

၄ ပုံမှန်စွာ၏ ချက်ချွဲစွာလုပ်

သိမ်္မာန သိရောင် ပရဲဆီ သိမိ ဂာမ
နှုန်း စီရောင် ဂာမ အသေချိ ပရဲ
ပရဲ ပရဲ ပရဲ ပရဲ ပရဲ ပရဲ ပရဲ ပရဲ ပရဲ
သိမ်္မာန ဖော်ကြံ မာရီ တိုင်

4 ขั้นตอน สู่การให้อภัย

วิธีที่ทรงประสิทธิภาพ สู่เสรีภาพ ความสุข และความสำเร็จ

วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน

ลิขสิทธิ์ © 2014 โดย วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน

สงวนสิทธิ์ในหนังสือเล่มนี้หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ ห้ามทำซ้ำหรือใช้ในลักษณะใดๆ โดยไม่ได้รับการอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์ ยกเว้นการใช้คำมั่นสัน្យาจากทวีการณ์ หนังสือ

หนังสือเล่มนี้เขียนโดยอ้างอิงจากหนังสือเรื่อง Forgiveness is Power เขียนโดย วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน ด้วยเช่นกัน และจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ Findhorn Press เว็บไซต์ findhornpress.com

ภาพปก ลิขสิทธิ์ © 2014 ได้รับอนุญาตจาก Findhorn Press และ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ที่เว็บไซต์

Forgiveness-is-power.com

เกี่ยวกับผู้เขียน

วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน เป็นนักเขียนอิสระ นักพูด และเป็นผู้นำการประชุมเชิงปฏิบัติการผู้ซึ่งช่วยให้ผู้คนสร้างเสริมพลังขึ้นให้ได้ด้วยตัวเอง ตัวเขาเองเป็นชาวสกอตแลนด์ และได้แต่งงานกับสุภาพสตรีชาวญี่ปุ่น

เขาได้เดินทางท่องเที่ยวในโลกกว้างไปยังสถานที่ต่างๆ และการเขียนของเขานี้ได้รับอิทธิพลมาจากการที่นักถึงความท้าทายร่วมกัน ซึ่งผู้คนต้องเผชิญอยู่ในทุกๆ ที่ทั่วโลก

วิลเลียมมีความสุขในการเขียนบทความตามสั่ง การบรรยาย และจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหัวข้อการให้อภัย เขายังเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการฝึกอบรม รวมทั้งจากการสอนภาษาอังกฤษ คอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยให้ผู้คนเรียนรู้ที่จะให้อภัย ติดต่อเขาได้ผ่านทางสำนักพิมพ์ **N Findhorn Press** หรือที่เว็บไซต์ findhornpress.com

ผลงานอื่นๆ:

Forgiveness is Power สำนักพิมพ์ **N Findhorn Press**

เลขมาตราฐานสากลประจำหนังสือ : 978-1-84409-628-

คำนิยมที่มีต่อหนังสือ **Forgiveness is Power**:

“วิลเลียม มาร์ติน ได้สร้างสรรค์คู่มือการให้อภัยไว้อย่างกระจ่างแจ้ง โดยการค้นคว้าแบบเจาะลึก ประกอบกับสายตาอันแหลมคม ทั้งยังนำไปปฏิบัติได้จริงอีกด้วย **E** ผสมอ่อนแหนจากใจ **A**

Robert Holden ผู้เขียนเรื่อง **Shift Happens!** และ **Loveability**

“ดังเหมือนทองคำที่ลีกอีกทั้งยังเต็มไปด้วยข้อมูลที่มีความสมบูรณ์และตรงประเด็น **E**

William Bloom ผู้เขียนเรื่อง **The Endorphin Effect**

“วิลเลียม มาร์ตินได้เขียนคู่มือที่ทรงประสิทธิภาพในการเรียนรู้ที่จะให้อภัยได้อย่างไร ไม่ใช่เพียงแค่พื้นของของพวกรเราเท่านั้น แต่รวมทั้งพวกรเราเองด้วย”

Jon Mundy, Ph.D. ผู้เขียนเรื่อง **Living A Course in Miracles**

สถานะของการแปล

ขออภัยที่หนังสือของผมเรื่อง **Forgiveness is Power** นั้นยังไม่มีการจัดทำในภาษาของคุณ **G** โปรดเข้ามาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของผมที่ <http://forgiveness-is-power.com> เพื่อติดตามข้อมูลว่ามันอาจมีการจัดทำแล้ว **G**

ทำไม่ถึงให้อภัย

การให้อภัยปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระ

คุณจะได้รับประโยชน์อย่างมหาศาลเมื่อคุณเลือกที่จะให้อภัยและคนรอบตัวคุณก็ได้รับด้วย ไม่ว่าคุณจำเป็นต้องให้อภัยคนอื่น **E** หรือจำเป็นที่จะต้องให้อภัยตัวคุณเอง **A** การทำงานยังนั้นจะปลดปล่อยคุณเป็นอิสระจากอดีต และช่วยให้คุณสามารถเติมเต็มศักยภาพที่เหลือที่อาจซ่อนอยู่ในตัวคุณ การให้อภัยช่วยให้คุณหลุดพ้นจากปัจจัยด้านความเชื่อและทัศนคติ ขั้นปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระมากขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและพลังแห่งอารมณ์ของคุณเพื่อให้คุณสามารถใช้พลังเหล่านั้นในการสร้างชีวิตที่ดีขึ้น

การให้อภัยจะช่วยคุณให้บรรลุผลแม้กระทั่งเป้าหมายที่ชัดเจนและจริงจังที่สุดของคุณ บางที่คุณอาจต้องการงานที่ดีขึ้น เพื่อที่จะหาเงินได้มากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น หรือมีที่อยู่อาศัยที่ดีกว่าเดิม การให้อภัยจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายทั้งหมดนี้ แต่ถ้าคุณยังไม่ให้อภัย เมื่อนั้นส่วนหนึ่งของพลังภายในตัวของคุณจะติดอยู่ในความบุ่นเครื่องใจ ความโกรธ ความเจ็บปวด หรือความทุกข์ทรมาน พลังแห่งชีวิตที่ติดกับตัวอยู่นั้นจะจำกัดปัจจัยความสามารถของคุณ **C** ขั้นนักเหมือนคุณพยายามจะปั่นจักรยานแล้วส่วนของเบรกที่ทำงานอยู่ต่อเวลา มันทำให้คุณช้ำลง **A** ทำให้คุณอึดอัดและทำให้มันยากในการที่จะก้าว

ทางที่คุณเลือกและสิ่งที่คุณเชื่อนั้นมีความเป็นไปได้ที่จะได้รับอิทธิพลมาจากการที่คุณไม่ให้อภัย ขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย พลังงานที่จะไปใช้กับความคิดและความรู้สึกไม่เป็นสุขจะถูกปลดปล่อยออกมาระหว่างความสามารถให้เลี้ยงไปสร้างชีวิตในแบบที่คุณต้องการแทนที่จะไปจำกัดคุณ **C** หรือทำให้คุณเป็นทุกข์ยิ่งกว่าเดิม

ถ้าคุณไม่อยากเรียนรู้ที่จะให้อภัยเพื่อตัวคุณเอง ถ้าย่างนั้นมาเรียนรู้ที่จะให้อภัยเพื่อผู้อื่นกัน ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้อภัยคุณได้ทำประโยชน์ให้แก่ทุกคนที่คุณติดต่อด้วย **E** ความคิดของคุณจะชัดเจนขึ้นและมองโลกในแง่ดีขึ้นกว่าเดิมคุณจะเป็นผู้ให้มากขึ้นและคุณก็จะมีความพร้อมมากขึ้นในการที่จะสนับสนุนกับการเปลี่ยนแปลงที่คุณมี คุณจะใจดีได้ง่ายขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ มีความเมตตามากขึ้นและเส่ใจดูแลผู้อื่นมากขึ้น โดยไม่ต้องต่อสู้ด้วยรสนิยมเพื่อให้บรรลุผลเหล่านี้ คุณจะมีความสุขมากขึ้นและมีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อผู้คนในชีวิตของคุณ และพวงเข้าเหล่านั้นจะมีการตอบสนองที่ดีขึ้นกลับมา เช่นกัน

คนที่รู้จักให้อภัยอยู่ด้วยกันจะรู้สึกดีมากกว่าคนที่ไม่ให้อภัยใช่ไหม คำตอบคือไปใช่พวกราบรื่นนั้นแน่นอนคนที่รู้จักให้อภัยมักจะอยู่ด้วยกันมากกว่าคนที่ไม่ให้อภัยเสมอ คุณภาพชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับคุณภาพของความสัมพันธ์ของคุณ ทุกแรงมุนของชีวิตคุณจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเมื่อคุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวของคุณ ชีวิตการทำงานของคุณ **C** หรือสังคมของคุณการเรียนรู้ที่จะให้อภัยจะพัฒนาทุกความสัมพันธ์ของคุณ เพราะทัศนคติของคุณจะพัฒนาขึ้นเมื่อความสัมพันธ์ของคุณมีการพัฒนา และเมื่อนั้นทุกแรงมุนของชีวิตคุณก็จะพัฒนาขึ้นด้วยเช่นกัน

ถ้าคุณต้องการที่จะยกระดับความมั่งคั่งทางการเงินและความสำเร็จ **A** การให้อภัยจะช่วยให้คุณบรรลุผลลัพธ์ด้วยตัวของคุณต้องการที่จะมีเงินมากขึ้นในชีวิตของคุณ คุณต้องแน่ใจว่าคุณไม่ได้บุนเดือนคนที่มีเงินมากกว่าคุณ คนที่มีเงินมากกว่าคุณเหล่านี้แหลก่อนก็จะมีคุณที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้คุณมีเงินมากขึ้นไปด้วย ถ้าคุณเป็นคนประเภทที่ว่า คุณไม่พอใจ “พวกราบมีสตางค์” เมื่อนั้นพวกราก็จะไม่สามารถที่จะช่วยคุณได้ เพราะคุณไม่ได้เปิดใจในขณะที่คุณมัวแต่ไม่พอใจพวกราก ทำงานเดียวกัน **E** ถ้าคุณมีทัศนคติที่ดีกับคนที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าคุณ **C** คุณยิ่งให้พวกรากมากกว่าถึงตัวเอง คุณพวกรากจะมองว่าคุณเป็นคนเข้าถึงได้และมีแนวโน้มที่จะอย่างการทำงานร่วมกับคุณ **C** หรือคงค้าสมาคมกับคุณ

ถ้าคุณต้องการงานที่ดีขึ้นและมีรายได้มากขึ้น ถ้า เช่นนั้นแล้วการมีทัศนคติที่ดีต่อสถานที่ทำงาน **E** ต่อเจ้าของคุณ ต่อเพื่อนร่วมงานและลูกค้าของคุณจะมีส่วนช่วยเป็นอย่างมาก คนที่มีทัศนคติเชิงบวกจะได้เดินไปไว้ในสถานการณ์ใด ๆ คุณจะไม่มีทางประสบความสำเร็จในที่ที่คุณไม่มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ **A** เพราะคุณจะไม่ทุ่มเทความสามารถทั้งหมดของคุณให้กับงานที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้ **C** เช่นนั้นแล้วคุณก็จะไม่ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดกลับมา เช่นกัน การให้อภัย

จะช่วยให้คุณมีทัศนคติซึ่งจะทำให้คุณประสบความสำเร็จในหน้าที่การทำงานของคุณ

การเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากเช่นกัน การทำร้ายตัวเองโดยปฏิเสธที่จะยกโทษให้ตัวเองนั้นทำร้ายคนคนอื่น การด้วยหากคุณไม่ให้อภัยตัวเองแล้วคุณจะลงโทษตัวเองโดยการปฏิเสธตัวเองไม่ให้สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ยิ่งคุณปฏิเสธตัวเองคุณก็ยิ่งให้ผู้อื่นน้อยลง และยิ่งคุณให้ผู้อื่นน้อยลงคุณก็จะได้รับผลรับประโภชน์จากคนรอบตัวคุณน้อยลงด้วย เมื่อคุณเลิกกำหนดขอบเขตการได้รับแล้วคุณก็จะเลิกกำหนดขอบเขตการให้ด้วย ขุ่นๆ คนก็จะได้ประโยชน์ เมื่อคุณยกโทษให้ตัวเองเปรียบเสมือนคุณอนุญาตให้สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตคุณมากขึ้น และคุณก็จะมีอะไรมาแบ่งปันได้มากกว่านั้นอีก

เมื่อคุณให้อภัย คุณจะเปลี่ยนเป็นสามีหรือภรรยาที่ดีขึ้น คุณจะเปลี่ยนเป็นนักเรียนหรือครูคุณที่ดีขึ้น จะเปลี่ยนเป็นนายจ้างหรือพนักงานที่ดีขึ้น และคุณจะเปลี่ยนเป็นพ่อแม่หรือลูกที่ดีขึ้นกว่าเดิม เมื่อคุณให้อภัยคุณจะเปิดกว้างสู่ความสำเร็จมากขึ้นไม่ว่าด้านใด ก็ตามที่มีความหมายกับคุณ ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย สิ่งที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ไม่เพียงแต่จะเป็นไปได้ แต่ยังสามารถยังทำได้ง่ายอีกด้วย

ถ้าคุณเป็นคนที่นับถือศาสนา หรือมีความเชื่อทางจิตวิญญาณ การเรียนรู้แนวทางปฏิบัติสู่การให้อภัยจะช่วยยกระดับประสบการณ์ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาหรือการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของคุณให้มีความลึกซึ้งมากขึ้น มันจะช่วยปล่อยให้คุณเป็นอิสระจากความรู้สึกผิดที่ว่าคุณไม่ได้ “ดี” เท่าที่คุณรู้สึกว่าควรจะเป็น เพราะมันจะช่วยให้คุณเปลี่ยนเป็นคนในแบบที่คุณอยากจะเป็น การฝึกการให้อภัยเสริมสร้างความดีงามในตัวคุณเพื่อที่ว่ามันจะได้มีบทบาทในชีวิตของคุณมากขึ้น คุณจะรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติว่าแนวโน้มที่คุณจะทำสิ่งไม่ควรทำลดลงแต่ก็ยังไม่สามารถจะหยุดตัวเองได้ คุณจะเริ่มทำในสิ่งที่คุณรู้ว่าคุณควรจะทำมากขึ้นแต่ที่ผ่านมาอาจจะไม่สามารถบอกตัวเองให้ทำได้เลย

