجوده. نحن لسنا بحاجة للقلق مع صوت النقد الموجود بداخلنا، والذي يحفز شعورك بالعار. نحن لسنا بحاجة للابتداء من ذلك، أو الإضطراب بسبب ما تسامحه. نحن لسنا بحاجة إلى إعطاء ذلك القوه ليؤثر عليك. فصوت النقد بداخلنا لن يقدم لنا شيئاً ولن يكون مفيداً، أو بناءً، بإمكانك فقط إخبار نفسك "هذه مجرد فكرة، وهذا هو كل شيء". فلماذا داعى أبداً لمقاومة ذلك، أو الاستسلام له وإلزامنا بما يقول وسوف تنتهى تلك الفكرة رويداً رويداً.

الشعور بالعار يمكن أن يدفعنا فعلا إلى فعل الأشياء التي نشعر فيم بعد أن نكون سيئة حقا. الشعور بالعار يمكن أن يسبب بالإدمان، والاعادات السيئة، والانسحاب أو السلوك العدوانى بشكل مفرط. والشعور بالعار، إذا ما لم تتم مقاومته، فسيفكون مستديما. فعندما نشعر بشعور سيئ نشعر بالضغف ونستمر بفعل الأشياء السيئة بإستمرار. وبالأتالي الشعور بالعار يمكن أن يغذي الشعور بالذنب والمزيد من العار.

الشعور بالعار يجعلننا سريعين بالإلقاء اللوم على الآخرين كما يجعلننا لا نغفر لهم أخطاءهم. وبالأتالي فإن شعور العار يمكن أن ينتشر بين الناس حيث يحاول كل شخص صرف العار عن نفسه بجعل الآخرين يشعرون بالخل. عندم يكون لدى قائل مجموعة من الأشخاص (عائلة أو منظمة) شعور قوي من العار فإن هذا يمكن أن ينتشر بسهولة لجميع الأشخاص في تلك المجموعة مع خلق جو أساسى من اللوم والإدانة.

نحن لا نسمح لأنفسنا أن نشعر بما لا نستحق مهما كان سخيفا أو لا مبرر له. الآن الرغبات التى لم تتحقق لا تزول. أنها فقط تبقى فى العقل الباطن وتخرج فى شكل الإدمان والدوافع. ثم يدفعنا سلوكننا والإدمان القهرى إلى الإحساس بإننا لا نستحق. هذه هى دائرة العار. الشعور بالإكراه على فعل شيء أنت تشعر أنه لا ينبغى فعله، والشعور بالخل من أنفسنا عن ذلك، ومحاولات للتخفى نتيجة إحساسنا بالعار (والأصوات المناقذة داخلنا والتى تديننا دائما) (والتى تزداد نتيجة الإكراه على فعل أشياء لا نشعر إنه ينبغى لنا أن نفعلها وهكذا).

الفخر والعار

الذنب مفيد عندما يدفعنا الى تغيير سلوكنا أو إلى إصلاح الأمور .

مشاعر العار ليست شخصية. يمكننا أيضا رؤية مشاعر العار فى أمتنا، أو عائلتنا، أو بداخلنا لمجرد كوننا على مقربة من الحدث.

قبل النظر في العار الوطني دعونا ننظر أولا في الكبرياء الوطني. لقد ولدت في، وأعيش في، بلد جميل طبيعى (اسكتلندا). يوم واحد قال زائر أمريكي بالنسبة لي، "أنت تعيش في مثل هذا البلد الجميل. انه بلد جميل جدا!" شعرت ببعض الفخر بداخلى لبضع ثوان، ولكن بعد ذلك فكرت في الامر. "انتظر لحظة! لم أشارك أبدا فى جمال هذا البلد. لم أخلق الجبال التى تعجبه، أو الأنهار أو المناظر الطبيعية الخلابة التى كان يتمتع بها، وأنا لا أعتقد حتى إننى قد أتأكد من خلق شيء ولو صغير حتى ولو قضيت حياتي كلها محاولا ذلك. وعلى أي حال، فليس هناك حتى أي دورات تدريبيّة متاحة عن كيفية خلق الجبال والوديان والأنهار. إذن لماذا أنا أمتلك هذا الشعور من الفخر؟"

على الجانب الآخر، أشعر بالعار الوطني نتيجة عدم لعب المنتخب الوطني لكرة القدم بشكل جيد في كأس العالم لكرة القدم - والتي للأسف ما تكرر هذا فى كل مرة يدخلون فيها كأس العالم. وبعد مشاهدة عدد قليل من المباريات عادة ما أشعر بالذل بينم أراقبهم يلعبون بشكل سيئ وأستسلم.

قرأت في مكان ما أن النادي الانكليزي الناجح جدا لكرة القدم مانشستر يونايتد لديه مؤيديين في بلدان خارج المملكة المتحدة عددهم يتعدى فعليا الاعدد في المملكة المتحدة. ال عديدي من هذه "الجماهير" هم أشخاص لم يذهبوا قط إلى المملكة المتحدة، وعلى الأرجح لن يأتوا إلى المملكة المتحدة. ليست لديهم أي علاقة مع نادي مانشستر يونايتد لكرة القدم. ومع ذلك، فهم يسعدون عندما تلعب مانشستر يونايتد بشكل جيد ويحزنون كثيرا عندما لا يلعبون بشكل جيد .

