

٤ خطوات

للتسامح

طريقة قوية وفعالة
لتحقيق الحرية
والسعادة والنجاح

وِيلِيَامُ فِيرَجَسْ مَارْتِنُ

4 خطوات للتسامح

طريقة قوية وفعالة لتحقيق الحرية والسعادة والنجاح

ويليام فيرجسن مارتين

Contents

لماذا تُسامح ؟

ربعة خطوات للتسامح

تطبيق الخطوة الأولى

تطبيق الخطوة الثانية

تطبيق الخطوة الثالثة

تطبيق الخطوة الرابعة

الشعور بالذنب والخزي

الفخر والعار

الندم وتأنيب الضمير

هل يغفر الله لي؟

كيف تسامح نفسك؟

التسامح الزائف

المصالحة

التسامح الصعب

الخطوات القادمة

السيرة الذاتية للمؤلف

لماذا تُسامح؟

التسامح يمنحك ويُشعرك بالحرية

عند إختيارك لأن تسامح فهذا يعود عليك بفائدة كبيرة وعلى كل من حولك ، إختيارك هذا لمسامحة الآخرين أو مسامحة نفسك سيجعلك تشعر بالتححرر من الماضي والآمه ، ويمكنك من إستخدام قدراتك الحقيقية ، فالتسامح يسمح لك بالتححرر من مواقفك ومعتقداتك القديمة التي تعوقك. كما يحرر لديك الطاقات النفسية والعاطفية بحيث يمكنك توجيه طاقتك لخلق حياة أفضل.

التسامح يساعدك على تحقيق أهدافك التي تخطط لها والحاليه أيضاً. فربما كنت تريد وظيفة أفضل، أو تريد كسب المزيد من المال ، أو تأمل في إقامة علاقات أفضل، أو العيش في مكان أجمل . أن تعفو وتصفح وتسامح سيكون طريقك لتحقيق كل هذه الاهداف . ولكن على العكس إذا لم تسامح فسوف تفقد جزء من الطاقة الداخليه الخاصة بك في الاستياء والغضب والألم، أو المعاناة . هذه الطاقة المفقوده سوف تحد من قوتك وتقلل من عزيمتك. إنها مثل محاولة ركوب الدراجة وأنت تضغط على الفرامل رويدا رويدا طوال الوقت. بالتالي ستجعلك أبطئ ، وتحبطك وتجعلك من الصعب المضي قدما إلى الأمام .

ولتعلم أن الخيارات التي تتخذها في حياتك والأهداف التي تعتقد أنها ممكنة سوف تتأثر جميعها بعدم تسامحك. وكلما تعلمت أن تسامح وتغفر كلما تحولت الطاقة التي كنت تفقدها في الأفكار والمشاعر السلبية إلى طاقه إيجابية محررة ومحفزة لخلق الحياة التي تريدها بدلا من تلك التي تحد منك ، أو تسبب لك المزيد من المعاناة.

إذا كنت لا تريد تعلم المسامحة لتفيد نفسك. فتعلمها إذا لتساعد في إفادة الآخرين. فتعلمك مسامحة نفسك يفيد كل شخص على اتصال معك . سوف 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. ستكون تعاملاتك أكثر سعادة وأكثر إيجابية تجاه كل من حولك في حياتك وبالتأكيد سوف يعاملونك هم أيضا بشكل أكثر إيجابية بالمقابل.

هل الشخص المتسامح يسهل إقامة علاقه معه أكثر من الشخص غير المتسامح؟ بالتأكيد نعم . فالشخص المتسامح أسهل بكثير في التعامل والتفاهم معه من الشخص الغير متسامح. فجودة حياتك تعتمد على جودة علاقاتك. وكل جانب من جوانب حياتك يتغير للأفضل كلما تعلمت التسامح والصفح. سواء في عائلتك ، عملك أو حياتك الاجتماعية. تعلم أن تعفو وتصفح وقم بتحسين جميع علاقاتك، لأنه بتحسن علاقاتك يتحسن وضعك ثم تتحسن جميع جوانب حياتك أيضا .

إذا كنت ترغب في المضي قدما إلى المزيد من النجاح المالي ، فسوف يساعدك العفو والصفح والتسامح على تحقيق ذلك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تريد المزيد من الوفرة المالية في حياتك فأنت بحاجة للتأكد من أن علاقاتك بالأشخاص الذين يملكون المال علاقه جيده . حيث أنهم الأفضل لمساعدتك في الحصول على المزيد من المال أيضا. وإذا، لم تسامح من حولك فسوف تكون علاقتك بهؤلاء الأشخاص سيئه ولن يكونوا قادرين على مساعدتك، لأنك لست على علاقه جيده بهم. وبالمثل، إذا كان لديك موقف إيجابي من هؤلاء الأشخاص الأكثر نجاحا منك (عليك أن تبتسم لهم بدلا من تسخط عليهم) سيرون كم أنك ودود، وعلى الأرجح سوف يتطلعون إلى العمل معك.