การเรียนรู้ที่จะให้อภัยมีแต่จะช่วยคุณ มันไม่อาจทำร้ายคุณได้เลย

การให้อภัยนั้นเห็นผลชัดเจนและเป็นประโยชน์มาก ไม่มีอะไรที่คุณเครื่อง หรือเป็นเรื่องเพ้อฝัน การให้อภัยปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระ เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย เมื่อนั้นปัญหามากมายจะค่อยๆ หายไป (อาจเป็นได้แม้ปัญหาสุขภาพ) มันจะเป็นเหมือนกับว่าคุณสามารถมองดูชีวิตของคุณอยู่หนึ่งอีกปัญหาและมองเห็นหนทางที่ง่ายที่สุดในการจะไปยังที่ที่คุณต้องการ หนทางในชีวิตจะเปิดขึ้นตรงหน้าคุณ โอกาสใหม่ๆ จะปรากฏออกมาย่างไม่รู้ที่มา ความสุขจะเกิดขึ้นอย่างประจำ เช่นเดียวกับคุณพบรักที่ใช้ในเวลาที่เหมาะสม เจ้าความคิดหรือคำตوبะจะมาหาคุณเท่าที่คุณต้องการ ขอลาให้จากเพื่อนให้ความคิดเห็นหรือแค่เพียงคุณพลิกเปิดหนังสือหรือนิตยสาร หรือคุณอาจบังเอิญได้ยินการสนทนากันซึ่งจะช่วยคุณในสิ่งที่คุณกำลังมองหา ทำไม่ถึงเป็นแบบนี้ รับมันเป็นพระผู้ทรงคุณจะเป็นมากขึ้นให้ความดีงามของชีวิต เพื่อให้สิ่งดี ๆ ได้มีหนทางมาคุณมากขึ้น

เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย ความสามารถซึ่งหลับให้โลภอยู่ภายในตัวคุณจะปรากฏขึ้น และคุณจะค้นพบว่าตัวคุณเองนั้นเข้มแข็งและมีความสามารถกว่าที่คุณเคยคาดคิดไว้ซึ่งอีก บางส่วนของคุณซึ่งไม่สามารถเติบโตในดินที่เย็นยะเยือกของการไม่ให้อภัยจะเริ่มเติบโตขึ้น คุณเริ่มที่จะไม่ดื่นรนหรือพยาภามมากเกินไป คุณจะพบรหัตภพเพิ่มขึ้นในการจะใช้ชีวิตที่ง่ายสะดวกสบายและมีความพอใจสุก垦ชชีวิตมากขึ้น ถ้าทั้งหมดนี้ฟังดูเหมือนพูดเกินความจริงไป แล้วปล่อยมันไว้อย่างนึกก่อน เพียงแค่การปฏิบัติ 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัยที่คุณจะได้พบภายในไม่กี่หน้าบองหนังสือเล่มนี้ และคุณจะดีใจที่คุณได้อ่านมัน

4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย

วิธีที่ทรงประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้น

4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย นำเสนอแนวทางที่รุดเร็วและง่ายดายเพื่อเริ่มต้นการให้อภัย ยังสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและเห็นได้ชัดเจนในชีวิตของคุณ มันทรงพลังในความเรียบง่าย ดังนั้นแค่เริ่มใช้มัน และคุณจะเห็นผลด้วยตัวเอง

4 ขั้นตอนเหล่านี้สามารถนำไปใช้แก่ปัญหาใดไม่ว่าเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก ๆ อย่างไรก็ตามคุณควรจะเริ่มจากปัญหาเล็ก ๆ ก่อน จนกระทั่งคุณเข้าใจแนวความคิดนี้แล้ว ในความเป็นจริงวิธีที่ดีที่สุด คือ คุณไม่ควรพยายามให้อภัยคนที่อาจทำร้ายคุณได้อีกในอนาคต จนกว่าคุณจะมีประสบการณ์มาก่อนและสามารถเข้าใจขั้นตอนทั้งหมดของการให้อภัย (ดูได้จากหัวข้อการให้อภัยที่ทำได้ยาก และการคืนดี) คิดถึงปัญหาเล็ก ๆ ที่คุณอยากระไห้อภัยแล้วลองทำตามขั้นตอนด้านล่างนี้

4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย

วิธีที่ดีที่สุดคือการเขียนตามขั้นตอนทั้ง 4 จนกว่าคุณจะมีประสบการณ์มากพอแล้ว

ขั้นตอนที่ 1: ระบุคุณที่คุณต้องให้อภัยและเพื่ออะไร

ขั้นตอนที่ 2: ยอมรับว่าปัจจุบันคุณรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์นั้น มันจะดีที่สุดถ้ามันเป็นความรู้สึกที่ซื่อตรงของคุณ ไม่ใช่แบบที่ดี แบบที่สุภาพ ที่คุณคิดว่าคุณควรจะรู้สึก คุณต้องเริ่มจากความรู้สึกของคุณจริง ๆ จากนั้นจึงแสดงความตั้งใจของคุณอย่างน้อยก็เพื่อที่จะได้มีโอกาสที่จะปลดปล่อยความรู้สึกเหล่านี้

ขั้นตอนที่ 3: ระบุถึงข้อดีที่คุณจะได้รับจากการให้อภัย นี่อาจจะเป็นอะไรที่ตระหง่านกับสิ่งความรู้สึกในปัจจุบันของคุณ ความโศกเศร้าจะกลایเป็นความสุข ความโกรธจะกลایเป็นความสงบสุขทางจิตใจ ภาระที่หนักอึ้งจะเบาบางลงเรื่อยๆ ถ้าคุณยังไม่แน่ใจในข้อดีที่จะได้รับ อย่างนั้นคุณลองเลือกความรู้สึกดี ๆ ในเรื่องที่ว่าไปที่คุณอยากระรู้สึกตอนนี้ (เช่น มีความสุขมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้น เป็นต้น) มันจะช่วยได้ถ้าคุณสามารถจินตนาการได้ว่า คุณจะรู้สึกดีแค่ไหนถ้าคุณสามารถให้อภัยได้

ขั้นตอนที่ 4: สัญญา กับตัวเองว่าจะให้อภัย นี้เป็นการกำหนดแบบง่ายๆว่าใครเป็นคนที่คุณจะให้อภัยและรับรู้ถึงคุณข้อดีที่คุณจะได้รับจากการให้อภัย

โดยปกติแล้ว คุณจะทำ 4 ขั้นตอนอย่างใดอย่างหนึ่ง

ตัวอย่างที่ 1:

จินตนาการว่าเพื่อนของคุณชื่อ จอห์น เริ่มที่จะหลบหน้าคุณและคุณไม่รู้ว่าทำไว้

1. ฉันอยากระไห้อภัยจอห์นเรื่องที่หลบหน้าฉัน

2. ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกเสียใจ โกรธและความกลัวอกไป (คุณสามารถที่จะเลือกความรู้สึกเพิ่มเติมที่หลังอีกได้ถ้าคุณต้องการ)

3. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยจอห์นเป็นประโยชน์แก่ตัวฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกเป็นสุขขึ้น สุขภาพดีขึ้น และจิตใจสงบสุขมากขึ้น

4. ฉันสัญญา กับตัวเองว่าจะให้อภัยจอห์น และยอมรับเอาร่วมกับความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

ตัวอย่างที่ 2:

ในตัวอย่างนี้ เจเน็ท เป็นแฟนสาวของครอส์กคน ได้جبความสัมพันธ์ลง

1. ฉันอยากรู้ให้อภัยเจเน็ทที่ทิ้งฉันไป
2. ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกเสียดาย โดยทั้งหมดและความกลัวออกไป
3. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยเจเน็ท เกิดประโยชน์แก่ตัวฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกปลอดโปร่งขึ้น มีความสุขมากขึ้นและสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นได้ในอนาคต
4. ฉันสัญญา กับตัวเองว่าจะให้อภัยเจเน็ท และยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

ตัวอย่างที่ 3:

ในตัวอย่างนี้ ครอส์กคนโดยไม่ล่ออออกจากงาน

1. ฉันอยากรู้ให้อภัยเจ้านายของฉันที่ไม่ล่อฉันออกจากงาน
2. ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ โศกเศร้า ไม่เป็นธรรมและผิดหวังออกไป
3. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยเจ้านายของฉัน เกิดประโยชน์แก่ตัวฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกในแบบบวก มีความสุข และมีความสามารถมากขึ้นในการทำงานที่ดีกว่าเดิมได้ในอนาคต
4. ฉันสัญญา กับตัวเองว่าจะให้อภัยเจ้านาย และยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย เพื่อจะช่วยแนะนำทางให้กับคุณที่ลงทะเบียนตอน เรายัง แผ่นงาน **4** ขั้นตอนสู่การให้อภัย

ແຜ່ນງານ 4 ຂັ້ນຕອນ ສູ່ກາຣີໄຫ້ອກຍໍ

ແຜ່ນງານນີ້ ສາມາດຊ່ວຍຄຸນໃຫ້ທຳໄດ້ຈົນຄຽບທັງ A 4 ຂັ້ນຕອ

1. ໄຄຣແລະອະໄຮ

ຄືດເກີ່ຍາກັບຄຸນທີ່ຄຸນຕ້ອງກາຣີໄຫ້ອກຍໍແລະທຳໄມ້ຄຸນເຄີ່ງຕ້ອງກາຣີທີ່ຈະໄຫ້ອກຍໍພວກເຂາໂພແລ້ວໃສ່ຮາຍລະເອີ່ຍດລົງໄປໄປ
ຊ່ອງວ່າງດ້ານລ່າງນີ້

ໜັນອາກຈະໄຫ້ອກຍໍ _____ ສໍາຮັບ E _____

ນີ້ເປັນກາຣີສ່ວນປະໂຫຍດເກີ່ຍາກັບຄຸນທີ່ຄຸນຕ້ອງກາຣີຈະໄຫ້ອກຍໍແລະສິ່ງທີ່ຄຸນຕ້ອງກາຣີທີ່ຈະໄຫ້ອກຍໍພວກເຂາ
ຕົວອ່າຍ່າງ:

ໜັນອາກຈະໄຫ້ອກຍໍທາເຖິງນ່າສໍາຮັບເຮືອງທີ່ແຍ່ງແພັນໜັນໄປ

ໜັນອາກຈະໄຫ້ອກຍໍຈອ້ານສໍາຮັບເຮືອງທີ່ເຄຍຖານຕື່ນັນຕອນແຈ້ນຍັງເດັກ

ໜັນອາກຈະໄຫ້ອກຍໍພ່ອຂອງໜັນສໍາຮັບກາຣີທີ່ເຂາໄມ້ໄດ້ຮັກໜັນໃໝ່ມາກພອ

2. ຍອມຮັບແລະເຮີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະປິດປ່ອຍສິ່ງທີ່ຂັດຂວາງຄຸນ

ເງື່ອນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ອາຈາດຂັດຂວາງໜາທາງໃນກາຣີທີ່ຈະໄຫ້ອກຍໍໃນສານກາຣີນີ້ ເຊັ່ນ ໂກຮງ ເລັບປວດ ກລັວ ອົຈນາ
ອີງຕາມແກ້ແຄ້ນແລະອື່ນ ຕ

ຕອນນີ້ໜັນເລືອກທີ່ຈະປິດປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກ _____

ຕົວອ່າຍ່າງ:

ຕອນນີ້ໜັນເລືອກທີ່ຈະປິດປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໂກຮງແລະຄວາມກລັວອກໄປ

ຕອນນີ້ໜັນເລືອກທີ່ຈະປິດປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກເກລີຍດ ດວາມມົມຈິ່ນແລະແຄ້ນເຄື່ອງອກໄປ

ຕອນນີ້ໜັນປິດປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກເສຣ້າ ດວາມເຈັນປວດແລະຄວາມທຸກໆທຽມານອກໄປ

3. ປະໂຍ່ໜ້າ

ທ່າງຍາກເຫດຜູລຕ່າງ A ຈຳກັດທີ່ໄຫ້ອກຍໍ ຊົ່ວໂມງຈາກນັ້ນແຕ່ງປະໂຍດຈາກສິ່ງເຫຼຸ່ານີ້ມີປະໂຍດ
ອະໄຣທີ່ຄຸນຈະໄດ້ຮັບຈາກກາຣີໄຫ້ອກຍໍ ຄຸນຮູ້ສຶກອ່າງໃຈ ທັນຄົດຕິບອງຄຸນດີ່ຈີ້ນັ້ນໄໝ ພຸດທິກຣມຂອງຄຸນ
ເປີ່ຍິນແປລັງເປັນອ່າງໄຮນັ້ນ ສິ່ງເຫຼຸ່ານີ້ຈະຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມເໝັ້ງແກຮ່ງໃຫ້ກັບຄວາມປරາຄາແລະເພີ່ມແຮງຈູ່ໃຈໃນ
ກາຣີໄຫ້ອກຍໍ

ແຕ່ງປະໂຍດຈາກຜູລຕ່າງ ຈີ່ຄຸນຈະໄດ້ຮັບຈາກກາຣີໄຫ້ອກຍໍ ໂດຍກາຣເຕີມປະໂຍດໃນຊ່ອງວ່າງດ້ານລ່າງນີ້ໄຫ້ສມບູຮຸນ
ໜີ້ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງ ຈີ່ຄຸນຄາດຫວັງວ່າຈະມີເມື່ອຄຸນຍົກໂທ່ງໃຫ້ໄດ້ແລ້ວ ແນະນຳໄຫ້ຄືດເຄີ່ງຄວາມຮູ້ສຶກໃນແໜ່ງວກ
ມາກກວ່າແໜ່ລນ (ເຊັ່ນ ສົງມາກຈິ່ນ ດີກວ່າ ມາດກລັວນ້ອຍລົງ)

นั้นยอมรับว่าการให้อภัยในสถานการณ์นี้จะให้ผลดีแก่นั้น เพราะนั้นจะรู้สึกเป็นสุขขึ้น สุขภาพดีขึ้นและจิตใจสงบมากขึ้น

ตัวอย่าง:

นั้นยอมรับว่าการให้อภัยแม่ของฉันจะให้ผลดีแก่นั้น เพราะนั้นจะรู้สึกเป็นสุขขึ้น สุขภาพดีขึ้นและจิตใจสงบมากขึ้น

นั้นเห็นว่าการให้อภัยจ่อห์นจะเป็นประโยชน์กับฉัน เพราะนั้นจะรู้สึกเป็นอิสระ เป็นที่รักและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

4. พันธสัญญา

แต่งประโยชน์เพื่อที่จะมายืนยันความตั้งใจที่จะให้อภัยของคุณ ในขั้นตอนนี้คุณประกาศความตั้งใจที่จะให้อภัยคุณ ฯหนึ่งและยืนยันทางเลือกของคุณที่จะมีมุ่งมองชีวิตที่สูงขึ้นและน่าดึงดูดขึ้น

นั้นสัญญา กับตัวเองว่าฉันจะให้อภัย _____ (ชื่อคุณ) และนั้นจะยอมรับเรื่องความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจาก การให้อภัย

ตัวอย่าง: นั้นสัญญา กับตัวเองว่าจะให้อภัยเจเน็ท และยอมรับเรื่องความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจาก การให้อภัย

สร้างประการ่าวจะยกโทษ

ตอนนี้คุณมาสร้างประการ่าวจะยกโทษโดยการรวมเอาประโยชน์ที่คุณแต่งไว้ด้านบนเข้าด้วยกัน

ตัวอย่างที่ 1:

นั้นอยากรจะให้อภัยเจเน็ท

ตอนนี้ฉันเลือกที่จะลดปล่อยความรู้สึกจนจืด และแค้นเคืองออกไป

นั้นยอมรับว่าการให้อภัยมีผลดีต่อฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้นและจิตใจสงบสุขมากขึ้น

นั้นสัญญา กับตัวเองว่าจะให้อภัยเจเน็ท และยอมรับเรื่องความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจาก การให้อภัย