هذا هو مثال تافهة) إلا إذا كنت من محبي كرة القدم (، ولكنّه يشير إلى قضية أعمق من ذلك بكثير. وهى إنه يمكننا الشعور بالفخر والعار من الحالات التي لا تملك أي سيطره عليها على الإطلاق. أو يمكننا إختيار الأشياء - التي لا نملك أي اتصال معها على الإطلاق - كأس استخدام نادى رياضي كمصدر للفخر. مثل مؤلاء الرجال من البلدان الأخرى اللذين يختارون دعم فريق مانشستر يونايتد لكرة القدم الناجح جدا بدلا من المنتخب الاسكتلندي لكرة القدم والغير ناجح كثيرا. الفخر والعار يمكننا أن تكون القوى المحركة الرئيسية التي تحدد سلوكنا بطرق عميقة. انهم يصيغون الأحداث على المستوى الشخصي والجماعي من خلال الدول التي تعمل عبر المسرح العالمى.

الشعور بالذنب والخلج بأي حال من الأحوال هو أمر سيئ دائما. ولكن قد يكون له بعض المزايا فهو يقوم بوضع الحدود على سلوكنا ويساعدنا على الإنسجام مع الماعايير الاجتماعيه في عصرنا. الذنب مفيد فقط عندما يجعلنا نكفر عن بعض أخطائنا التى قمنا بها ويشجعنا على تغيير سلوكنا. الذنب ليس مفيدا إذا كان سيسبب لنا اللوم الذاتى والذى لا ينتج عنه أي تغيير إيجابي. العار مفيد فقط عندما يجعلنا نغير مواقفنا ومعتقداتنا مع البحث عن سبل لنصبرح أشخاصا أفضل، مثل تطوير الصفات الشخصية التي نفتقددها. العار قد يدفعنا أيضا إلى الإحساس بمشاعر الآخرين أو فى أن نصبح أكثر جرأة في اتخاذ أفكار جديده لتؤتي ثمارها إذا كان هذا هو ما ينقصنا.

انها مسألة تعلم كيفية إدارة هذه المشاعر البدائية من الشعور بالذنب والخجل بطرق بناءة. انها ليست
مسألة إعطاء أعمى ، أوتجنب أو محاولة محاربه. نحن لا نريد الالتمزام بمشاعر من الماضي لا تؤدي إلى
مواقف بناءة أو عمل مفيد. بل يمكننا إدارة الذنب والعار، من خلال مسامحة أنفسنا بحيث نستطيع
السيطره على هذه المشاعر البدائية بدلًا من مجرد كوننا تحت رحمتها.

الندم

أفضل تأثيرات الندم هو الحياة الطيبة.

ويأتى التفكير بالماضى كأمر مخالف للخير الطبيعى . فأفضل طريقة للتكفير عن أي خطأ قمنا به هو العيش بشكل جيد الآن. وكما يذكر القبول المأثور عن الانتقام، "أفضل تأثيرات الندم هو الحياة الطيبة". فإذا منك طرق لإصلاح الأمور عن شيء فعلناه فهذا جزء طبيعى من الحياة بشكل جيد.

فقد يكون للإعتذار القلبي الصادق تأثير عجيب مما سيساعد على إصلاح أي ضرر قمنا به. الجمالي يرتكب أخطاء، والجميع لديه شيء للندم عليه . ويمكن أن تستغرق عملية الاعتذار الكثير من الشجاعة لمواجهة هؤلاء اللذين سببنا لهم الضرر كما لا بد من الاعتراف بأننا كنا مخطئين وندعترف بمدى الأسف لما نشعر به. الآن فعل ذلك سوف يساعدنا على التأكد من أننا لن نرتكب الخطأ نفسه مرة أخرى. رباط التعاطف الذى نشكله مع الشخص الآخر الذى نعتذر له يجعل من المستحيل أن نأذيه مرة أخرى .

يمكننا التعتير عن الندم بالرد وتصحيح الأمور القاسية التى قلناها عن شخص ما عن طريق التحدث جيداً عنهم من الآن فصاعداً، أو إعادة الأموال المسروقة، أو التصرف بشكل أكثر بصدق وصراحة مع الجمالي لتحيق التوازن فى الضرر الذى قمنا به، ولم جرا.

إذا لم نتمكن فى تقديم التعويض المناسب للشخص الذى قمنا بإذائه، فيمكننا فعل شيء جيد لأى شخص فى مجموعته. على سبيل المثال، إذا وجهت إهانة لشخص بسبب عرقه فيمكنك أن تتدارك الأمر بفعل شيء لمساعدة شخص آخر من هذا العرق . يمكننا أن نتدارك الأمر بالتبرع المجهول إلى أى جمعية خيرية مناسبة. فمع قلبي من الفكر والخيال سوف نجد وسيلة نكفر بها عن أخطائنا حتى لو كان الشخص الذى أضر بنا ليس متاح لنا بشكل مباشر لتعويضه .

إذا فعلنا شيئاً سيئاً جداً، مثل القتل العمد ، أو أصابه شخص آخر بجروح خطيرة فمن الواضح أن التعويض عن ذلك الخطأ سوف يكون أمراً صعباً جداً . ومع ذلك، لن يعي ش أحد دون أمل. فالتسامح، جنباً إلى جنب مع السلام يمكن أن يحققان معاً المستحيل . ولكن من الأفضل أن تبدأ أولاً بالأخطاء الصغيرة ثم بعد ذلك سنعرف ما يمكن عمله حيال الأكبر.

لا تقرر أبداً معاقبة نفسك . فمعاقبة نفسك لن تساعد من أضررت بهم . بل ستضيق الكثير من الأذى لك من حولك . لا يمكنك تصحيح الخطأ ومعاقبة نفسك . يمكنك فقط تصحيح الخطأ عن طريق فعل الخير . ولا يمكنك أن تساعد الآخرين من خلال إيذاء نفسك . يمكنك أن تساعد الآخرين فقط عن طريق القيام بكل ما هو جيد لهم .