إذا كنت ترغب في الحصول على وظيفة أفضل ، وكسب المزيد من المال ، فإن تقديم موقف إيجابي تجاه المكان الذي تعمل فيه ، أو تجاه رئيسك ، أو تجاه الزملاء ، أو تجاه العملاء أو العملاء ، يساعدك بشكل كبير في تحقيق ذلك. لا يمكنك أبداً النجاح في مؤسسة أنت لا تريد أن تنجح فيها ، إذا كنت لن تقدم أفضل ما لديك ، فلن تحصل على أفضل ما يمكن أن يأتي إليك. التسامح والعفو سيساعدك في المواقف التي ستجعلك ناجحاً للغاية في عملك.

تعلم أن تسامح نفسك أمر مهم للغاية. فاإذاءك لنفسك، برفضك مسامحتها ، يؤذي الآخرين أيضا. إذا كنت لا تغفر ولا تسامح نفسك فأنت كذلك تعاقبها بحرمانها من الأشياء الجيدة في الحياة. وكلما حرمت نفسك كلما قل عطاءك

للآخرين . وكلما قل عطائك للآخرين كلما قلت إفادتك لمجتمعك ولمن حولك . إذا قمت بإيقاف تقييدك لما تتلقاه سوف تقوم بإيقاف تقييدك لما تعطيه . الجميع يستفيد عندما تسامح نفسك لأنك سوف تزيد من كل الأشياء الجيدة بحياتك، وسوف يكون لديك الكثير لتشاركه .

عندما تسامح وتعفو . فأنت تصبح زوج أو زوجة أفضل، طالب أفضل، معلم أفضل، صاحب عمل أفضل ، موظف أفضل ، أم أو طفل أفضل . فعندما تغفر فأنت تصبح أكثر انفتاحا على النجاح بأى الطرق التى تهيك وتعنيك . فكلما تعلمت أن تسامح ، فإنك ستجد كل ما رأيته مستحيلا ليس فقط ممكنا، ولكن يمكن تحقيقه أيضا بسهولة.

إذا كنت شخص متدين ، أو روحاني ، فيمكنك تعلم طرق عملية للتسامح من شأنها تعزيز وتعميق تجربتك الدينية أو ممارستك الروحية. تلك الطرق ستساعدك على التحرر من الشعور بالذنب من عدم كونك شخص "جيد"، كما يجب أن تكون، كما ستساعدك على أن تصبح الشخص الذي تتمناه. التدرب على الصفح يقوي عزيمة الخير في داخلك بحيث تصبح أكثر نشاطا في حياتك. وسوف تشعر أنك أقل ميلا لفعل أشياء لا يجب عليك القيام بها والتي لم تكن تستطع التوقف عنها . وسوف تبدأ فى القيام بالمزيد من الأشياء المفيدة التي يجب عليك فعلها ، والتي لم تكن تستطيع القيام بها .

فتعلم التسامح هو فقط يساعدك ويبدل حالك الى الأفضل ، ولا يمكنه أبدا أن يضرك أو يؤذيك .

التسامح هو شئ ملموس ومفيد للغاية. ولا يوجد به أي شئ غامض. فالصفح والعفو يمنحك التحرر . فكلما تعلمت التسامح كلما إختفت العديد من المشاكل تدريجيا (وربما حتى المشاكل الصحية) . سيكون بإمكانك إستعراض حياتك ككل وسوف ترى أسهل الطرق لتحقيق الهدف الذي تريده. الحياة سوف تفتح أمامك. وسوف تظهر أمامك فرص جديدة فى كل مكان. سوف تظهر أحداث سعيدة حين تلقي الشخص المناسب في الوقت المناسب تماما. سوف تأتيك الأفكار أو الإجابات التي تحتاجها. من خلال تعليق صديق، أو معلومه من كتاب أو مجلة، أو من خلال محادثه تسمعها وتعطيك ما تبحث عنه. لماذا سيحدث هذا ؟ لأنك من خلال ممارسة العفو والصفح 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 ولم تكن تعرفها، وسوف تكتشف نفسك لتكون شخص أقوى بكثير وأكثر قدرة مما كنت تتخيل سابقا. وسوف تبدأ فى النشاط وتحقيق اهدافك. وسوف تبدأ في ترك السخط والألم. لتجد الحياة من حولك أكثر متعة وأكثر سهوله . إذا كان كل هذا يبدو مبالغا فيه، فعليك تجربة ذلك الآن بنفسك. ببساطة قم بممارسة تلك الأربع خطوات للتسامح التي سوف تجدها بين ثنايا هذه الصفحات، وستكون سعيدا جدا لما فعلته .

ربعة خطوات للتسامح

طريقة قوية لتغيير حياتك للأفضل

أربع خطوات للتسامح يقدم لك طريقة سهلة وسريعة للبدء في تطبيق وممارسة التسامح. بتطبيق تلك الخطوات ستحدث تغييرات عميقة ومؤثره في حياتك. قوتها تكمن في بساطتها، لذلك عليك فقط البدء في استخدامها، وسوف ترى بنفسك النتيجة الرائعه هذه الخطوات الأربعة يمكن استخدامها لأي نوع من المشكلات سواء كانت كبيره أو صغيره. ومع ذلك، فمن الأفضل أن تبدأ مع المشكلات الصغيرة نسبيا حتى تقتنع بالفكره. في الواقع، من الأفضل عدم محاولة مسامحة شخص ما قد يسبب لك المزيد من الأذى حتى تكتسب بعض الخبرة وتقم عملية التسامح بأكملها. فكر في مشكلة صغيرة تريد أن تتسامح بشأنها وجرب الخطوات التالية.