ตัวอย่างที่ 2:

นั้นอยากรจะให้อภัยพ่ององฉันสำหรับการที่เขาไม่ได้รักฉันให้มากพอ

ตอนนี้ฉันเลือกที่จะลดปล่อยความรู้สึกโกรธ ผิดหวังและแค้นเคืองออกไป

นั้นยอมรับว่าการให้อภัยมีผลดีต่อฉัน เพราะนั้นจะรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น เป็นที่รักและมีชีวิตชีวามากขึ้น

นั้นสัญญา กับตัวเองว่าจะให้อภัยพ่ององฉันและจะยอมรับหนทางซึ่งจะยอมให้ฉันมีความสุขได้มากขึ้นและมอบความรักให้ผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นด้วย

แบบฝึกหัด

เลือกระยะเวลาในการทำหั้งหมุด 4 ขั้นตอน (7 วัน, 21 วัน หรืออื่นๆ) และกำหนดช่วงเวลาว่าเมื่อไหร่ที่

คุณจะทำในแต่ละวัน E ฝึกทำอย่างน้อยวันละ ๑๐ ข่าวล่าทำได้ให้เขียนออกมานในแต่ละช่วง **Ã** วังของวันหรือพูดมัน出口
จากปากของคุณไม่ว่าจะดัง ๆ หรือพูดในใจเบา ๆ ในแต่ละช่วงที่ทำ

เมื่อคุณทำซ้ำตามขั้นตอนคุณอาจจะสังเกตเห็นว่า **N** าขความรู้สึกของคุณจะเปลี่ยนแปลง ขเช่นในขั้นตอนที่ความโกรธเปลี่ยนไปเป็นไม่พอใจและลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ) หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ แค่เปลี่ยนข้อความของคุณเพื่อให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของคุณในขณะนั้นให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ **N** ขคุณอาจพบว่าหลังจากทำความทุกขั้นตอนไม่เกิดรัก **A** ขความรู้สึกอยากจะให้อภัยจะรุนแรงมากขึ้นนี่คือสัญญาณที่ดีโดยเฉพาะถ้ามันเป็น เพราะคุณจะเริ่มเห็นประโยชน์ทั้งหมดซึ่งจะเข้ามา (และคนที่ใกล้ชิดกับคุณ) ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย

หลังจากนั้นสักพัก คุณอาจจะไม่รู้สึกว่ามันจำเป็นที่จะทำให้ครบทั้ง **R A** ขขั้นตอนสามารถทำเพียงแค่ประการว่าจะให้อภัยจากขั้นตอนที่ 4 จนกว่าคุณจะรู้สึกว่ามันสมบูรณ์แล้ว

ในส่วนหนึ่งของการปลดปล่อยตัวเองจากความรู้สึกเดิม ๆ คุณอาจต้องการจะปลดปล่อยอารมณ์อื่น ๆ อย่างเช่น การได้ระบายให้เพื่อนฟัง หรือแม้กระทั่งการไปพูดผู้ให้คำปรึกษา **A** ขในขณะที่คุณฝึกแบบฝึกหัดนี้คุณอาจจะค้นพบความรู้สึกที่คุณไม่คาดคิดมาก่อนและอาจรวมถึงความทรงจำเก่าๆ ที่หวานคืนมาด้วย **E** จงปล่อยให้มันผ่านไปหรือหาคนช่วยถ้าคุณต้องการ

ถ้าคุณมีความเชื่อในพลังแห่งจิตวิญญาณ มันเป็นเรื่องที่ธรรมชาติมากที่คุณจะอยากให้มันมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้อภัย ง่าย ๆ เพียงเพิ่มประโยชน์ต่องานท้าย เช่น “ฉันขอร้องต่อพระผู้เป็นเจ้าให้ช่วยฉันในการให้อภัยและเป็นอิสระ” หรือ “ฉันเชื่อเชิญและรับเอาราชความเมตตาของพระผู้เป็นเจ้าในการช่วยให้ฉันให้อภัยได้”

การใช้งานขั้นตอนที่ 1

กูญเจสูขั้นตอนแรกนี้เพียงแค่ยอมรับว่าคุณต้องการที่จะให้อภัยคนอื่น และยอมรับสิ่งที่คุณต้องการยกโทษให้พากษา เพียงเท่านี้ ก็จะช่วยให้คุณจะสามารถต่อต้าน ปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้แล้ว เพื่อเข้าไปในกรอบของจิตใจ จงยอมรับมัน จากนั้นจึงจะเริ่มต้น

ขั้นตอนนี้สำคัญมากที่จะไม่พิจารณาทำเป็นดีหรือพิจารณาที่จะสุภาพ คุณจำเป็นต้องยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของคุณเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเพื่อที่จะทำให้มันเปลี่ยนได้จริง **A** ข้อถ้าคุณรู้สึกว่ามีใครบางคน แย่งแฟนคุณไปบังเอิญนี่คือข้อความที่จะใช้ —อย่าห้อยในการเริ่มต้น อย่างไรก็ตาม หลีกเลี่ยงการตีความจากเรื่องที่เกิดขึ้นมากเกินเหตุ เช่น “พากษาทำลายชีวิตของฉันตลอดไป”

ช่วงเริ่มแรกนั้นมีความรู้สึกเกินจริงไปบ้างก็ไม่เป็นไร แต่พิจารณาให้ใกล้เคียงความจริงที่สุด หลังจากนั้น การฝึกทำตามขั้นตอนหลาย ๆ รอบ จะทำให้คุณค้นพบว่าความรู้สึกของคุณจะเปลี่ยนและคำที่คุณต้องการจะใช้ก็จะเปลี่ยนไปด้วย **G** ยามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการบวนการ

เพื่อที่จะให้อภัยคนอื่น คุณอาจรู้สึกว่าพากษาควรจะขอโทษคุณก่อน หรือคุณอาจจะรู้สึกกลัวที่จะให้อภัยคนที่คุณกังวลว่าพากษาจะทำร้ายคุณอีกและคุณยังมีอะไรที่ยังต้องเกี่ยวข้องกับพากษาอีกด้วย ถ้าคุณมีความต้องการที่จะไปต่อ ก็ต้องรู้ว่า “การให้อภัยที่ทำได้ยากและการคืนดี” ซึ่งจะครอบคลุมขั้นตอนการคืนดีไว้อย่างชัดเจนด้วย ถ้าคุณมีความต้องการที่จะไปต่อ ก็ต้องรู้ว่า “การให้อภัยที่ทำได้ยาก” คือการให้อภัยไปพร้อมกันไม่อย่างนั้นก็เลือกจัดการปัญหาที่สำคัญกว่าในตอนนี้

ถ้าคุณกำลังฝึกให้อภัยตัวเองอยู่ **N** ไปรอดดูที่บริการที่จะให้อภัยตัวเอง

การใช้งานขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 2 นั้นเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดของคุณจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาซึ่งคงอยู่ในความนึกคิด ความรู้สึกและการกระทำของคุณ ขั้นตอนเดียวกับในขั้นตอนแรกนี้สำคัญมากในการที่คุณจะเบี่ยนความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ ยิ่งคุณยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของคุณได้มากเท่าไหร่ มันก็จะยิ่งง่ายมากขึ้นที่คุณจะเปลี่ยนไปได้จริง ๆ

ถ้าคุณยังไม่แน่ใจว่าจริง ๆ แล้วคุณรู้สึกอย่างไร ก็เพียงเดาคร่าวๆ ไปก่อนแล้วค่อยมาเปลี่ยนมือคุณทำครบทุกขั้นตอนไปแล้วสักครั้งสองครั้ง

คุณยังสามารถเพิ่มความรู้สึกทางกายภาพในการบรรยายความรู้สึกของคุณ อย่างเช่น ฉันได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่เหมือนโคนหิมแทง ความหนาเหน็บ มันจะเป็นประโยชน์มากหากคุณไม่รู้สึกความรู้สึกที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่รับรู้ถึงความรู้สึกทางกายภาพ ถ้ายังนั้นคุณก็สามารถใช้ความรู้สึกทางกายภาพแทนได้ ถ้าคุณได้รู้สึกอารมณ์ความรู้สึกในภายหลังคุณก็เริ่มนำมาร่วมเข้าด้วยกันได้

ถ้าความรู้สึกของคุณยังคลุมเครื่อ กับบรรยายมันให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ในครั้งนี้ ฉันจะปลดปล่อยความรู้สึกสั้นหวัด ฉะนั้นจะปลดปล่อยความรู้สึกที่ยังไม่ชัดเจนที่ยึดติดอยู่นี้ มันทำให้นั้นหนาแน่นลงไม่มีความสูบและแต่ความรู้สึกที่คลุมเครื่องก็สามารถไปสู่การฝ่าฟันอุปสรรคที่เยี่ยมยอดได้ ดังนั้นอย่าใช้ความรู้สึกคลุมเครื่องฉุดรังคุณไว้ ถ้านั่นคือสิ่งที่คุณรู้สึกอยู่ในตอนนี้ เกี่ยวกับปัญหานั้น

ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณยังติดขัดอยู่ในขั้นตอนนี้ เช่นนั้นคุณน่าจะลองทำกับปัญหาที่ง่ายกว่านี้ก่อนในตอนนี้ แล้วค่อยกลับมาทำเรื่องนี้ใหม่ทีหลัง ไม่อย่างนั้นคุณอาจจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนที่ไวใจได้หรือผู้ให้คำปรึกษาเพื่อที่จะได้ผ่านพ้นปัญหานี้ไปได้ อีกทางเลือกหนึ่ง ถ้าคุณต้องการที่จะไปต่อแม้ว่าคุณจะรู้สึกติดขัดอยู่ คือขั้นตอนนี้ไปและใส่ใจมากขึ้นในขั้นตอนอื่น ๆ และดูว่ามันจะช่วยกระตุนความรู้สึกของคุณได้หรือไม่

การใช้งานขั้นตอนที่ 3

ในขั้นตอนที่ 3 ให้คุณเพ่งความสนใจไปที่ประโยชน์ที่คุณจะได้รับจากการปลดปล่อยความรู้สึกไม่เป็นสุภาพกับเหตุการณ์นั้น ๆ จินตนาการว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณเป็นอิสระจากความรู้สึกเจ็บปวดในอดีตเหล่านั้น คิดดูว่ามันจะดีและสนับสนุนใจแค่ไหนกับความรู้สึกที่เปลี่ยนไปและนั่นมันก็จะเปลี่ยนชีวิตคุณด้วย คิดดูว่าคุณจะส่งต่อความรู้สึกที่ดีนี้ไปสู่คนรอบข้างคุณอย่างไร

ในขั้นตอนนี้คุณอาจจะเริ่มตระหนักได้ว่าการให้อภัยมีคุณประโยชน์อย่างไร นั่นเพราะว่าคุณได้ปลดปล่อยความรู้สึกเจ็บปวดและเลือกที่จะมีทัศนคติที่เป็นสุขมากขึ้นแทน ถ้าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับคุณแสดงว่าคุณได้เริ่มเข้าใจอย่างแท้จริงว่าทำมากรายการให้อภัยล้วนเป็นการทำสิ่งที่ยอดเยี่ยม ข้าคุณได้ตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้นั่นหมายถึงสัญญาณที่ดีมากมันจะช่วยกระตุ้นคุณให้ให้อภัย

โดยทั่วไปแล้วประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้อภัยนั้นจะตรงกับความรู้สึกเจ็บปวด มันจะดีกว่าในการแสดงออกถึงประโยชน์ที่ได้ในแง่บวก เช่น “มีความสุข” ดีกว่า “ไม่ได้เต็ร์ร่ามาก”, “สงบสุข” ดีกว่า “ไม่โกรธ” ถ้ายังไม่แน่ใจในประโยชน์ที่คุณได้รับจากการให้อภัยแบบเฉพาะเจาะจง คุณยังสามารถใช้เรื่องดี ๆ ทั่วไปที่คุณพอใจในชีวิตของคุณในขณะนี้แทน - ถึงแม้ว่าคุณจะไม่มั่นใจว่ามันเกี่ยวข้องกัน ตัวอย่างเช่น “สันติสุข, ความสุข, ความสำเร็จ”, หรือความอุดมสมบูรณ์

ถ้าคุณใช้ความรู้สึกทางกายภาพในการบรรยายสิ่งที่คุณอยากจะปลดปล่อย ดังนั้นคุณก็สามารถใช้แค่ความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกทางกายภาพบรรยายประโยชน์ที่จะได้รับในขั้นตอนนี้ เช่น ความรู้สึก “หนาวเหน็บและเย็นชา” กล้ายเป็นความรู้สึก “อบอุ่นและมีชีวิตชีวา”, “อึดอัด, หายใจไม่ออกร” กล้ายเป็น “อิสระและหายใจได้อย่างง่ายดาย” ฯลฯ

ประโยชน์ที่ได้รับยังสามารถรวมถึงสิ่งซึ่งเห็นได้ในทางปฏิบัติไม่ว่าจะในรูปแบบไหนที่ดึงดูดคุณ เช่น “มั่นใจมากขึ้น”, “ได้งานที่ดีขึ้น” หรือ “สร้างความสัมพันธ์ใหม่อย่างมีความสุข” ยิ่งคุณชอบผลตีที่จะได้รับจากสิ่งเหล่านี้ มันก็จะยิ่งช่วยกระตุ้นคุณให้ให้อภัย

การใช้งานขั้นตอนที่ 4

ในขั้นตอนที่ 4 คุณได้ระบุความตั้งใจของคุณในการที่จะให้อภัยอย่างเป็นทางการ

คุณอาจไม่แน่ใจว่าคุณต้องการที่จะให้อภัยจริง ๆ คุณอาจมีความข้องใจเหล่ายัง ๆ เรื่อง แต่ลองทำดูก่อนแล้วดูว่ามันจะเป็นอย่างไร การให้อภัยนั้นเป็นหนึ่งในหลาย ๆ สิ่งที่แม้จะเป็นความตั้งใจเพียงเล็กน้อยที่จะลองทำไว้ก็ได้ เป็นการสำคัญจิตวิญญาณ แม้ว่ามันจะยังไม่แน่นอน - แต่สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ได้

ในช่วงแรกนั้นยอมรับผลกระทบของการให้อภัยในแบบทั่วไปก่อนจะดีที่สุด เช่น “และนั้นจะหมายความว่าความสงบสุขและเสวีภาพชีวิৎการให้อภัยนำมา” หรือ “ยอมรับการบำบัดและความเป็นอยู่ที่ดีซึ่งการให้อภัยนำมา”

หลังจากนั้นคุณสามารถรวมเอาประโยชน์ที่คุณจะได้รับซึ่งได้มาจากขั้นตอนที่สามแล้วรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนที่ 4 ตัวอย่างเช่น พูดว่าคุณจะให้อภัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องการทำงานของคุณตระหนักได้ว่าการสะสางปัญหาจะช่วยให้คุณได้งานที่ดีกว่าเดิม คุณสามารถใช้เวลา เช่น “ฉันยอมรับความสงบสุขซึ่งได้รับมาจากการให้อภัยและประโยชน์ของความสัมพันธ์ในการทำงานที่มีความสุขมากขึ้นและงานที่ดีขึ้น” หรือ “ฉันยอมรับประโยชน์ของความสุขมากขึ้นในงานประจำบ้านและจะได้มีความสามารถมากขึ้นในการทำงานที่ดีขึ้น”