الحياة جيداً لا تشمل ترك المجال للآخرين لحمل أخطاء ضدها، إذا فعلنا كل ما يمكننا فعله فيمكننا فعل تدارك أخطائنا . إذا استمر الناس بعد ذلك فى توجيه اللوم لنا فذلك شئ يخصهم فقط ولا يخصنا نحن . ونحن بحاجة إلى السؤال عن دوافعهم وأسباب لعبهم لدور الضحية. فالضحية العدوانية تحب التلاعب بشعور بعض الأشخاص اللذين يشعرون بالذنب والرجل محاولة لتبرير السلوك العدوانى الخاص بهم وكستار لإخفاء دوافعهم المشكوك فيها.

الشعور بالذنب أو الخجل يمكن استخداً من قبل الآخرين للتلاعب بنا أو للتحكم فى سلوكنا. مثل هذه التلاعبات التى عادة ما تأتي من أولئك الذين يدعون الأخلاقية العالية. فهذه الإدعاءات هي وسيلة

غير صحيحة للتأثير . القيادة الأخلاقية الحقيقية التي سوف يعملون على قيادتنا في اتخاذ إجراءات إيجابية للتعويض عن الأخطاء . مع عدم استخدام مثل هذه الأخطاء كذريعة لفرض أجندتهم الخاصة.

وعلى خلاف ذلك فإن الأشخاص الواثقين جدا يمكن أن ينفروا داخليا في مواجهة الأعداء . قد يأتي الشعور بالأعداء من عضو في الأسرة " أتذكر عندما كنت تتبول في السرير عندما كنت طفلا" ، أو من شريك حياتك ، "أتذكر عندما نسيت الذكرى الخاصة بنا" ، أو شعورك بالأعداء من الإجراءات السابقة الموجودة لدينا في البلاد "مثل ماذا صنع جيشك بالحرب " كدفاع إضافي لك نحو شعورك بالأعداء ، نحو أي مركز لدى الشخص ببتكثيرات من خفضة.

إذا قمنا بتوبيخ وإدانة أنفسنا من أجل قيادتنا بشيء خاطئ ، أو من أجل عمل خاطئ قامت به بلدنا ، فمن المستفيد من هذا؟ كيف سيكون العالم مكانا أفضل لنا ونحن ندين أنفسنا؟ يمكن أن يكون ذلك إجراء مؤقت مفيدا لنا لوقف القويام بمزيد من الأذى، ولكنه ليس مفيدا للأبعد من ذلك.

توجيه اللوم لأنفسنا لفترة طويلة جدا يوقنا في المشاكل في المقام الأول . معظم أخطائنا تخرج من التركيز المفرط في أنفسنا مع عدم العلم برغبات واحتياجات الآخرين . العقاب الذاتي يمثل فقط الأنانية . ولكن الأفضل يكون باستخدام وقتنا وطاقاتنا بطرق سوف تساعد وتخدم احتياجات الآخرين بدلا من إنفاق هذه الأموال دون جدوى على بعض أشكال كراهية الذات، واللوم الذاتي أو إيذاء النفس .

هل يغفر الله لـي؟

التسامح هو أحد أكثر الأشياء الغريبة أن ان يغيب عنك القىام بها .

إذا كنت شخصاً متديناً قد تتساءل هل يغفر لنا الله أيضاً ويسامحنا " فقد تفكر أن الله قد يغفر أولاً يغفر " ولكنك عليك التفكير أولاً من الذى يدينك؟ بالتأكيد لديك شخص يدينك ، وإلا فأنت لست بحاجة إلى مسامحة نفسك . أنت بحاجة إلى التعامل مع الطرق التى تلوم بها نفسك والبدء من هناك . هل تعتقد حقاً انها فكرة جيدة أن تقرر كيف سيحكم الله على أفعالك ثم تحاول معاقبة نفسك مقدماً؟ إذا كان الأمر كذلك، فعليك الاستمرار وسؤال نفسك هل تعرف كيف يفكر الله . من الأفضل أن تتعلم كيف تغفر من خلال ممارسة ذلك على نفسك أو الآخرين، وبعد ذلك سيكون لديك فكرة واضحة عن كيف يغفر الله لنا . إذا كنت تشعر بالحاجة إلى الصلوات للاستغفار إذن فعليك بكل الوسائل القيام بذلك.

ذات مرة كان هناك رجل كان يعمل خادماً لقيادة كلب فى بلد كبير . فى إحدى الأيام ، كان يسأله لإعداد وليمة للاحتفال بعودة قائده من زيارة بعيدته . كان الخادم يسرع عندما اصطدم بالباب فسقط وعاء للتحديق قيم للغاية فى حين اجتاح الكلبان العديدين من القطع المكسورة . كان الخادم يشعر بالرجوع لدرجة أنه هرب واختبأ من غضب القائد . فى رأسه كان يعتقد إنه من الصعب جداً أن يسامحه قائده أو أن يهرب من عقابه . كما إنه اعتقد أن عقاب قائده سوف يسبب له الكثير من الألم ، لذلك قرر هو أن يقطع أحد أصابعه . ففعل ذلك وأخذ يصرخ حتى جاء الموظفون الآخرين اللذين وجدوه فدربط جرحه ، فاقبضوه إلى القائد الذى كان قد عاد لتوه .

عندما شاهد القائد ما حدث قال . "خادم أحمر فقد أسأت لى ثلاث مرات . الأولى كانت عن طريق الصدفة . فقد قمت بكسر أذن وعاء للتحديق عندى ، ولكنك كان أقل الخسائر التى حدثت . ثم أعطيت نفسك حقاً لا تملكه وهو أقامة العدل . ثم قررت قطع أصبعك وهذا من شأنه أن يقلل من قدرتك على خدمتى . وهذا الخاطئان الأخيران يمثلان لى أكبر الأخطاء . الآن عليك أن تعلم إنك عاقبت نفسك عقاباً أشد مما كنت سأعاقبه لك وعندما قطعت أصبعك شللت قدرتك على خدمتى وبالتالى شللت قدرتك على التقدم بالحياه .