อย่างไรก็ตาม ถ้าประเทบทองประโยชน์นี้ให้ความรู้สึกเป็นวัตถุนิยมมากเกินไปสำหรับคุณ ขออภัยที่ความรู้สึกในแห่งคุณค่าของคุณ อย่างนั้นแล้วก็ทิ้งเรื่องประโยชน์ในทางปฏิบัติไป

บางครั้งมันก็สามารถเกิดประโยชน์ในการเอื้อยneedle อยู่กับบางขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณมีความรู้สึกถึงอิสรภาพหรือความมีชีวิต ชีวิตในตอนที่คุณทำขั้นตอนนั้น ขออยู่กับขั้นตอนที่ 4 แล้วทำมันซ้ำมากกว่าขั้นตอนอื่น บนถนนทางเดินไป

มันได้ผลดีเมื่อในการที่จะเปลี่ยนให้ขั้นตอนที่ 4 เป็นการยืนยันด้วยคำพูดซึ่งคุณพูดออกมากดัง “ขออภัยพูดในใจหลายๆครั้ง จินตนาการว่าคุณจะมีความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างไรสักครั้ง เมื่อคุณได้เสริมสิ่งกระบวนการทุกขั้นตอนของการให้อภัยนี้ ซึ่งจะยิ่งทำให้มันมีพลังมากยิ่งขึ้น”

ລມຫວນຂອງກາຣີເຫຼືອກໍຍ

ບະນະທີ່ຄຸນໄດ້ທຳມານບັນຕອນທັງ **A 4** ບັນຕອນແລ້ວຄຸນຈະພບວ່າຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນສර້າງໄດ້ຈຳເນື້ອຄຸນຢ້ອນກັບໄປໃນບັນຕອນແຮກໜັງຈາກທີ່ໄທທຳບັນຕອນເນື່ອ **E 7** ໄປແລ້ວຄຸນຈະໄດ້ພບວ່າຄວາມຮູ້ສຶກ ອາຍາກໃຫ້ອກໍຍ່ານນັ້ນຮູນແຮງບັນດາຄຸນຈະຊັດເຈນມາກບັນດາເກີ່ວກັບຄວາມຮູ້ສຶກໃນປິຈຸບັນຂອງຄຸນໃນບັນຕອນທີ່ **2** ພ້ອມຄຸນຈະຊັດເຈນມາກບັນດາເກີ່ວກັບຜລປະໂຍືນ໌ທີ່ຈະໄດ້ຮັບໃນບັນຕອນທີ່ **3** ຖຸ ຕ ດຽວທີ່ຄຸນໄດ້ທຳມານບັນຕອນຄຽບທັງ **4** ບັນ ມັນຈະເໝີ່ອນຄຸນໄດ້ສර້າງກະຮະແສນໍາວັນຂອງກາຣີເຫຼືອກໍຍ

ຄຸນສາມາດຮັມແມ່ແຕ່ຈະຄືດວ່າມັນກີ່ເໝື່ອນໜຶ່ງໃນເຄື່ອງດູດຝູນຮູນໃໝ່ເໝີ່ໃໝ່ລົມໜູນໃນກາຣີທຳມານສະອາດພຣມ **E** ເພີ່ຍງແຄ່ໃນກຣນີ້ເບີ້ໂກ ກາຣີທຳມ້າຕາມບັນຕອນທັງ **S A** ຂສູ່ກາຣີເຫຼືອກໍຍ່ານເປັນຄົນສර້າງພາຍຸໃໝ່ໂຄລນເພື່ອທຳມານສະອາດຄວາມເຈັບປວດເດີມ **E** ມາງແລະຄວາມໄມ່ເປັນຍຶ່ງຄຸນທຳມານບັນຕອນບ່ອຍເທົ່າໄໝ **N** ຜລກະທບທີ່ໄດ້ຮັບກີ່ຈະຍຶ່ງຮູນແຮງບັນດາເທົ່ານັ້ນ

ຮວມທັງເນື້ອຄຸນໄດ້ໃໝ່ບັນຕອນທີ່ **4** ລາຍ ຕ ດຽວ ຜລກະທບກີ່ຈະຍຶ່ງຮູນແຮງມາກບັນດາແມ່ໃນບະນະທີ່ຄຸນກຳລັງທຳເຮື່ອງອື່ນຈນສໍາເລົງ **F J S** ຢັ້ງຄຸນໄດ້ປະສົບກຣນີ້ຈາກປະໂຍືນ໌ຂອງກາຣີເຫຼືອກໍຍ່າໃນເຮື່ອງໜຶ່ງ ຄຸນຈະອາຍາກໃຫ້ອກໍຍເຮື່ອງອື່ນ ຕ ດ້ວຍ ຮະດັບຂອງຄວາມ “ອາຍາກໃຫ້ອກໍຍ” ຈະຮູນແຮງມາກບັນດາແມ່ແຕ່ສິ່ງທີ່ໄມ່ໄດ້ເກີ່ວຂົ້ນກັບກາຣີເຫຼືອກໍຍໃນຄຽບທັງກ່ອນ ຕ ພອງຄຸນ ເນື້ອເປັນແບບນີ້ແລ້ວ ກາຣີເຫຼືອກໍຍຈະກາລຍເປົ້າເຮື່ອງຈ່າຍແລະເປັນຫຼຽມໜາຕີສໍາຫວັນຄຸນ

ความรู้สึกผิดและความอับอาย

ความรู้สึกผิดทำให้เรารู้สึกว่าเราทำไม่ได้**C**ความอับอายทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นคนไม่ได้

ในการที่จะให้อภัยตัวเอง มันจะช่วยคุณได้หากคุณความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างความรู้สึกผิดและความอับอาย ในเรื่องของความรู้สึกผิดและความอับอายมักถูกพูดถึงพร้อมกันร่วงกับว่าเป็นสิ่งเดียวกัน หรือว่าคล้ายกันมาก อย่างไรก็ตามมันก็มีส่วนที่แตกต่างกันอย่างมาก

ความรู้สึกผิดเกิดขึ้นเมื่อเราได้ทำอะไรที่บัดกับความรู้สึกถูกต้องของเรา¹ ส่วนความอับอายเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติเกี่ยวกับเรา ความรู้สึกผิดคือความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เราทำให้หรือสิ่งที่เราได้ทำไปแล้ว² ความอับอายคือความรู้สึกที่ว่าเราเป็นคนอย่างไร ความรู้สึกผิดเราจะคิดว่า “ฉันทำอะไรไม่ดีลงไง³” บเมื่อเรารู้สึกอับอายเราจะคิดว่า ฉันเป็นคนไม่ได้

มันเป็นสิ่งสำคัญมากในการเข้าใจถึงความแตกต่างในการที่จะให้อภัยตนเอง⁴ เราจำเป็นต้องจัดการกับความรู้สึกผิดและความรู้สึกอับอายของเรา เหตุการณ์บางอย่างอาจทำให้เกิดความรู้สึกทั้งสองอย่างกับเรา⁵ แต่จริงๆ ที่จะจัดการกับความรู้สึกผิดนั้นแตกต่างจากความรู้สึกอับอาย

เราปลดปล่อยความรู้สึกผิดได้ง่าย ๆ โดยการปลดปล่อยความต้องการที่จะทำโทษตัวเองออกไป⁶, โดยการปลดปล่อยความรู้สึกเหยียวยามและความต้องการที่จะทำร้ายตัวเองในทุกรูปแบบ⁷ เราช่วยตัวเราเองได้โดยการทำสิ่งต่อไปนี้⁸ การชดเชยให้กับสิ่งที่เราได้ทำลงไง⁹ ขอโทษ, ทำ¹⁰ 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัยและอ่อนโยน¹¹ อาจเป็นการช่วยเรารักษาบางส่วนของความรู้สึกอับอายรวมทั้งความรู้สึกผิดของเรด้วย แต่บ่อยครั้งการจัดการกับความอับอายมักจำเป็นต้องใช้วิธีอื่นควบคู่กันไปด้วย

เพื่อที่จะปลดปล่อยความอับอาย เราจำเป็นต้องมาดีกับตนเอง¹² (ดูที่รี่องการคืนดี) ความอับอายรักษาได้โดยการมีความสัมพันธ์ดีกับตัวของเราเองอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบางส่วนที่เรามองว่าเป็นข้อด้อยหรือจุดบกพร่องของเรา เราจำเป็นต้องสร้างสรรค์ความสุขในสัมพันธ์อันดีกับตัวของเราเองเพื่อที่จะขับไล่ความอับอายที่ให้โทษออกไป นั่นหมายถึงการที่เราจะเต็มใจในการตระหนักและปลดปล่อย “เสียง” ข้างในจิตใจของเรา ซึ่งคือความรู้สึกของเราระหว่างจิตใจและจิตใจของคนอื่น¹³ นั่นหมายถึงการใช้เวลาให้มากขึ้นกับคนที่ดีกับเราและดีสำหรับเรา¹⁴ และยังหมายถึงการเรียนรู้ที่จะเลิกระยะทางผู้คนที่ชอบเราร้ายๆ จึงใช้การปลดปล่อยความอับอายนั้นเมื่อลาอย่างที่ต้องทำเพื่อให้เราเป็นเพื่อนที่ดีใจดีและห่วงใยตัวเรา

พวกเรายังคงนั่งชี้มือชี้ตาทัศนคติที่ไม่ดี การตั้งหนนิติเดียนที่เกินจริงหรือรุนแรงมากจากพ่อแม่¹⁵, บครูอาจารย์หรือแม่กระทั่งญูฯ มาโดยไม่รู้ตัวมาตลอดช่วงเวลาที่เราเติบโตมา ถ้าเป็นอย่างนั้นเรามีเสียงตั้งหนนิติเตียนอยู่ในหัวของเรา¹⁶ มันสามารถที่จะมอมยุ่ลึกภายในจิตใจของเราโดยที่เราเห็นจะไม่รู้ตัวเลย แต่ความรู้สึกและอารมณ์ที่สร้างขึ้นเหล่านั้นมันก็ยังเกิดขึ้น เราไม่จำเป็นต้องไปต่อสู้กับการตั้งหนนิติเดียนจริง¹⁷, การทำให้อับอาย¹⁸ ยุ่งวิจารณ์พวงนี้เรามิ่งจำเป็นต้องหลบซ่อนจากมันหรือมีปัญหา กับคำพูดพวงนั้น¹⁹ เราไม่จำเป็นต้องให้มันมีอำนาจโดยการตอบสนองพากมัน²⁰ เมื่อได้กิตามที่เสียงวิจารณ์ภายในใจพูดบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เป็นประโยชน์หรือหรือสร้างสรรค์แต่อย่างใด เรายังคงต้องกับตัวเองว่า “นี่มันเป็นเพียงความคิด มันก็แค่เท่านี้” เมื่อถึงเวลาหนึ่งมันก็จะหายไปเองถ้าเรามาไปตอบสนองโดยการต่อต้านมัน หรือโดยการยอมแพ้และเชื่อในสิ่งที่มันพูดกับเรา

ความรู้สึกอับอายนั้นสามารถผลักดันให้เราทำสิ่งซึ่งเราจะรู้สึกไม่ดีที่หลังได้²¹ ความรู้สึกอับอายนั้นสามารถเป็นเหมือนเชื้อเพลิงให้กับการเสพติด, นิสัยที่ไม่ดี, อาการลงแดงหรือมีผื่นตุบตุบ ความรู้สึกอับอายนั้นถูกปล่อยที่ไวโดยไม่มีใครมาหักห้าม²² จะกล่าวเป็นอาการควรรีบไปเมื่อเรารู้สึกไม่ดีกับตัวเองเราจะรู้สึกอ่อนแอกลุ่มชักชวนให้ทำสิ่งต่าง²³ อาทิตย์ง่ายซึ่งทำให้เรารู้สึกแยกกับตัวเองต่อไปอีก ด้วยเหตุนี้ความรู้สึกอับอายจึงสามารถหล่อเลี้ยงความรู้สึกผิดและละลายได้มากขึ้น

ความรู้สึกอับอายนั้นมีแนวโน้มที่จะทำให้เราโทษคนอื่นได้อย่างรวดเร็วและไม่ยอมให้อภัยในความผิดพลาดของพวกเรา²⁴ ด้วยเหตุความรู้สึกอับอายจึงสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้คน เพราะเมื่อคนที่อับอายแต่ละคนพยายามที่จะหันเหตุความสนใจจากความอับอายของตัวเองโดยการทำให้คนอื่นรู้สึกอับอายแทน²⁵ เมื่อผู้นำของกลุ่มคน²⁶ ครอบครัวของคุณศาสตราจารย์หรือรักษ์ตามมีความรู้สึกอับอายอยู่รุนแรง จึงสามารถแพร่กระจายความรู้สึกอับอายไปยังทุกคนในกลุ่มนั้นได้โดยง่ายและยังเป็นการสร้างรากฐานของบรรยายกาศที่เป็นพิษในการทำงานและการประชุม

เราจะไม่อนุญาตให้ตัวเองมีความรู้สึกว่าเราไม่สมควรได้รับ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องไร้สาระหรือไม่เป็นเหตุผลใดในความรู้สึกไม่สมควร

เหล่านั้น อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกไม่สมปราณาก็ยังไม่ไปไหน พวกลมหายใจและกลับกลับออกมาเหมือนการเดินทาง การย้ำคิดย้ำทำของการเดินทางและพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำของเราทำให้เรารู้สึกว่าเรามีสมควรค่า เครื่องดื่มน้ำที่มันเป็นวัชనของความรู้สึกถึงแรงผลักดันที่จะทำงานสิ่งบางอย่างซึ่งเรารู้สึกว่าเรามีควรทำ OI ชี้สึกจะอย่างไรก็จะเกี่ยวกับเรื่องเหล่านั้นความพยายามของที่จะซ่อนตัวจากความรู้สึกอันอายของเรา (และเสียงคำพูดที่คุยกับเรา) ก็อันดึงดูดมาเราเป็นแรงผลักให้ทำงานสิ่งบางอย่างซึ่งเรา รู้สึกว่าเรามีควรทำ OI เป็นต้น

ความภาคภูมิใจและความอับอาย

ความรู้สึกผิดจะเป็นประโยชน์เมื่อมันทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมของเราไปและเพื่อเป็นการชดใช้

ความรู้สึกอับอายใจไม่ได้เป็นแค่เรื่องส่วนตัว พวกรายังสามารถรับเอาความรู้สึกของความอับอายจากประเทศของเรา ครอบครัวของเรา หรือแม้แต่การอยู่ใกล้เคียงเหตุการณ์ที่น่าอับอายนั้น

ก่อนที่จะมองเรื่องความอับอายระดับชาติ มองเรื่องความภาคภูมิใจของชาติกันก่อน ตัวอย่าง ฉันเกิดและอาศัยอยู่ในประเทศที่สวยงามตามธรรมชาติ (สกอตแลนด์) วันหนึ่งมีนักท่องเที่ยวชาวอเมริกันพูดกับฉันว่า “คุณอาศัยอยู่ในประเทศที่น่ารัก มันช่างสวยงาม!” ฉันรู้สึกถึงความภาคภูมิใจบางอย่างในตัวฉันถูกปลุกเร้าภายในอยู่ประมาณไม่กี่วินาที แต่หลังจากนั้นฉันมีความคิดได้ว่า “เดียว ก่อน! ฉันไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องอะไรมากับความสวยงามของประเทศนี้เลย ฉันไม่ได้สร้างภูมิประเทศนี้ เนื่องจากน้ำและภูมิทัศน์ที่เขาเพลิดเพลินด้วยสักหน่อย ฉันไม่คิดว่าจะสามารถสร้างแม่น้ำต่อเนื่องเล็กๆ แม่น้ำที่มีเทห์ชีวิตให้กับมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ว่ามันมีการเปิดสอนหลักสูตรฝึกอบรมใด ๆ ในวิชาระบบที่เราสามารถสร้างภูมิประเทศน้ำและแม่น้ำสักหน่อย ทำไมฉันต้องรู้สึกภูมิใจด้วย?

ในทางกลับกัน ความรู้สึกของความอับอายแห่งชาติสามารถกระตุ้นให้เกิดได้ เมื่อฟุตบอลทีมชาติของเรานำมาตีไม่ตีในฟุตบอลโลก - ซึ่งน่าเสียดายก็คือมันเกิดขึ้นทุกครั้งที่พวกเขารับ หลังจากดูไปไม่กี่เกม ฉันมักจะหมดความรู้สึกติดใจในขณะที่ดูพวกเขารีบเล่น ได้ไม่ดีนักแล้วฉันก็ยอมแพ้

ฉันอ่านเจอที่ให้นสักแห่งว่าทีมฟุตบอลสโตร์ที่ประสบความสำเร็จอย่างแม่นยำและเตอร์ ยูไนเต็ด นั้นมีผู้สนับสนุนจากต่างประเทศมากกว่าที่พวกเขารับในสหราชอาณาจักร ในบรรดา “แฟน” เหล่านั้น หลายคนไม่เคยไปอังกฤษ และมีแนวโน้มว่าจะไม่ไปอังกฤษด้วย พวกเขามิได้มีความเกี่ยวข้องโดยธรรมชาติกับทีมฟุตบอลแม่นยำและเตอร์ ยูไนเต็ด แต่พวกเขาก็ยังเฉลิมฉลองเมื่อแม่นยำและเตอร์ ยูไนเต็ด เล่นได้ดี และไม่มีความสุขเมื่อนักเตะเล่นได้ไม่ดี

นี่เป็นการยกตัวอย่างเล่น ๆ (เว้นแต่ว่าคุณเป็นแฟนฟุตบอลที่เหนี่ยวแน่นมาก) แต่เมื่อก็ชัดในจุดลึกซึ้ง ไปของปัญหา ความภาคภูมิใจและความอับอายของเรานำมาสู่ความสามารถที่จะสนับสนุนทีมฟุตบอลแม่นยำและเตอร์ ยูไนเต็ด (ที่ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าจดจำ O) มากกว่าทีมฟุตบอลสกอตแลนด์ซึ่งไม่ค่อยมีชื่อเสียงในเรื่องความสำเร็จ A ความภาคภูมิใจและความอับอายนั้นอาจจะเปลี่ยนและไม่มีผลต่อเมืองนักยังเป็นแรงขับเคลื่อนหลักซึ่งกำหนดพฤติกรรมของคุณอย่างลึกซึ้ง A ฉันกำหนดแม่กระทั้งในระดับส่วนบุคคลจนรวมกันจนถึงการดำเนินการระดับชาติผ่านเวทีโลก

ความรู้สึกผิดและความอับอายนั้นไม่ได้มีความหมายในด้านไม่ดีเสมอไป เมื่อมันทำงานอย่างถูกต้องมันจะกำหนดขอบเขตที่เป็นเหตุเป็นผลให้กับพฤติกรรมของเรารอตัวเองให้เราอยู่ในบริบทฐานทางสังคมได้อย่างพอต่อในช่วงเวลาของเรา ความรู้สึกผิดจะเป็นประโยชน์เมื่อมันทำให้เราได้ชัดเจนว่าเราต้องรับรู้เรื่องราวอย่างที่เราได้ทำลงไว้และกระตุ้นให้เราเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม F รวมความรู้สึกผิดจะไม่เป็นประโยชน์ถ้ามันทำให้ปั่นในระยะยาวของการหลงตัวเอง A การโทษตัวเองซึ่งไม่ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกความอับอายจะเป็นประโยชน์เมื่อเราต้องมานั่งทำให้เราต้องคำนึงถึงความเชื่อของเราและมองหาวิธีที่จะทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้นเป็นเวลานาน การพัฒนาบุคลิกภาพในด้านที่เราขาด ความอับอายอาจผลักดันเรารอไว้ต่อความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้นถ้าฉันคือสิ่งที่ขาด หรือเพิ่มความกล้าหาญทางความคิดให้บรรลุผลลัพธ์ที่เราต้องการ

ฉันเป็นเรื่องของการเรียนรู้วิธีการจัดการความรู้สึกพื้นฐานของความรู้สึกผิดและความอับอายเหล่านี้ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ ฉันไม่ใช่เรื่องที่เราจะยอมรับล่วงไปในแบบสุ่มสี่สุ่มห้า หรือหลีกเลี่ยงมัน (โดยการทำตัวให้สูง A) หรือพยายามที่ต่อสู้กับมันไว้ไม่ต้องการที่จะถูกพันธนาการด้วยความรู้สึกจากอดีตซึ่งไม่ได้นำไปสู่ทัศนคติเชิงสร้างสรรค์ N หรือในการกระทำที่มีประโยชน์ N เราสามารถจัดการกับความรู้สึกผิดและความอับอาย โดยฝึกการให้อภัยตนเอง เพื่อให้เรากำหนดวิธีที่เราจะตอบสนองต่อความรู้สึกพื้นฐานเหล่านี้ดีกว่าแล้วแต่

គ្រាមនេត្តពាណិជ្ជកម្មរបស់ខ្លួន

ความสำนึกรู้

ความสำนึกรู้ที่ดีที่สุดคือการใช้ชีวิตให้ดี

มันขัดกับความดีงามตามธรรมชาติของชีวิตในการจะยึดติดอยู่กับอดีต วิธีที่ดีที่สุดเพื่อให้การชดใช้ในสิ่งที่เราได้ทำไปแล้วคือการใช้ชีวิตให้ดี การลดความคิดพูดเก่าๆ กับการแก้แค้นว่า ความสำนึกรู้ ที่ดีที่สุดคือการใช้ชีวิตให้ดี” ถ้ามีวิธีที่จะให้การชดเชยสำหรับสิ่งที่เราได้ทำไปแล้ว คงนั่นยอมเป็นส่วนหนึ่งของใช้ชีวิตให้ดี

คำอโ钵ท์ที่มีความจริงใจมากจะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่นามหศจรรย์และช่วยฟื้นฟูความเสียหายได้ดู ๆ ที่เราได้ทุกคนทำผิดกันได้และทุกคนก็เคยพูดหรือทำสิ่งที่พากษาต้องเสียใจในภายหลัง แต่ต้องใช้ความกล้าหาญเป็นอย่างมากในการเผชิญหน้ากับคนที่เราทำให้เค้าเจ็บและยอมรับว่าเราทำผิด ซึ่งแล้วสารภาพว่าเรารู้สึกเสียใจแค่ไหนทำแบบนั้นยังช่วยให้เราแน่ใจว่าเราจะไม่ทำผิดแบบนั้นซ้ำอีก พัฒนาการของการใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นที่เราสร้างขึ้นร่วมกับคนที่เราอโ钵ท์ จะทำให้มีโอกาสสนับสนุนมากที่เราจะทำร้ายเขาอีกครั้ง

เราสามารถแสดงความสำนึกรู้โดยการชดใช้ **N** แก่ใจคิดร้าย **E** ย ๆ ที่เราเคยพูดเกี่ยวกับคนคนนั้นโดย พูดถึงแต่ด้านดีๆ ของแต่ละนี่ไป หรือการเอาเงินที่บไม่ยอมมาไปคืน ทำตัวให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์มากขึ้นและตรงไปตรงมา กับทุกคน เพื่อให้มันสมดุลกับความเสียหายที่เราได้ทำไว เป็นต้น

ถ้าเรามีความสามารถชดเชยคนที่ถูกเราทำร้ายได้ **N** เราจะมองหาอะไรที่เป็นประโยชน์ที่ทำเพื่อคนในกลุ่มของพากษาไว้ตัวอย่าง เช่นถ้าทำร้ายใครเพราก็ชี้ขาดของพากษาไว้ เราก็สามารถแก้ไขได้โดยการบริจาคโดยไม่เปิดเผยตัวตนให้แก่หน่วยงานการกุศลที่เหมาะสม ด้วยความคิดและจินตนาการเล็ก ๆ น้อย ๆ เราจะพบวิธีที่จะชดเชยแม้ว่าคนที่เราทำร้ายไม่อยู่ให้เราชดใช้ให้โดยตรง

ถ้าเราได้ทำงานอย่างที่ควรร้ายมากขึ้น หรือทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บสาหัส **H** สบชี้เทินได้ชัดมากว่าเป็นเรื่องยากที่จะชดใช้อย่าง กิตาม ไม่มีใครที่ไม่เคยหมดหวัง การให้อภัยนั้นนำความสงบสุขและการเยียวยามาให้ได้ทุกคนในที่สุด **C** ใจในกรณีที่รุนแรงเริ่มต้นด้วยการทำร้ายความผิดเล็ก ๆ ที่เราได้ทำไปจะดีกว่าหลังจากนั้นเรายังจะรู้ว่าจะต้องทำอย่างไรในเรื่องที่ที่ใหญ่กว่านี้

อย่างไรก็ได้คิดตัดสินใจว่าคุณต้องถูกลงโทษ และเหตุนั้นจึงเริ่มที่จะลงโทษตัวเอง การลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยอะไรคนที่คุณได้ทำร้ายไป เลย มันแค่เพิ่มความโง่เงลาอีกอย่างเข้าไปแค่นั้น คุณไม่สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดโดยการลงโทษตัวเอง คุณสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดได้โดยการทำความดีเท่านั้น **E** คุณไม่สามารถช่วยผู้อื่นได้โดยการทำร้ายตัวเอง **A** คุณสามารถช่วยผู้อื่นได้ทำกับพากษา

การใช้ชีวิตให้ดีไม่ได้รวมถึงการให้คนอื่นถือความผิดพลาดของเรามาต่อต้านเรา ถ้าเราได้ทำทุกอย่างเท่าที่เราสามารถทำได้อย่าง เหมาะสมเพื่อเป็นการชดเชยโดยให้แล้ว แต่คนยังโหงเรออย่างไม่สมเหตุสมผล นั่นก็เป็นเรื่องของพากษาไม่เกี่ยวกับเรา พากษาทำท่าอย่างกับเป็นเรื่องของพากษาเอง และเราต้องตั้งคำถามถึงแรงจูงใจของพากษาแม้ว่าพากษาจะเล่นเป็นเหยื่อกิตาม **E** หยิ่อที่ก้าวร้าวขอที่จะเล่นกับความรู้สึกผิดและความอับอายของคนอื่น เป็นเหมือนความพยายามที่จะแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองและเป็นเหมือนค่านะพรางตัวเพื่อช่อนแรงจูงใจที่มีพิธี

ความรู้สึกผิดหรือความอับอายสามารถถูกผู้อื่นใช้ในการชักจูงเราหรือควบคุมความประพฤติของเรา การชักจูงเหล่านั้นมักจะมาจากการผู้ที่อ้างตัวเองว่ามีคุณธรรมสูง แต่การเรียกร้องดังกล่าวลับเป็นการให้โบทชี้มีอิทธิพลมากที่สุด ผู้นำทางจริยธรรมที่แท้จริงจะนำเรามาไปทำอะไรที่เป็นกระทำในเชิงบวกเพื่อชดเชยความผิดพลาด และไม่ใช้ความผิดพลาดดังกล่าวเป็นข้ออ้างที่จะมังคบให้เป็นไปตามแผนของพากษาเอง

แม้แต่คนที่มีความมั่นใจและมีความสามารถมาก ๆ ก็ยังทรงดูลงได้เมื่อต้องเผชิญกับการโภต์ให้อับอาย มันอาจจะมาจากสมาชิกในครอบครัว เช่น “ฉันจำได้ว่าเธอฉันรดที่นอนตอนเด็กๆ ทุกครั้งที่ชีวิตของเรามี “นึกถึงตอนที่คุณลืมวันครอบครองเราสิ!” หรือจากการกระทำที่ผ่านมาของประเทศไทยของเรา นี่ก็ถือเป็นสิ่งที่พากคุณทำอะไรไว้ในสังคมสิ!” คำตอบของทั้งหมดนี้ก็เป็นเครื่องทัศนคติที่ เช่น ฉันได้ก้าวออก

จากตรงนั้นแล้ว ส่วนคนอื่นจะทำอะไรก็ขึ้นอยู่กับตัวเขาเอง A” ขเพื่อเป็นการป้องกันเพิ่มเติมพากเรากสิทธิ์ที่จะสงสัยในคุณธรรมของบุคคลไม่ว่าคนนั้นจะดำรงตำแหน่งใดก็ตามถ้าเดาใช้กลยุทธ์ต่อไปนั้น

ถ้าเราด่าและประณามตัวเองในเรื่องที่เราได้ทำลงไปขหรือที่ประเทศของเราได้ทำให้เครื่องที่รับจะได้ประโยชน์จากการนี้โดยเครื่องนี้โลกจะเป็นสถานที่ที่ดีขึ้น เพราะเราประณามตัวเองได้อย่างไร มันสามารถเป็นมาตรฐานชั้นราวดีที่สุดตัวเองไม่ให้ทำเรื่องไม่ดีต่อไปแต่มันก็ไม่ได้มีประโยชน์ไปมากกว่านั้น การด่าตัวเองนานเกินไปก็เป็นแค่อีกชนิดของการเอาตัวเองเป็นที่ตั้งมากเกินไปซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาตึงแต่แรก ส่วนใหญ่ของข้อผิดพลาดของเรามาจากการนึกถึงแต่ตนของมากเกินไปและไม่ตระหนักถึงความต้องการและความจำเป็นของผู้อื่นให้มากเพียงพอหากการลงโทษตนของเป็นเพียงการเอาตัวเองเป็นที่ตั้งอีกอย่างเช่นกันมันดีกว่ามากที่จะใช้เวลาและพลังงานในทางซึ่งจะช่วยตอบสนองความต้องการของผู้อื่น มากกว่าใช้มันอย่างไรประโยชน์ไปในการชิงชังตนของ โทษตนของหรือทำร้ายตนของ