فرجل يغرق لا يمكن أن ينقذ آخر من الغرق . وأي شخص لم يغفر لنفسه لن يكون له القدره على مسامحة شخص آخر . أنه السبب فى أن الكثيرين يجدون التسامح صعباً لأنهم يرفضون مسامحة أنفسهم . فلديهم شعور يجعدهم غير قادرين على مسامحة الآخرين أيضاً لأنهم يشعرون أن لديهم القليل بحيث لا يمكن أن يعطوا أى شئ لمن حولهم . الشعور بأنهم لا يستحقون يجعدهم يشعرون بسهولة الاساءة كما يميلون إلى تخزين الشعور بالظلم أو الاستياء . والصفح والتسامح هو وسيلة الخروج من هذا .

المغفرة لها ثمن جميل . وثمن مسامحة نفسك هو صعوبة التوقف عن مسامحة الآخرين . وثمن مسامحة الآخرين هو صعوبة التوقف عن مسامحة نفسك . الصفح هو إعطاءك لهديتة تعتقد أنه يوجد صعوبته بتقديمه ، ولكن بمرور الوقت سوف يكون بإمكانك فعل ذلك بمنتهى السهولة .

فمن السهل رؤية أن يكون مغروراً يعنى التفكير جداً بنفسك . ومع ذلك، فالغرور يمثل أيضاً التفكير بشئك لقليل جداً بالنفس . فالشخص المغرور يحب فصل نفسه وتمييز نفسه حتى ولو كان ذلك يعنى كونه سيئاً جداً . لا تكن متعجرفاً ، فأنت لست أسوأ من أى شخص آخر . فأى شئ يمنح مشاركتك الطبيعيه فى الحياة، يمنحك من الحياه حياة كاملة من خلال التركيز الزائد بالنفس والقلق

أو محاولة إرضاء النفس . التركيز على "أخطائي"، "وأسفني"، "وما فعلته خطأ"، يخرجك خارج دائرة التوازن الطبيعى ويدخلك فى دائرة التركيز على الرضا الذاتى. إذا كنت تدرك أنك قد أخطأت فعلا فلا تصعب ذلك على نفسك. فالحقيقة لم تكن أبدا العصار التى ستضرب بها نفسك.

التسامح مع النفس لا يساعذك فقط . ولكن ه يساهم فى صداقات أكثر صحة ، وعائلات أكثر صحة وأمكن أكثر صحة ، ومجتمعات أكثر صحة وحكومات أكثر صحة مما سيؤدى فى نهاية المظاف إلى عالم أكثر صحة. ان ه خطوة نحو عالم فيه المزيد والمزيد من الناس اللذين يقولون الشىء الصريح واللذين يعملون انطلاقا من الشغور بالخير والصواب؛ بدلا من التلاعب والتسلط الذى يأتى من الشغور بالذنب والخجل الغير المترف به.

التسامح الذاتى يسمح لك بوضع كل طاقتك فى فعل الخير. لتدارك وإصلاح الأمور مع مؤلاء الأشخاص اللذين سبق وسببت لهم الأذى فى حياتك بشكك عام. الطاقة التى تذهب أثناء مهاجمة نفسك يمكن أن تذهب إلى العمل البناء بدلا من السلوك المدمر للذات.

التسامح مع النفس هى واحدة من أكثر الأشياء الغير أنانية التى يمكنك القيام بها . فهو سيحررك من الأنانية والهوس الذاتى، ويجعل من الأسهل لك إتخاذ دور إيجابى بحياتك. التسامح مع النفس سيساعذك على عدم إلقاء أى عبء عاطفى أو نفسى خاص بك على من حولك. وسوف يمكنك من إدراك وتلبية الاحتياجات الخاصة بك بطرق صحية. كما سيسمكنك من المشاركة فى العلاقات بشكك إيجابى وبناء فى حياة الآخرين. كما ستساعذك على تحقيق الأفضل فى حياتك الاجتماعىة وعملك. الصفاح الذاتى يتيح لك أن تكون شخص ي عرف ما هو الخير والحق كما يساعذك على إتخاذ موقف فى خلق حياتك وفى العالم.

كيف تتسامح بنفسك ؟

فكر فى الخير الذى يمكنك فعله ولا تفكر فى السئ الذى لا يمكنك التراجع عنه

من أجل أن تتسامح بنفسك قد تحتاج إلى التفكير في طريقة مناسبة لتعويض الشخص الآخر الذى أسأت إليه . فتدارك الأمور وإصلاحها يمكنك أن يكون شئ جيد جدا للقيام به، ولكن احترس من توجيه العقاب الذاتى لنفسك لشعورك بالندم. فتدارك الأمور ، أو حتى التفكير في إصلاح الأمور ، يجعلك تشعر بالإغاثة. إذا لم يكن فقد يسبب بعض أشكال إيذاء النفس، أو العقاب الذاتى . فتدارك الأمور قد يفيدك. ولكن لا ينبغي أن يؤذيك.

إذا لم يكن لديك القدره على الوصول إلى الشخص (فهو خارج حياتك لسبب ما) ولكنك تريد تقديم تعويض لهم وإصلاح الأمور فعليك القيام بذلك ل أى شخص مقرب منه ، كن سخيا و مفيدا لشخص من نفس الجنس أو الجماعة أو أى شخص مقرب له - أو حتى قم بإختيار أى شخص عشوائيا.