พระเจ้าจะให้อภัยเราไหม

การให้อภัยตนเองเป็นหนึ่งในความไม่เห็นแก่ตัวที่สุดอย่างหนึ่งที่คุณสามารถทำได้

ถ้าคุณเป็นคนที่นับถือศาสนา คุณอาจสังสัยว่าคริสต์ชนในพระเจ้าของคุณจะเข้ามามีส่วนในเรื่องนี้ได้อย่างไร คุณอาจคิดว่า “มันขึ้นอยู่กับพระเจ้าที่จะให้อภัยนั้น” สิ่งที่ต้องพิจารณาคือ ใครเป็นคนที่ประนามคุณ, คุณจำเป็นต้องให้อภัยตัวเองหรือไม่ N, คุณต้องจัดการกับวิถีคุณโดยตัวเองและเริ่มต้นจากตรงนั้น คุณคิดจริง ๆ หรือว่ามันเป็นความคิดที่ดีที่จะตัดสินใจว่าพระเจ้าจะตัดสินการกระทำของคุณอย่างไรและพยายามที่จะลงโทษตัวเองล่วงหน้า ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็น่าคิดไปได้ว่าคุณรู้ความนึกคิดของพระเจ้า วิธีที่ดีกว่าในการเรียนรู้ที่จะให้อภัยคือการฝึกฝนกับตัวเองหรือผู้อื่น และคุณอาจจะมีความคิดที่ชัดเจนมากขึ้นในมุมมองของพระเจ้าในการมองสิ่งต่าง ๆ ถ้าคุณรู้สึกว่าจำเป็นต้องสาดเพื่อขอมาแล้ว G คุณก็ทำอย่างนั้นได้เลย

เมื่อขุนนางพงว่าเกิดอะไรขึ้น เขาพูดกับคนรับใช้ว่า “เจ้าข้ารับใช้ผู้ใด่เปลา เจ้าได้ทำผิดกับข้าถึงสามเรื่อง ในนั้นมีความผิดเดียวเท่านั้นที่เกิดจากอุบัติเหตุ เจ้าทำชามที่มีค่ามากที่สุดแต่ก็จริงๆ ขแต่นั้นเป็นส่วนที่เล็กที่สุดของเรื่องนี้ แล้วเจ้าได้ตัดสินเรื่องความยุติธรรมเสียเองทั้งที่ไม่ใช่หน้าที่ของเจ้า เจ้าได้ตัดสินใจที่จะทำร้ายตัวเองโดยไม่ได้คิดเลยว่าการกระทำนี้มันจะทำให้ความสามารถในการรับใช้ข้าลดลง คงจะสองข้อหลังนี้ข้อผิดพลาดที่ร้ายแรงไปมาก ตอนนี้เจ้าต้องมีชีวิตอยู่โดยรู้ไว้ว่าเจ้าลงโทษตัวเองรุนแรงมากเกินกว่าที่ข้าจะทำโทษเจ้า ใจและเนื่องจากแพลงของเจ้มันทำให้เจ้าสูญเสียความสามารถที่จะทำหน้าที่รับใช้ข้าและเจ้ายังได้ทำลายความสามารถในการเลื่อนตำแหน่งการครองชีพของเจ้าเอง

คนที่กำลังจะมานั่นไม่สามารถช่วยผู้อื่นจากการจะมานั่นได้ด้วยความต้องการที่ไม่ให้อภัยตนเองจะมีความมีดิบหรือความสามารถที่จะให้อภัยอื่นได้น้อย มันคือเหตุผลว่าทำไมหลาย คนถึงเห็นว่าการให้อภัยเป็นเรื่องยากของเขาก็เช่นกัน เนื่องจากเขาก็ต้องให้อภัยต่อโดยที่มีความรู้สึกว่าไม่สมควรได้รับการให้อภัย ความรู้สึกทำตัวอย่างทำให้พวกเขามีความสามารถให้อภัยผู้อื่นด้วย ความรู้สึกทำตัวอย่างทำให้พวกเขามีความสามารถให้อภัยได้ ความรู้สึกทำตัวอย่างทำให้จ่ายที่จะคับแคนใจและพวกเขามักจะเก็บเอาความรู้สึกไม่ยุติธรรมหรือความแค้นเอาไว้ การให้อภัยคือทางออกของเรื่องนี้

การให้อภัยนั้นมีราคาที่งดงาม ราคารของการได้ให้อภัยตนเอง คือ มันจะเป็นการยกขึ้นที่จะห้ามตัวคุณเอง ในการที่จะให้อภัยผู้อื่น ราคารของการให้อภัยผู้อื่น คือ มันจะเป็นการยกขึ้นที่จะห้ามตัวคุณเองให้อภัยตนเอง การให้อภัยนั้นเป็นการให้ของขวัญที่เราคิดว่าเรามีอาจเป็นเจ้าของ ทำได้เพียงแค่เห็นมันเท่านั้น **E**xact ที่เราได้ให้อภัยนั้นก็ทำให้เรามีมันมากมายแล้ว

มันเป็นเรื่องง่ายที่จะเห็นว่าการเป็นคนที่หลงตัวเองนั้นมักจะคิดว่าตัวเองดีมากเกินไป แต่เม้นไม่ได้เป็นเรื่องง่ายที่จะเห็นว่าคนหลงตัวเองสามารถมีความคิดว่าตัวเองต่างต้อายเกินไปด้วย**ขุ่นพวกคนหลงตัวเองชอบแยกตัวเองออกจากมาโดยการเป็นคนที่ พิเศษ**แม้ว่ามันจะหมายถึงและเป็นพิเศษ อย่าพึ่งทำให้ไปคุณไม่ได้เลยไปกว่าใครหรองขออะไรที่บางครั้งการมีส่วนร่วมในชีวิตปกติ, ยกเว้นคุณออกจาก การใช้ชีวิที่เต็มไปด้วยพวกหลงตัวเองและพวกที่หลงกันอยู่กับตนเองมากเกินไป คือการหลงตัวเองนั่นแหล่ลัง การพุ่งความสนใจไปที่ “ความผิดพลาดของฉัน”, “ความเสียใจของฉัน”, “ฉันทำอะไรผิดๆ”, มันไม่สมดุลเหมือนกับมีความพยายามให้ตันเองหรือการทำให้ตันเองพึงพอใจมากเกินไป ถ้าคุณรู้ว่าคุณได้ทำแบบนี้ก็ไม่ต้องกดดันตัวเองมากนักความจริงก็คือการไม่ยืดติดที่จะชนจะตัวเอง

การให้ห้องน้ำที่มีเพียงแต่ช่องทางเดินเท่านั้น มันยังทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น E, ครอบครัวเข้มแข็งขึ้นที่ทำงานเข้มแข็งขึ้น E สังคมเข้มแข็งขึ้น, ภาครัฐเข้มแข็งขึ้นและสุดท้ายก็จะทำให้โลกเราเข้มแข็งขึ้น E มันเป็นขั้นตอนที่มีต่อโลกซึ่งยิ่งมีคนที่สามารถทำและพูดในสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น และสามารถทำหน้าที่ด้วยจิตใจที่ดีงามและยุติธรรม E ดีกว่าการที่ต้องมาจัดการและบังคับให้ทำซึ่งมันจะมีแต่ความรู้สึกผิดโดยไม่รู้ตัวและความความอับอาย

การให้ห้องน้ำที่ช่วยให้คุณนำพลังของคุณไปใช้ในการทำความดี C ไม่ว่าจะเป็นการทำเพื่อชดเชยให้กับคนที่คุณเคยทำร้ายไว้ G วันนี้ เรื่องทั่วไปในชีวิตของคุณ พลังงานที่กำลังเข้าไปทำร้ายตัวคุณเองสามารถกลับเข้าไปเป็นการกระทำที่สร้างสรรค์มากกว่าพฤติกรรมทำลายตนเอง

การให้ห้องน้ำเป็นหนึ่งในความไม่เห็นแก่ตัวที่สุดอย่างหนึ่งที่คุณสามารถทำได้ มันปลดปล่อยคุณจากแนวโน้มที่จะเป็นคนที่เห็นตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกอย่างและหลงเหลือในตนเอง มันง่ายขึ้นเพื่อที่คุณจะได้มีบทบาทเชิงบวกในชีวิตคุณ การให้ห้องน้ำที่ช่วยปกป้องคุณจากการเป็นคนที่มีภาวะทางอารมณ์หรือมีสภาวะทางจิตที่เป็นภาระต่อคนรอบข้าง มันช่วยให้คุณสามารถรับรู้และตอบสนองความต้องการของคุณในทางที่ดี มันช่วยให้คุณสามารถมีส่วนร่วมในความสัมพันธ์ไปในทางที่สนับสนุนด้านบวกและสร้างสรรค์กับชีวิตของผู้อื่น มันช่วยดึงด้านที่ดีที่สุดทั้งทางสังคมและชีวิตการทำงานของคุณ C การให้ห้องน้ำที่ช่วยให้คุณเป็นคนที่รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้อง (บางทีอาจได้เรียนรู้ว่าที่ยากกว่าจะไม่ได้และไม่ถูกต้อง) และสามารถยืนหยัดในการสร้างชีวิตของคุณและในโลกใบหนี้

วิธีการยกโทษให้ตนเอง

พิจารณาเรื่องที่ได้ที่คุณสามารถทำได้**N** บดีกว่าเรื่องไม่ได้ที่คุณไม่สามารถลบล้างม

เพื่อที่จะให้อภัยตัวคุณเอง คุณอาจต้องการที่จะคิดหาวิธีที่เหมาะสมที่จะให้การชดเชยให้กับบุคคลอื่น การชดใช้สามารถเป็นเรื่องที่ดีมาก แต่ระหว่างการลงโทษตนเองอาจเป็นการปลอมตัวมาเมื่อมองการสำนึกรู้สึกแบบนั้นก็อาจจะเป็นรูปแบบหนึ่งของการทำร้ายตนเอง **A** ทางหรือการลงโทษตัวเองที่ปลอมมา การชดเชยอาจจะทำให้คุณต้องล่ายอดไปบัง **A** แต่ยังไม่ควรจะทำร้ายคุณ

ถ้าคุณไม่สามารถติดต่อกับคนที่คุณได้ทำไม่ได้ไว้ได้ **N** พากເບາອົກໄປຈາກໜີວິຕຸຄຸນໄມ່ວ່າຈະດ້ວຍເຫດຸຜລິຕັນແຕ່ຄຸນຍັງຕ້ອງການທີ່ຈະຊັດເຫດໃຫ້ກັບພວກເບາ ຄ້າຍ່າງນັ້ນກີ່ໃຫ້ກັບຄົນອື່ນແທນໂດຍເພະຍ່າງຍຶ່ງການມື້ນໍາໃຈຂ໭້ອື່ວຍເຫຼື້ອຍ່າງເປັນປະໂຍ້ຍັນກັບຄົນເຂົ້າໜ້າຕີເດືອຍກັບບຸນຸຄຄລັນນັ້ນ, ກລຸ່ມຫຼືປະເທດບຸນຸຄຄລັນນັ້ນ ຮ້ວ່າແມ່ເພີ່ຍງແຄ່ກັບນາງຄົນໂດຍໄມ່ໄດ້ເພະເຈາະຈົງ

คุณເຂົ້າໜ້າຫຼືວ່າຕ້ອງໃຫ້ພຣະເຈົ້າໃຫ້ກັບຄົນກ່ອນທີ່ຄຸນຈະສາມາດໃຫ້ກັບຕົນເອງໄດ້ ຄ້າຍ່າງນັ້ນຄາມຕົວຄຸນເອງວ່າຄຸນແຮງໄດ້ຍ່າງໄວວ່ານັ້ນມັນໄມ່ໄດ້ເກີດຈິ້ນໄປແລ້ວ ຈາກນັ້ນລອງທຳມານີ້ທັງ **A** 4 ບັນຫຼາຍຂັ້ນຕອນສູ່ການໃຫ້ກັບຈຸນຄຽບສັກ 2 - 3 ບ່ອນແລ້ວດູວ່າຄຸນເບົາໄຈມັນກະຈ່າງໆ ຮ້ວ່າໄມ່ (ດູ່ທີ່ຫົວໜ້າ ພຣະເຈົ້າໃຫ້ກັບຜົນໄໝ່)

ໃນການໃຫ້ກັບຕົນເອງ 4 ບັນຫຼາຍສູ່ການໃຫ້ກັບນັ້ນກີ່ທີ່ມີຫລັກພື້ນຖານແບນເດືອຍກັນ ອ່າງໄຮກີຕາມ ເຮັດວຽກຂັ້ນຕອນທີ່ 3 ໂດຍເພີ່ມສ່ວນທີ່ວ່າຄົນອື່ນຈະໄດ້ຮັບປະໂຍ້ຍັນຍ່າງໄວຈາກການທີ່ໄຮ້ໃຫ້ກັບຕົນເອງ

ບັນຫຼາຍທີ່ 1. ຜັນອາຍາກໃຫ້ກັບຕົນເອງໃນເວົ້ອງ:

ເລືອກ 1 ອ່າງທີ່ເພະເຈາະຈົງ

ຕ້ອງຢ່າງ ຜັນອາຍາກໃຫ້ກັບຕົນເອງໃນການທີ່ຜັນຄູກຕ່ອງວ່າແລະໄດ້ພູດຈາໃຫ້ນອ່າຍາຍອງຜັນເສີຍໃຈ

ບັນຫຼາຍທີ່ 2. ຜັນອາຍາກປັດປຸລ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກທີ່:

ບັນທຶກຮາຍຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄຸນໃນຊ່ວງເວລານັ້ນ ຄຸນຕ້ອງຍອມຮັບຄວາມຮູ້ສຶກເຫັນນັ້ນເພື່ອທີ່ຈະໄດ້ປັດປຸລ່ອຍມັນ ແລະກ້າວ່າໄປໜ້າໜ້າ

ຕ້ອງຢ່າງ ກລັວກາຮູກລົງໂທ່ານ, ຕຳຫນີຕົນເອງ **A**, ບໍເກລີຍດຕົວເອົບຄວາມຮູ້ສຶກຜິດຄວາມອັບອາຫາລ

ບັນຫຼາຍທີ່ 3A. ຜັນຍອມຮັບວ່າການໃຫ້ກັບເວົ້ອງນີ້ຈະເປັນປະໂຍ້ຍັນກັບຜັນເໝື່ອນທີ່ຜັນຈະ:

ບັນທຶກຮາຍການປະໂຍ້ຍັນທີ່ຄຸນຈະໄດ້ຮັບເໝື່ອຄຸນສາມາດໃຫ້ກັບຕົນເອງໄດ້ ພລປະໂຍ້ຍັນນັ້ນສາມາດຮວມລົງຄວາມເປັນອີສະຈາກຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຄຸນໄດ້ບັນທຶກໄວ້ໃນບັນຫຼາຍທີ່ 2 ແລະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຕຽບບ້າມກັນ ພລປະໂຍ້ຍັນນັ້ນຍັງສາມາດຮວມລົງການສາມາດທຳໃຫ້ຄວາມສົມພັນເຊື້ອນ **E**, ບໍ່ໄດ້ຈານທີ່ດີ່ບໍ່ມີເຈິນມາກັບພາລຸບັນຂອງໆກັບຄວາເກື່ອງບ້ານວ່າອະໄຫຼາຍທີ່ຄຸນໃຫ້ກັບຕົນເອງ