هل تعتقد أن الله عليه مسامحتك قبل أنت تتسامح أنت نفسك؟ إذا كان الأمر كذلك، أسأل نفسك كيف تعلم أن ذلك لم يحدث بالفعل. ثم حاول وقم بإستكمال الأربعة خطوات عدة مرات وأنظر إذا أصبحت أكثر وضوحا.) (انظر هل يغفر الله لي ؟)

في خطوات مسامحة نفسك سوف تجد أن الأربعة خطوات للتسامح هي في الأساس متشابهة. ومع ذلك، فقد قمنا بتعغير الخطوة الثالثة بإضافة قسم عن كيفية إفادة الآخرين من خلال مسامحة أنفسنا .

الخطوة 1. أريد أن أسامح نفسي من أجل :

قم بإختيار شئ واحد محدد.

مثال: أريد أن أسامح نفسي على قول كلمات جارح لأخى

الخطوة 2. أريد أن أتحرر من مشاعرى السلبيه:

قائمة المشاعر السلبيه الوجوده لديك حول هذا الحدث. عليك الاعتراف بهذه المشاعر للتحرر منهم حتى تستطيع المضي قدما.

الأمثلة. الخوف من العقاب، اللوم الذاتى، وكراهية الذات والشعور بالذنب والخجل والخ

الخطوة 3 الاعترف بأن المسامحه سوف تفيدنى وإننى سوف :

أسفئد من الفوائد التي سوف تأتي لى كما سأصبح أكثر قدرة على مسامحة نفسك. كما تشمل الفوائد التخلص من مشاعرك المدرجه في الخطوة 2، والشعور بعكس تلك المشاعر. ويمكن أن تشمل الفوائد أيضا أن تكون قادرا على خلق علاقات أفضل، والحصول على وظيفة أفضل، ووجود المزيد من المال وغیره، اعتمادا على ما له صلة بمسامح نفسك علىه .

الأمثلة. أشعر بسعادة أكبر ، كن حرا ، كن أكثر استرخاء .

لأن عملية مسامحة النفس تضيق خطوة إضافية، خطوة 3B، إلى الخطوات الأربعة المعتادة. في هذه الخطوة ونحن نركز على الطرق التي سيسببها الآخريين من خلال مسامحة نفسك. قد يكون هناك بعض الفوائد العرضية من الفوائد التي تحصل عليها من خلال مسامحة نفسك. وقد تأتي بعض الفوائد لأشخاص آخرين ولكنك ستصبح أكثر إبداعاً وإستمتاعاً بحياتك.

خطوة 3B اعترف بأن مسامحة نفسي ستفيد الآخريين، للأسباب التالية:

مسامحة نفسك تفيد الآخريين من خلال مساعدتك على أن تصبح والداً أفضل، صديقاً أفضل، مسامحاً أفضل، أو شخصاً أكثر تسامحاً. قد تصبح أقل أنانية وأكثر اهتماماً في الآخريين. قد تصبح أقل أنانية وأكثر قدرة على إعطاء المحترفين. قم بإختيار مثال على فائدة يمكنك إفادة الآخريين بها ويحبها الكثيرين ممن حولك.

الأمثلة. وسوف يكون أكثر متعة لكل من حولي (أقل غضباً، وأكثر إبداعاً)، وسوف أصبح أكثر لطفاً ومحبة. وسوف أكون أكثر قدرة على إعطاء.

الخطوة 4. أنا ملتزم بمسامحة نفسي من أجل _____ وأوافق على السلام والحرية اللتان يجلبهما التسامح.

يمكنك سرد فوائد محددة بدلاً من السلام والحرية. يمكنك أيضاً تضمين فوائد أخرى ستحصل عليها من التغييرات التي تحدث في داخلك وأنت تتعلم مسامحة نفسك. غالباً ما تتلقى فوائد مباشرة تفيد الآخريين أيضاً. إذا كنت ستصبح شخصاً أكثر سعادة، أو موظف أفضل، كثير من الآخريين من حولك سيسببون من ذلك. ومع إدراك الفوائد التي يمكنك للآخريين الحصول عليها، وبقيامك بكل خطوات التسامح، يمكنك أن يسعدنا ذلك فمسامحة أنفسنا بشكل أكثر سهولة.

أمثلة:

1- أنا ألتزم بمسامحة نفسي لتملأني الغضب من زوجي / زوجتي، لذلك فإنني سوف أتحرر من مشاعري السلبي لآستفيد من إمكاناتي الكاملة، لأصبح شريكاً أكثر حبا.

2- ألتزم بمسامحة نفسي لفقدان وظيفتي، حتى أستطيع أن أمضي قدماً لأعثر على وظيفة أفضل مع المزيد من الأجر لصالح نفسي وعائلتي.

من الأفضل إجراء الخطوات كتأدية البداهة. إبدأ بالأشياء الصغرى ولكنك ستجد إنه لا توجد أشياء صغرى بالتسامح حتى مسامحة نفسك على الأشياء المتأفاهة، والثانوية التي حدثت منذ فترة طويلة يمكن أن يسبب لك تغييرات كبيرة. عليك بالذهاب خلال جميع الخطوات على الأقل عدة مرات، وسوف ترى كيف سيتم بناء قدرتك على التسامح في داخلك كلما فعلت ذلك. إضافة الأشياء، تغيير الكلمات التي تستخدمها (إذا كنت تريد) كلما قمت بتجربة الخطوات. قم بإكمال باقي الخطوات وسوف تشعر بتغيير كبير يحدث في داخلك.