ຕ້ອງຢ່າງ ຮູ້ສຶກເປັນສຸຂມາກັ້ນ, ເປັນອີສະຈາກ, ພ່ອນຄລາຍມາກັ້ນ ເປັນຕົ້ນ

ໃນກະບວນການໃຫ້ກັບຕົນເອງນີ້ ເຮັດວຽກຂັ້ນຕອນພິເສດ ບັນຫຼາຍທີ່ 3B ເບົາໄປໃນ 4 ບັນຫຼາຍປົກຕິໃນບັນຫຼາຍນີ້ເຮັດວຽກທີ່ຄົນອື່ນຈະໄດ້ຮັບປະໂຍ້ຍັນຈາກຄຸນໃນການທີ່ຄຸນໃຫ້ກັບຕົນເອງ ບາງປະໂຍ້ຍັນອ່າຈະແຍກອອກມາຈາກພລປະໂຍ້ຍັນທີ່ຄຸນໄດ້ຮັບຈາກການໃຫ້ກັບຕົນເອງ ບາງສ່ວນອາຈເປັນປະໂຍ້ຍັນກັບຄົນອື່ນໃນບັນຫຼາຍທີ່ຄຸນຈະມີໝົງວິຕີໜ້າແລະມີຄວາມຄິດສ່ວນສຽງສຽງມາກັ້ນ

ບັນຫຼາຍທີ່ 3B. ຜັນຍອມຮັບວ່າການໃຫ້ກັບຕົນເອງໃນເວົ້ອງນີ້ຈະມີປະໂຍ້ຍັນແກ່ຜູ້ອື່ນ ເພຣະວ່າ:

ການໃຫ້ກັບຕົນເອງສາມາດເປັນປະໂຍ້ຍັນແກ່ຜູ້ອື່ນ ໂດຍການຊ່ວຍໃຫ້ຄຸນເກລາຍເປັນພ່ອແມ່ທີ່ດີ່ນີ້, ເປັນເພື່ອນທີ່ໄສ່ໃຈມາກັ້ນ, ເປັນຜູ້ຝຶ່ງທີ່ດີ່ນີ້ ແລະຄົນທີ່ໃຫ້ກັບໄດ້ມາກັ້ນ ເປັນຕົ້ນ ຄຸນນ່າຈະໜົມກຸ່ມຸ່ນກັບຕົນເອງນ້ອຍລົງແລະ

สนใจคนอื่น ๆ มากขึ้น คุณจะมีความต้องการน้อยลงและมีความต้องการที่จะให้มากขึ้น เลือกตัวอย่างของประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งจะสำคัญกับคนรอบตัวคุณ

ตัวอย่าง นั้นจะเป็นคนที่นำอยู่ใกล้มากขึ้น (ารมณ์เสีย, บูดบังและหดหู่น้อยลง) นั้นจะเป็นคนที่ใจดีขึ้น และแสดงความรักได้มากขึ้น นั้นจะมีมากขึ้นเพื่อที่จะให้

ขั้นตอนที่ 4. ฉันสัญญาว่าจะให้อภัยตนเองเพื่อ _____ และฉันยอมรับความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

เช่นเดียวกัน, หรือแทนที่จะใช้ความสงบสุขและเป็นอิสระ คุณสามารถบันทึกการประโยชน์เป็นแบบเนพะเจาะจงได้ คุณยังสามารถรวมเอาประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับเข้าไปด้วย การเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวคุณในการที่คุณได้เรียนรู้ที่จะให้อภัยตนเอง บ่อยครั้งที่ผลประโยชน์ที่คุณได้รับนั้นคนอื่น ๆ ก็ได้รับประโยชน์โดยตรงด้วยเหมือนกัน ถ้าคุณเกลียดเป็นคนที่มีความสุขมากขึ้น หรือเป็นพนักงานที่ดีขึ้น คนอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้างคุณจะได้รับประโยชน์จากมันด้วย การตระหนักรถึงประโยชน์เพื่อผู้อื่นในขณะที่เราทำขั้นตอนการให้อภัยเหล่านี้สามารถช่วยให้มันง่ายขึ้นที่จะให้อภัยตัวของเราง

ตัวอย่าง

1. ฉันให้สัญญาว่าจะยกโทษให้ตนเองสำหรับการที่ฉันฉุนเฉียวน้ำฉันจึงปฏิเสธไม่ได้และห่างหายที่จะดำเนินชีวิตโดยใช้ศักยภาพทั้งหมดและสามารถที่จะเป็นคู่ชีวิตที่แสดงความรักได้มากขึ้น
2. ฉันให้สัญญาว่าจะยกโทษให้ตนเองสำหรับการตกลง**E** ฉันจะนั่งฉันจึงสามารถก้าวต่อไปได้และห่างหายที่จะได้เงินมากขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตัวฉันเองและครอบครัวของฉัน

ในครั้งแรกของการทำตามขั้นตอนเหล่านี้ **R** ให้ใช้วิธีเบี่ยนลงบันทึกไปจะดีกว่าเริ่มต้นด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ว่าคุณจะพบว่าการให้อภัยนั้นไม่มีเรื่องเล็ก ๆ หรอก แม้แต่การให้อภัยตนเองในเรื่องขี้ปะตีว, เรื่องเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นนานแล้วสามารถเป็นสาเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ได้ ทำให้ครบห้อง **A** 4 ขั้นตอนหลายครั้งแล้วคุณจะเห็นถึงประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่การให้อภัยสร้างขึ้นได้ภายในตัวคุณในขณะที่คุณทำอย่างนั้น เพิ่มอย่างอื่นอีก เปลี่ยนคำที่ใช้ **N** ถ้าคุณต้องการเมื่อคุณทำอีกรอบ **E** ขึ้นให้อ้อยอึงอยู่กับขั้นตอนที่คุณรู้สึกความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นภายในตัวคุณ

และก็แน่อนว่าทั้งหมดนี้ไม่รวมถึงการชดเชยหรือการขอโทษที่มันยังมีความเป็นไปได้และเป็นประโยชน์ ทราบได้ที่ทำอย่างนั้นแล้วไม่ทำให้คุณอื่น **R** น่าๆ ที่เกี่ยวข้องเจ็บปวดมากขึ้นบ้าคุณคิดถึงมันสักนิดนึงและรู้สึกอะไรรุกราน คุณจะมีความคิดบางอย่างว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องทำในไม่ช้า ถ้ามันเป็นไปไม่ได้ที่จะทำการชดเชยดังนั้นใช้วิชาชีวิตของคุณให้ดีที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้ **N** ขั้นพิจารณาสิ่งที่ดีที่คุณสามารถทำได้มากกว่าสิ่งที่ไม่ดีที่คุณไม่สามารถแก้ไขได้

การให้อภัยจอมปลอม

การให้อภัยที่แท้จริงจะให้ความรู้สึกที่เป็นอิสระและเบิกบานใจ

การพยายามผลักดันหรือหลอกตัวเองในการให้อภัยเร็วเกินไป หรือตั้งใจที่จะไม่ใช้ทางส่วนในกระบวนการของการให้อภัยโดยเจตนา (เช่น 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย) นำไปสู่การให้อภัยจอมปลอม ของการให้อภัยจอมปลอบางที่ก็มาเป็นรูปแบบของการคืนดี แต่ความจริงแล้วไม่มีการอภัยให้กัน เรายติดต่อกับคนอื่นร่วงกับว่าให้อภัยพากษาแล้ว แต่เราไม่ได้ให้อภัยพากษาจริง ๆ

การให้อภัยจอมปลอมมาจากการที่เราไม่ได้ยอมรับความเจ็บปวดทั้งหมดที่ได้ประสบมา (หลักเลี้ยงความรู้สึกเจ็บปวด) รีบเร่งในกระบวนการการให้อภัยหรือแม้กระทั่งไม่ได้ทำตามขั้นตอนใดเลยแต่ทึ่กทักไปเองว่าเราสามารถเพียงแค่ตัดสินใจว่าจะให้อภัย **ข** จากนั้นก าสร้างทำว่าไม่มีอะไรแย่ **Ň** มากเกิดจ า

การให้อภัยจอมปลอมยังมีแนวโน้มที่จะเกิดจากการที่ผู้คนมักปฏิเสธความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและตัดสินใจว่าจะให้อภัย เพราะพากษาดีกว่านั้นเป็นการทำเรื่อง **Ã** ที่ดี “ถึงแม้ว่าพากษาจะรู้ว่าอีกฝ่ายมีแนวโน้มสูงมากที่จะทำแบบเดิมอีกพากษา ก็ยังรู้สึกว่า ควรให้อภัย พากษาไม่ได้ให้อภัยจริง ๆ หรอก ในขณะเดียวกันนั้นสั่งสมความรู้สึกไม่พอใจและก็มีความกังวลใจว่าเมื่อไรมันจะเกิดขึ้นอีกพากษาอ้าง “การให้อภัย” เป็นข้อแก้ตัวในการที่ต้องทนพฤติกรรมแย่ๆ แต่พากษาจะไม่ได้สัมผัสสิ่งการมีคุณภาพชีวิตอย่างที่จะได้จากการให้อภัยจริง ๆ

การให้อภัยที่แท้จริงจะให้ความรู้สึกเป็นอิสระและจิตใจปลอดโปร่ง ทำให้เรามีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและมีความสามารถในการตัดสินใจเรื่องคุณภาพชีวิตของเราได้ดียิ่งขึ้น การให้อภัยจอมปลอมก็แค่ทำให้เราพัวพันอยู่ในสถานการเดิม ขอกับคนพากษาเดิมการให้อภัยจอมปลอมมาจากการพูดหรือทำอะไรโดยไม่เชื่อว่าเราสมควรได้รับหรือสร้างสรรค์อะไรที่ดีไปกว่านี้ **Ř** ดังนั้นเรางึง อดท าที่ซึ่งมันจะไม่ดีกับเรื่องราว การให้อภัยที่แท้จริงจะเปลี่ยนมุมมองและปลดปล่อยเราทำให้เราสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นได้ **Ň** การให้อภัยที่แท้จริงเชื่อมโยงเราด้วยคุณค่าของตัวเราเองในฐานะคนคนหนึ่ง การให้อภัยจอมปลอมทำให้เราไม่ได้เชื่อมโยงกับความรู้สึกเห็นค่าของตัวเอง

ในสถานการณ์ที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ในรูปแบบของคนสองคนที่มักจะติดหนึ่งกันเป็นคู่ โดยมักมีการให้อภัยกันน้อยมาก มันอาจดูเหมือนฝ่ายหนึ่ง “ให้อภัย” อีกฝ่ายหนึ่งเป็นประจ า แต่ที่เป็นการให้อภัยจอมปลอมเพราะพากษาคืนดีกันโดยที่ไม่ได้มีการให้อภัยกันจริง ๆ ถ้ามีการให้อภัยกันได้จริงคนที่ให้อภัยนั้นต้องเป็นอิสระจากความยุ่งเหยิง คนคนนั้นจะได้จับเข่าคุยกันถึงความสัมพันธ์ว่าแบบไหนที่เราต้องการ แล้วถ้ามันไม่ได้เป็นแบบนั้น พากษา ก็แค่อยู่พริ้วอีกฝ่ายและก้าวต่อไป ในขอบเขตของความเป็นจริง

วิธีหลักเลี้ยงการอภัยจอมปลอม ทำได้โดยการที่คุณต้องมั่นใจว่าคุณได้ทำการให้อภัยซึ่งจะทำให้คุณสามารถสัมผัสถึงอารมณ์ ความรู้สึกของคุณได้อย่างลึกซึ้ง

การคืนดี

การให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไข แต่การคืนดีนั้นบางทีก็มีเงื่อนไข

ในหนังสือเรื่อง การให้อภัยคือพลัง ในหนังสือเล่มนี้ขออธิบายถึงการให้อภัยว่า “ล้มเหลวความประณานาที่จะลงโทษ” สำคัญอ่อนน้อมความนี้ให้ดีคุณจะเห็นว่ามันไม่ได้กล่าวถึงการคืนดีไว้เลย การคืนดีนั้นต้องทำกับคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยและเรากำลังพยายามให้อภัยคนนั้น **E** การคืนดีเป็นกระบวนการของการกลับมาสร้างความสัมพันธ์ของเรากับบุคคลคน การคืนดีมักจะเป็นส่วนหนึ่งของการให้อภัยแต่ไม่ใช่เรื่องจำเป็น **E** การคืนดีเป็นกระบวนการการแยกออกไปต่างหากและมีความแตกต่างอย่างชัดเจน

การแยกออกจากคืนดีออกจากให้อภัยสามารถช่วยเราได้เรื่องนี้วิธีที่จะให้อภัย เพราะว่ามันจะดึงเอาความชัดเจนและข้อมูลเชิงลึกที่มีประโยชน์มากเข้ามาสู่กระบวนการ การทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างการคืนดีและการให้อภัย **E** และวิธีการที่จะทำให้มันเหมาะสมกับปัจจัยที่ต้องการจะเน้นแบบที่มีศักยภาพโดยที่เราอาจจะต้องให้อภัยและปล่อยให้มันเกิดขึ้นได้อย่างรับรู้มากขึ้น

การให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไขและสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ การคืนดีบ่งครรภ์ต้องการเงื่อนไขและบ่งครรภ์ไม่ได้เกิดขึ้นได้เสมอไป

การให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไข ดังเช่นที่มันปลดปล่อยความรู้สึกที่ต้องการลงโทษบางคนได้เสมอไม่ว่าพวกราชาจะยังมีชีวิตอยู่หรือได้ตายจากไปแล้ว ไม่ว่าพวกราชาจะยังมีความข้องเกี่ยวกับเราอยู่หรือไม่จากเรานานแล้ว การปลดปล่อยความรู้สึกที่อยากจะลงโทษใครสักคนนั้นขึ้นอยู่กับเราแต่เพียง

ຜູ້ເດືອນໄວແລະສາມາຮັກທຳໃຫ້ໄດ້ໂດຍອີສະຈາກຜູ້ອື່ນ

การคืนดีบางครั้งก็ต้องการเงื่อนไข ดังเช่น เราอาจทำในการที่จะให้อภัยใครสักคนที่เป็นคนมีนิสัยavaricious หรือขาดเจนติเด็กนั่นเอง แม้อาชญากร หรืออยู่ในจำพวกปฏิเสธพฤติกรรมของตนเองโดยสมบูรณ์ เราอาจจะต้องการทำหนทางเดียวให้ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงในความสัมพันธ์ที่เราต้องการที่จะมีกับบุคคลดังกล่าว (ดูเรื่องการให้อภัยที่ทำได้ยาก) เราสามารถให้อภัยพวกเข้าได้แต่เราจะสามารถสร้างขอบเขตที่ชัดเจนในรูปแบบที่เราจะเกี่ยวข้องกับพวกเข้า การเลือกที่จะให้อภัยผู้อื่นนั้นแตกต่างและแยกออกมาต่างหากจากการเลือกที่จะคืนดีกับพวกเข้า

นอกจากนี้ การคืนดีไม่สามารถทำได้เสมอไป ใจคนหนึ่งอาจจะตายไปนานแล้วหายไปจากชีวิตของเรามหาหรือติดยาอย่างสิ้นหวังจนเรไม่สามารถเข้าถึงพวกรебอกได้ การคืนดีกับใครสักคนไม่ได้เป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับเราแต่เพียงผู้เดียว มันยังขึ้นอยู่มากกับพฤติกรรมของบุคคลอื่นนับแต่นี้ไป