بالطبع لا شيء من هذا يستبعد تدارك الأوضاع أو الاعتذار عندما يكون ذلك ممكناً وسيكون من المفيد. ما دام ذلك لن يسبب المزيد من الألم لغيرهم من المشركين. إذا كنت تمنح ذلك بعض التفكير والشعور في ما هو صحيح ستحصل قريبا على بعض الأفكار حول ما يجب عليك القيام به. إذا كان من غير الممكن تدارك وإصلاح الأوضاع. إذن عليك التمتع بحياتك بأفضل ما تستطيع. فكر في الخير الذي يمكنك القيام به. أكثر من السئ الذي لا يمكنك التراجع عنه.

التسامح الزائف

التسامح الحقيقي — عطيك الش عور بال حريه والوضوح

محاوله دفع نفسك للتسامح بسرعه أو بدون إستخدام طرق التسامح الصحيحه (مثل الأربعة خطوات اللازمه للتسامح) سوف يؤدي بك إلى التسامح الزائف . والتسامح الزائف يحدث عندما تحدث بعض أنواع تسوية الخلقات ولكن دون وجود تسامح حقيقي . نحن نعيد الإتصال بالشخص الآخر كما لو سمحناه ولكن فى حقيقه الأمر نحن بداخلنا لا نسامحه فعلا .

التسامح الزائف يأتي من خلال عدم التقبل الكامل لحقيقه كم كانت تلك التجربه مؤلمه لنا (بتجنب المشاعر المؤلمه) وبالتسرع فى عمليه المسامحه ، أو حتى عدم المرور بأى نوع من عمليات التسامح والإقتناع بإننا يمكننا فقط أن نقرر مسامحه أنفسنا ثم التظاهر بأنه لم يحدث أى أمر سئ .

التسامح الزائف يحدث أيضا عندما يتجاهل بعض الأشخاص مشاعرهم الحقيقية ويقررون أن يسامحوا حيث يظنون أن ذلك هو اللطف شئ يمكن أن يحدث . وهم يعلمون أن الشخص الآخر يرحب بهذا التسامح لذلك فهم يميلون إلى التسامح معه . إنهم لا يسامحون فعلا ولكنهم يقومون بإن تظار المره القادمه التى سيحدث ذلك فيها وسط مزيدي من القلق والأسئءاء . إنهم يستخدمون التسامح كعذر لهم عن أفعالهم السئءاء . لذلك فهم لا يشعرون بالراحه التى يمكن الحصول عليها من التسامح الحقيقي .

التسامح الحقيقي يعطيك الش عور بال حريه والوضوح بحيث نرى طريقنا يوضح تام ونأخذ قرارات جيده لحياتنا المقبله . والتسامح الزائف يبقينا فقط متشابكين فى نفس الحالات ومع نفس الأشخاص . التسامح الزائف يأتي من التحدث أو التصرف بدافع من الاعتقاد بإننا لا نستحق أفضل أو لا يمكننا أن نخلق شئ أفضل، لذلك نحن "نطرح" الأشياء التى ليست جيده لنا على المدى الطويل . التسامح الحقيقي يغير وجهه نظرنا ويحررنا حتى نتمكن من خلق حياة أكثر سعادة . فالتسامح الحقيقي يربطنا ببقينا الخاصة وقيمتنا كأشخاص . فالتسامح الزائف يفصلنا عن شعورنا كونه ذو قيمه .

في حالة تعتمد على التعاون، حيث يرتبط شخصين مع بعضه البعض، يكون هناك القليل جدا من الصفا . فقد يبدو وكأن أحد الشركاء فقط "يغفر" للآخر على أساس من تظم، ولكن فى الحقيقه هذا هو التسامح الزائف لأنهما يتصالحان دون أي تسامح حقيقي يحدث . إذا كان هناك تسامح حقيقي سيشرح هذا الشخص بالتحرر . وسيسعى هذا الشخص للوصول لنوع العلاقة التى يري دونها، أو سيقوم ببساطه بمباركة الشخص الآخر والانتقال للحياه بشكل عملى .

الطريق لتجنب التسامح الزائف هي التأكد من أن خراط فى عمليه التسامح التى ستتتبع لك تتضمن مشاعرك الأعماق .

المصالحة

التسامح غير مشروط، ولكن المصالحة مشروطة في بعض الأحيان.

الغفران في الكتاب هو السلطة، وتم وصف الصفح باسم "التخلي عن الرغبة في المعاقبة". إذا نظرت من بعيد في هذه الصياغة سترى أنها لا تقول شيئاً عن المصالحة. المصالحة لها علاقة بنوع العلاقة التي نريدها مع الشخص الذي سنسامحه. المصالحة هي عملية إعادة تأسيس علاقتنا مع شخص ما. المصالحة هي غالباً ما تكون جزءاً من التسامح، لكنها لا يجب أن تكون. المصالحة هي حقاً عملية منفصلة ومتميزة.

فصل المصالحة عن الصفح تساعدهنا حقاً لنا أن نتعلم كيف نسامح لأنه تؤدي إلى رؤيته واضحة جداً في هذه العملية. فهم الفرق بين المصالحة والغفران، وكيف يتلائمان معاً، هو وسيلة رائعة لتسليط الضوء على أي كتلة محتملة قد تكون لدينا للمسامحة كما تسامح لهذا أن يحدث بشكل أكثر سلاسة.

التسامح غير مشروط وممكن دائماً. المصالحة تحتاج أحياناً أن تكون مشروطة وليست ممكنة دائماً.

التسامح غير مشروط حيث يمكن دائماً التخلي عن رغبتنا في معاقبة شخص ما سواء كانت حي أو ميتاً، سواء كانوا لا يزالون موجودون بحياتنا أو خرجوا منها منذ فترة طويلة. التخلي عن الرغبة في معاقبة شخص ما متروك لنا ويمكن أن يتم بشكل مستقر عن الشخص الآخر.