ความเข้าใจที่ว่าคุณสามารถให้อภัยคนอื่นและยังตัดสินใจที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพวกราชีก (แต่ควรระวังว่าการตัดสินใจนี้อาจทำให้มีความแค้นซ่อนอยู่ N) สามารถทำให้การให้อภัยพวกราชีกนั้นง่ายขึ้น endorsements แล้ว ยอมต้องระมัดระวังในการให้อภัยคนที่เป็นฝ่ายสำหรับเราในการที่จะมีเขาอยู่ใกล้ตัว เพราะเราหลงทึ่กทัก เอาไว้เราต้องกลับมา มีความสัมพันธ์กับพวกราชีก ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถต่อรองที่จะคืนดีในแบบที่เรา ยอมรับได้ หรือแม้แต่ตัดสินใจไม่ทำส่วนนั้นเลย ข่มันให้อิสระกับเราที่จะยกโทษให้ครก็ได้มากเท่าที่เร ต้องการ

ในการให้อภัยคนที่ชอบสร้างปัญหาโดยการทำทุกวิถีทางตาม 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย และในบางจุดที่ต้องตัดสินใจอะไร ถ้ามีอะไรที่คุณต้องการจะทำเกี่ยวกับการคืนดี การตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการคืนดีนั้นสามารถอ่อนกว่าคุณจะได้มุ่งมองไว้ใหม่ๆ ซึ่งมาจากการทำ 4 ขั้นตอนครบแล้ว

คุณอาจพบว่าแนวความคิดของการให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นมีวิธีที่มีประโยชน์กับเกี่ยวกับวิธีการที่จะให้อภัยในสถานการณ์ที่ท้าทาย

การให้อภัยที่ทำได้ยาก

การให้อภัยที่ทำได้ยากหมายถึงการตั้งเงื่อนไขในความสัมพันธ์ได้ดูๆ ในอนาคต

แนวคิดของการให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นจะทำให้การให้อภัยในสถานการณ์ที่ยากและท้าทายทำได้ง่ายขึ้น ปัจจุบัน การให้อภัยที่ทำได้ยากที่เราได้ให้อภัยก็ และทำการให้อภัยโดยการใช้ **N** ขั้นตอนสูตรให้อภัยแต่เร่อนุญาตให้ของเรางามไม่ต้องมีสัมพันธ์กับบุคคลพวกรู้จักจะได้ผลตรงตามเงื่อนไขบางอย่าง เราอาจตัดสินใจที่จะไม่คืนดีกับพวกรู้จัก จนกว่าเราจะเห็นว่าหลักฐานเพียงพอว่าพวกรู้จักได้รักสักเสี้ยวใจอย่างแท้จริง หรือมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง

คุณอาจเคยเจอแนวความคิดของความรักที่ยากลำบากมาก่อน การให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นก็มีแนวความคิดที่คล้ายกัน น้อยอย่างที่ได้พูดไว้ในส่วนของการคืนดีว่าการให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไข แต่การคืนดีบางครั้งก็มีเงื่อนไข การให้อภัยที่ทำได้ยากหมายความว่าเราตั้งเงื่อนไขในความสัมพันธ์ได้ ๆ ในอนาคต

ในการให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นการคืนดีได้ดูๆ ที่มีเงื่อนไขส่วนหนึ่งว่าบุคคลที่ผู้อื่นประพฤติตนอย่างไรนับจากนี้ไปยังน้ำสำคัญมาก เพราะคนมักสับสนว่าการให้อภัยกับการคืนดีนั้นมักจะต้องทำความคู่กันไปเสมออย่างไรก็ตามตามจริงแล้วทั้งสองอย่างนี้แตกต่างกันนี้ มีเพียงบางครั้งเท่านั้นที่ทั้งสองอย่างจะควบคู่ไปด้วยกัน ในการให้อภัยที่ทำได้ยากของเราให้อภัยพวกรู้จักได้โดยไม่มีเงื่อนไข ตัวอย่างเช่น เราปลดปล่อยความต้องการที่จะลงโทษพวกรู้จัก (แต่เรากำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงในระหว่างกระบวนการคืนดีกับพวกรู้จัก ซึ่งนี้จะช่วยลดโอกาสที่เราจะเจ็บอีกครั้ง และอีกครั้ง) ในแบบเดียวกันโดยบุคคล คนเดียวกัน

การตัดสินใจที่จะป้องกันตัวเองจากความเสียหายนั้นเที่ยงกับการหลบเลี่ยงโทรศัพท์เว็บไซต์การลงโฆษณาบนโลกต่างกันอย่างมาก มันอาจจะดูเหมือนกันถ้ามองจากมุมของคนอื่น แต่มันจะน้อยมากที่จะเป็นเช่นนั้นหากว่าเราเปิดใจในเรื่องที่เรากำลังทำอยู่ และรู้ว่าเราทำไปเพื่ออะไร **F** ด้วยการให้อภัยที่ทำได้ยากกับความสามารถให้อภัยโทรศัพท์เว็บไซต์เหลือเชื่อที่จะเป็นการป้องกันตัวของเรารอง

การให้อภัยที่มีคุณภาพที่ดีเลิศได้โดยกระดับจิตใจของเราระดับสูงขึ้นและช่วยให้เราเป็นอิสระ

เหมือนกับที่ผมชอบพูดในหนังสือเรื่อง การให้อภัยนั้นมีพลัง:

การให้อภัยนั้นให้อิสระแก่เราที่จะอยู่หรือมีอิสระที่จะเดินจากไป

ในการให้อภัยที่ทำได้ยากคุณอาจเลือกที่จะให้อภัย **E** ขึ้นและ

เพิ่ม สร้างข้อตกลงที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้คุณเต็มใจที่จะทำต่อไป (เพื่อให้คุณสามารถรักษาสักปีก่อนด้วยกันและเป็นที่เคารพ)

เพิ่ม ระบุประเภทของพฤติกรรมที่คุณไม่ยอมรับซึ่งจะทำให้คุณเจ็บหรือหดหู่ด้วยกระบวนการคืนดี เพิ่ม จำกัดประเภทของการติดต่อที่คุณมีกับบุคคลอื่น **E** จนกระทั่งเงื่อนไขที่ระบุนั้นจะเหมาะสมเพิ่ม ต้องการให้มีข้อตกลงเพื่อจะทำงานอย่างในกระบวนการเพิ่มความเข้าใจซึ่งกันและกัน **E** เช่นการไปพบผู้ให้คุณปรึกษาด้วยกัน

หลักของ การให้อภัยที่ทำได้ยากคือการเคารพซึ่งกันและกัน การให้อภัยที่ทำได้ยากหมายถึงการทำให้คุณอื่นรักและเคารพว่าคุณรักสักอย่างไร และคุณก็ต้องรับรู้และเคารพว่าพวกรู้สักอย่างไรด้วย ถ้าการเคารพซึ่งกันและกันนี้ไม่ได้เกิดขึ้นในขณะเดียวกันและอีกฝ่ายไม่ได้ต้องการที่จะช่วยสร้างมันขึ้นมา ดังนั้นมันก็จะไม่มีความสัมพันธ์และการคืนดีที่แท้จริง

การคืนดีนั้นไม่ใช่แค่การตัดสินใจที่จะทำเท่านั้น ยังต้องทำเป็นกระบวนการอีกด้วย **E** เมื่อันกับบางส่วนของการให้อภัยที่ทำได้ยาก

เราอาจต้องการที่จะแนะนำให้พวกเขานั้นได้เข้าใจความรู้สึกของเราวางเงื่อนที่พวกเขารู้สึกว่าในเมืองที่กำลังไปจริง ๆ ขออย่างไรก็ตามให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นไม่ได้หมายความว่าเราจะหักอ่าย่างที่รู้สึกไม่พอใจเป็นความผิดของอีกฝ่ายทั้งหมด มันมีความแตกต่างกันมากระหว่าง “นี่คือสิ่งที่ฉันรู้สึก... และนี่เป็นความผิดของเรอทั้งหมด” และการพูดง่าย ๆ ว่า “นี่คือสิ่งที่ฉันรู้สึก...” ประโยชน์แรกนั้นเต็มไปด้วยคำกล่าวโทษและตัดสิน ประโยชน์ที่สองนั้นให้ความรู้สึกที่แท้จริงโดยการแสดงถึงการเคารพความคิดเห็นของทั้งสองฝ่ายมากกว่า

เราอาจตัดสินว่าการคืนดีนั้นมันเป็นไปไม่ได้ ถ้าอีกฝ่ายไม่มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยน เราสามารถมั่นใจได้เลยว่าพวกเขามีเปลี่ยนแน่นอน การเปลี่ยนแปลงนั้นต้องอาศัยความตั้งใจและไม่อาจเกิดขึ้นได้ถ้าไม่มีข้อผูกมัด ไม่ว่าเราจะอยากรู้ว่าพวกเขามีเปลี่ยนมากแค่ไหน ถ้าปราชลาจากข้อผูกมัดที่จะต้องเปลี่ยนพวกเขาก็จะไม่เปลี่ยน

การเคารพซึ่งกันและกันนั้นรวมถึงการที่คุณแสดงออกว่าคุณเคารพตัวเองเช่นเดียวกับที่คุณแสดงความเคารพต่อคนอื่น การเคารพตัวเองรวมถึงการซื่อสัตย์ต่อตัวเองเกี่ยวกับที่คุณรู้สึกอย่างไรจริงๆ คุณไม่ต้องการที่จะปิดบังตัวเองว่าคุณรู้สึกอย่างไรจริงๆ เพราะถ้ามันติดเป็นนิสัย มันจะง่ายมากที่สามารถนำไปสู่การให้อภัยломปลอม

ถ้าคุณไม่พร้อมที่จะให้อภัยคนอื่น หรือไม่พร้อมที่จะคืนดีกับพวกเข้า ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วคุณต้องให้อภัยตัวเองและยอมรับว่าคุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ ในการทำวิธีนี้อย่างน้อยคุณก็สามารถคืนดีกับตัวเอง **Ã** คุณอาจต้องการเวลาเพื่อพักฟื้น เพื่อเริ่มต้นใหม่และเรียกคืนความเชื่อในชีวิตของคุณและกับคนอื่น ๆ ก่อนที่คุณจะพร้อมที่จะให้อภัยในปัญหาใหญ่กว่าที่นั้นในชีวิตของคุณ ให้เวลา กับตัวเองเท่าที่คุณต้องการ เมื่อคุณได้ฝึกฝนมากขึ้นทั้งให้การอภัยและการคืนดี คุณจะสามารถให้อภัยพวกเขารู้สึกได้และอาจจะทำได้เมื่อกระทำการที่คืนดี กับพวกเขานั้นเป็นการท้าทายมากยิ่งขึ้นอีก

ขั้นตอนต่อไป

ในการที่จะเป็นผู้สอนการให้อภัยผู้อื่น, เพียงแค่ตัดสินใจว่ามันคือสิ่งที่คุณต้องการทำ

ถ้าคุณต้องการที่จะสำรวจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น **E**อกรุณานาฎคุยถึงการให้อภัยกับคนอื่นทั้งในแบบปะกันหรือทางออนไลน์ผ่านทางโซเชียลเน็ตเวิร์ก คุณจะพบว่ามันเป็นหัวข้อของการสนทนากثيرที่ยอดเยี่ยมซึ่งจะช่วยทำให้มันลึกซึ้งยิ่งขึ้นและทำให้การเขื่อมโยงของคุณต่อสิ่งต่าง ๆ มีการพัฒนามากยิ่งขึ้น

แค่ลองประยุกต์คุณอื่นว่าคุณกำลังอ่านหนังสือเกี่ยวกับการให้อภัยก็สามารถจุดประกายการสนทนาที่ยอดเยี่ยมได้แล้ว **G** บทางที่อาจมีบุคคลที่จะมองคุณว่าพวกเขามีสิ่งที่พากเพียรต้องการที่จะให้อภัย แต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร **F**เพียงแค่บอกพวกเขาก็ **4**ขั้นตอนสู่การให้อภัย! โดยอิมัยลีสิ่ง **4** ขั้นตอนง่าย ๆ เท่านั้นคุณก็สามารถเปลี่ยนชีวิตของพวกเขาราได้โดยลีนเชิง

ไม่ว่าใครก็ตามที่เรียนรู้ที่จะให้อภัยก็สามารถเป็นผู้สอนการให้อภัยได้ทั้งนั้น ยิ่งคุณสอนวิธีการให้อภัยมากขึ้นเท่าไรคุณก็ยิ่งจะกล้ายิ่งคนให้อภัยได้มากขึ้นเท่านั้น และยิ่งคุณฝึกฝนที่จะให้อภัยมากขึ้นเท่าไรคุณก็จะยิ่งสอนมันมากขึ้นไปด้วย คุณสามารถทำให้มันเป็นภารกิจของคุณ (เรียกมันว่าภารกิจลับของคุณก็ได้ ถ้าคุณต้องการ) ที่จะทำให้ผู้คนได้ทราบเกี่ยวกับการให้อภัย **X**หรือแม้แต่จะเป็นผู้สอนวิธีการให้อภัย

มีเพียงเรื่องเดียวที่คุณจะต้องทำเพื่อที่จะมาเป็นผู้สอนวิธีการให้อภัย **X**นั่นก็คือการตัดสินใจว่ามันคือสิ่งที่คุณต้องการทำ **A**คุณไม่จำเป็นที่จะต้องเป็น **E**น ผู้เชี่ยวชาญ บีเดรับประการศนี้ยับตัวรืออะไรทำงานของนั้นเลย พວกเราทุกคนล้วนเป็นผู้สอนวิธีการให้อภัย หรือในทางกลับกัน เราทุกคนก็ได้สอนกันและกันโดยการยกตัวอย่าง มันเป็นเพียงเรื่องของการตระหนักรถึงและมีการตัดสินใจที่จะตั้งใจสอนวิธีการให้อภัยมากกว่าการสอนที่ขาดความมุ่งมั่น คุณเพียงแค่ต้องเริ่มทำมันและคุณจะทำได้ดีมากขึ้นไปพร้อมไป ตูก

ผมมีความยินดีมากหากคุณจะใช้ข้อมูลจากหนังสือเล่มนี้เพื่อใช้อ้างอิงประกอบการสอนของคุณ แต่กรุณานำส่งอีเมลมาถึงผม เพื่อขออนุญาต ถ้าคุณต้องการคัดลอกไปใช้มากกว่า 10% ของหนังสือเล่มนี้ เราทุกคนต้องการที่จะจากโลกไปให้มันดีกว่าตอนที่เราเพิ่งเจอมันอย่างน้อยสักนิดนึงก็ยังดี อะไรจะดีไปกว่าการเผยแพร่เรื่องราวเกี่ยวกับการให้อภัย

นอกจากนี้คุณยังอาจจะสนใจในหนังสือที่เกี่ยวกับการให้อภัยเล่มอื่น ๆ ของผม – การให้อภัยคือพลัง, จัดพิมพ์โดย **Findhorn Press**, และมีจำหน่ายในร้านหนังสือหลายแห่ง **A**xmarn ได้รับการแปลในหลากหลายภาษาที่แตกต่างกันดังนั้นโปรดไปที่เว็บไซต์ของผมและคลิกที่ช่องของประเทศไทย หรือเลือกที่ภาษาฯ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมที่ **Web**ไซต์ :forgiveness-is-power.com