المصالحة تحتاج أحياناً أن تكون مشروطة ونحن ربما قد نعمل على مسامحة شخص يعتدي علينا بشكل مستمر، أو نكون في حالة إنكار كامل لسلوكه. ولكننا على الأرجح سوف نود وضع شروط واضحة ومحددة بشأن أي نوع من العلاقة نريد أن نكونها مع هذا الشخص (انظر التسامح الصعب). الذي نريد أن نسامحه، ولكن لا يزال بوسعنا خلق حدود واضحة حول الطرق التي سنتصل بها بهذا الشخص. فاختيار مسامحة شخص هو خيار مختلف ومن فصل عن اختياري الاتصال معه.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن المصالحة ليست ممكنة دائماً. فبجوز للشخص أن يكون قد مات، أو خرج من حياتنا، أو حتى مجرد شخص يائس لا نستطيع الوصول إليه. ولكن الاتصال مع الشخص ليس فقط متروكاً لنا. ولكننا نعلمه كيف نختار الاتصال به.

هذا الفهم أنه يمكن أن تغفر لشخص وما زال ترى أنك لا يمكنك فعل أكثر من ذلك معه (ولكن احترس من الانسحاب الخفي إذا قررت ذلك) يمكن أن يجعل التسامح أسهل في الواقع بالنسبة لك. فنحن

س نكفون حذرين من مسامحة شخص نكرهه بشده إذا افترضنا أن ذلك يعنى أن علينا أن نعود إلى علاقة معه. إدراك أنه بإمكاننا التفاوض والمصالحة في ظل شروط مقبولة بالنسبة لنا ، أو حتى عدم المصالحة أبدا ، يحررنا ويمنحنا الفرصه لكى نسامح على أوسع نطاق وكم نحب.

للتسامح بكل الوسائل استخدام الأربع خطوات للتسامح وعند نقطة معينة قرر ما إذا كان لديك رغبه للقيام بالمصالحة. قرر ما تريد القيام به خلال المصالحة و يمكنك أيضا الانتظار حتى تشعر بالإحساس العذب الذى سيأتي من استخدام الأربع خطوات.

قد تجد فكرة الغفران الصعب وسيله مفيدة للتفكير حول كيفية التسامح في المواقف الصعبة.

التسامح الصعب

التسامح الصعب يعني وضوح شروط صعبة على أي علاقة في المستقبل.

مفهوم التسامح الصعب يجعل من الأسهل أن تتسامح في الظروف الصعبة وأوقات التحدي . مع التسامح الصعب نحن نغفر (ونؤدى إجراءات التسامح مثل استخفاف الخطوات الأربع للتسامح)، لكننا نعطي لأنفسنا إذن بعدم إقامة أي علاقة مع الشخص الآخر ما لم يتم استيفاء بعض الشروط. فنحن قد نقرر عدم مصالحتهم ما لم نرى منهم أدلة كافية على الأسف ، أو على مدى إستعدادهم للتغيير.

ربما قد مررت بفكرة الحب الصعب . التسامح الصعب هو مماثل بالفكرة . كما ورد في صفحة المصالحة فإن التسامح غير مشروط، ولكن المصالحة مشروطة في بعض الأحيان. التسامح الصعب يعني أنك قدمت بوضوح شروطا على أي علاقة في المستقبل

مع التسامح الصعب تكون المصالحة مشروطة لأنها تعتمد جزئيا على كيفية تصرف الشخص الآخر من الآن فصاعدا. هذا أمر مهم لأن معظم الأشخاص غالباً ما يخلطون بين الصفاء والمصالحة والإفتراس أن كلهما هو نفس الشيء . ومع ذلك، فهما حقاً شيئان مختلفان أحدهما يسيران جنباً إلى جنب. مع التسامح الصعب، نحن نصالح دون قيود أو شروط (أي نتخلص من الرغبة في المصالحات) ولكن نضع حدود واضحة ومحدة حول عملية المصالحة معهم. وهذا يساعد على تقليل فرص إمكانية أن تتضرر مرة أخرى بنفس الطريقة من قبل الشخص نفسه.

أن تقرر حماية نفسك من الأذى يخلتلف كثيراً عن اتخاذ قرار لتجنب شخص كوسيلة لمصالحته. قد تبدو متشابهاً بالنسبة إلى شخص آخر، ولكنهما لا تبدو كذلك بالنسبة إلى شخص منفتح حول ما يقوم به ولم إذا. مع التسامح الصعب يمكنك أن تتسامح شخصاً ونحنا لا نزال نتجنبه من أجل حماية أنفسنا.

منك نوعية متقدمه من التسامح تسجوب عقولنا إلى مستوى أعلى وتسمح لنا بالتحرك ونحن نشعر بالمزيد من الحرية . .

كما أود أن أقول في الكتاب. أن التسامح هو القوه

الصفاح يعطينا الحرية لنبقى والحرية لنتحرك .

مع التسامح الصعب أنت تختار أن تسامح و:

- تقوم بإنشاء بابتفاقات واضحة حول مشكلات محددة بحيث تكون على استعداد للمضي قدماً (بحيث يمكنك أن تشعر بالأمان والاحترام)
- تحدي أنواع السلوك التي لا تجد قبولاً والتي سوف تسبب لك مشكله وتتسبب فى إنهاء أو إيقاف عملية المصالحة.
- الحد من الاتصال مع الشخص الآخر، حتى يتم استيفاء شروط معينة.
- وسوف نتفق على القيام بشيء لزيادة التفاهم المتبادل مثل الذهاب إلى مستشار معاً

جوهر التسامح الصعب هو الاحترام المتبادل. التسامح الصعب يعني ضمان أن الشخص الآخر يعرف ويحترم شعورك ويعنى أيضاً أنك تعرف وتحترم مشاعره هو الآخر. إذا كان هذا النوع من الاحترام المتبادل هو غير موجود، والشخص الآخر لا يريد المساعدة في إنشاء ذلك، إذن فليس هناك علاقة حقيقية ولا توجد أسباب حقيقية للمصالحة.

المصالحة ليست مجرد قرار؛ بل هى عملية. كجزء من التسامح الصعب نحن نرغب فاعلأ فى التأكد من أنهم يفهمون حقاً شعورنا ونحو كل ما فعلوه بنا. ومع ذلك، فإن التسامح الصعب لا يعنى ان نصل الى مرحلة وضع اللوم لكل شئ يرجع لنا غير سعاد على شخص آخر. هناك فرق كبير بين "هذا هو ما أشعر به.. وهذا كله يرجع لخطئك." أو مجرد قول ببساطة: "هذا هو ما أشعر به..." القول الأول محمل باللوم والحكم على الآخر. والثاني يعبر عن الاحترام المتبادل والمشاعر الصادقة.

نحن قد نقرر أيضاً أن المصالحة غير ممكنه. فإذا كان الشخص لا يعتمزم التغيري يمكنك أن نكون على يقين من أنه لن يتغير! التغيري يكلف الجهد ولا يحدث دون التزام. لا يهم كم نرغب به، ولكن دون التزام للتغيري فهو لن يتغير.

. ويشمل الاحترام المتبادل إظهار الاحترام لنفسك وكذلك إظهار الاحترام للشخص الآخر. أن تحترم نفسك يشمل أن تكون صادقاً مع نفسك حول ما تشعر به حقاً. أنت لا تريد أن تخفي مشاعرك الحقيقية عن نفسك. لأنه إذا فعلت ذلك فإن ذلك يمكنك أن يؤدي بسهولة إلى التسامح الزائف.

إذا لم تكن على استعداد لمسامحة شخص ما، أو غير مستعد للتصالح معه، عليك أن تغفر لنفسك وتقبل بشعورك الآن. بهذه الطريقة يمكنك على الأقل أن تتوافق مع نفسك. قد تحتاج إلى بعض الوقت للتغافي، لتجديد نفسك، واستعادة إيمانك في الحياة والبشر قبل أن تكون على استعداد لغفران بعض القضايا الأكبر في حياتك. أعطي لنفسك الوقت الذى تحتاج إليه. بمجرد حصولك على المزيد من الممارسة مع كل تسامح ومصالحة سوف تكون أكثر قدرة على الغفران، وربما المصالحة،

مع المشكلات الأكثر تحدياً.

الخطوات القادمة

لتصبح معلمي للتسامح ، فقط عليك أن تتقرر أن هذا ما تريد القيام به.

إذا كنت ترغب في استكشاف الأمور بشكل أكثر عمقا يرجى مناقشة أمر التسامح والغفران مع الآخرين، إما شخصيا، أو عبر الإنترنت من خلال الشبكات الاجتماعية. سوف تجد أنه موضوع مهمناز للمحادثة وسوف يساعد على تعميق وإثراء الاتصالات الخاصة بك.

ببساطة إذا أخبرت الناس إنك تقرأ كتابا عن الغفران والتسامح يمكنك أن يشعل بينكما محادثة رائعة. ربما سوف يخبرك شخص ما عن أمر يود أن يغفره، ولكن لا يعرف كيف . فقط أخبره بخطوات التسامح الأربعة ! من خلال شرح الأربعة خطوات البسيطة للشخص فإن ذلك يمكن أن يغير حياته تماما.

كل شخص يتعلم أن يغفر هو أيضا معلمي للغفران. فكلما تعلمت الغفران كلما أصبحت أكثر تسامحا. وكلما مارست المغفرة كلما أسطعت تدريسي ذلك. يمكنك أن تجعل ذلك مهمتك (المهمة السرية الخاصة بك إذا كنت تفضل ذلك) لكي يعرف الناس المزيدي عن الغفران، أو حتى لكي تكون معلمي للتسامح .

الشيء الوحيد الذي عليك القيام به لتصبح معلمي للتسامح هو أن تتقرر ما تريد القيام به. لا تحتاج إلى أن تكون "خبيرا"، أو لديك شهادة أو أي شيء من هذا القبيل. فنحن جميعا نعلم التسامح ، أو نقيضه حيث نعمل جميعا على أن نعلم بعضنا البعض من خلال الأمثلة الموجودة في حياتنا! عليك أن تكون على علم بذلك وتعمل على تعلم التسامح بدلا من تدريسي عدم التسامح. عليك فقط البدء في القيام بذلك، وسوف تحصل على أفضل النتائج كلما تقدمت خبرتك في هذا المجال.

أنتم مرحب بكم جدا للإقتراب من هذا الكتاب، واستخدامه كمادة تعليمية. ولكن يرجى مراسلتى عبر البريد الإلكتروني الخاص بى للحصول على إذن إذا كنت تريد نسخ أكثر من 10% من هذا الكتاب . نود جميعا أن نترك العالم مكانا أفضل مما وجدناه عليه. فهل تجد طريقة أفضل للقيام بذلك أكثر من نشر كلمات التسامح والغفران؟

قد تكون مهتما أيضا بكتابتى الأخرى التسامح هو القوه، و التي تنشرها صحافة فينדהورن، ومتوفرة في العديد من متاجر الكتب أيضا. وهو متوفر في لغات مختلفة لذا يرجى الذهاب الى موقع الويب الخاص بي والنقر على علم بلدك، أو اللغة، أو لمزيد من المعلومات أدخل على الرابط

forgiveness-is-power.com