الأربعة خطوات للتسامح

يفضل أن تبدأ تنفيذ الأربع خطوات بالتدوين وكتابة الخطوات خطوة بخطوة حتى تحصل على بعض الخبرة.

الخطوة 1: حدد من هو الشخص الذي تريد مسامحته ولماذا.

الخطوة 2: صارع نفسك وإعترف لها كيف تشعر حاليا بخصوص هذا الوضع. فمن الأفضل الإقرار بمشاعرك الحقيقيه الصادقة، وليست المشاعر اللطيفة المثالية التي تعتقد أنك يجب أن تشعر بها. أنت بحاجة للتصرف بناء على ما تشعر به حقا. لأن تعبيرك عن هذه المشاعر هو بمثابة اعلان استعدادك لإطلاق تلك المشاعر الموجوده بداخلك.

الخطوة 3: حدد الفوائد التي ستحصل عليها من تطبيق التسامح. وستكون هذه الفوائد عكس ما كنت تشعر به حاليا تماما. سوف يتحول الحزن إلى سعادته والغضب إلى سلام، وهكذا. إذا لم تكن متأكدا من الفوائد فقط اختر عدد قليل من المشاعر الطيبة العامة التي ترغب في الشعور بها (أكثر سعادة، أكثر ثقة الخ). فهذا الأمر سيساعدك كثيرا إذا تخيلت المشاعر الطيبة ستكون أفضل بكثير بعد أن تسامح.

الخطوة 4: إلزم نفسك بالتسامح. فهذا ببساطة سوف يحدد من الذي ستسامحه وبعدها عليك الاعتراف بالفوائد والامتنان للنتائج التي ستأتي من التسامح

عادة، سينتهي بك الأمر مع الأربع خطوات بمواقف مثل: -

مثال 1:

<< تخيل أن صديقك أيمن بدأ بتجنبك وأنت لا تعرف لماذا >>

هكذا تطبق الأربع خطوات:

- 1 - أنا على استعداد لمسامحة أيمن على تجنبه لي.
- 2- سأتحرك الآن من مشاعر الحزن والغضب والخوف. (يمكنك أن تحرر المشاعر الأخرى السيئة وتكرر ذلك إذا كنت بحاجة لفعله)
- 3- أعتز وأؤمن بأن مسامحة أيمن ستفيدني كثيرا وأني سأشعر أكثر بالسعادة والصحة والسلام النفسي.
- 4- سألزم نفسي بمسامحة أيمن وأنا مستمتع كثيرا بمشاعر السلام والحرية التي تعود علي من التسامح.

مثال 2:

<< قامت هند بإنهاء علاقتها بشخص ما كانت حبيبته >>

- 1- أريد أن أسامح هند عن تركها لي.
- 2- سأتحرك الآن من مشاعري الغاضبه ومشاعر الأسف والهجر والخوف.
- 3- أعتز بأن مسامحة هند سوف تفيدني كثيرا و سوف أشعر أكثر بالوضوح، والسعادة، والقدره على خلق علاقات أفضل في المستقبل.
- 4- سوف ألزم نفسي بمسامحة هند وأنا مستمتع بالسلام والحرية التي تعود علي من التسامح.

<< تم إقالة شخص من وظيفته >>

- 1- أريد أن أسامح مديري عن إقالته لى.
 - 2- سأتحرق من مشاعري الغاضبه ومشاعر الأسف والظلم والأحباط .
 - 3- أعتزف بأن مسامحة مديري سوف تفيدنى كثيرا و سوف أشعر بالإيجابيه ، والسعاده، وسوف أصبح أكثر قدرة على العثور على وظيفة أفضل في المستقبل.
 - 4- سوف ألزم نفسي بمسامحة مديري وأنا مستمتع كثيرا بالسلام والحرية التى تعود عليّ من التسامح.
- للمساعدة في توجيهك وإرشادك لتطبيق خطوات التسامح ، توجد ورقة عمل مكونة من أربع خطوات تفودك الى تحقيق التسامح والعفو والصفح.

ورقة عمل توضح الأربعة خطوات للتسامح

ورقة العمل هذه يمكن أن تساعدك على متابعة طريقك لتحقيق التسامح من خلال الخطوات الأربعة.

1. من وما ؟

فكر في الشخص الذى تريد مسامحته ولماذا تحتاج أن تسامحه ثم أدخل التفاصيل أدناه :

أريد أن أسامح _____ من أجل _____ .

هذا يخلق جملة توضح من هو الشخص الذى تحتاج مسامحته ولماذا تحتاج إلى أن تسامحه .

أمثلة:

أريد أن أسامح هويدا لسرقة حبيبي.

أريد أن أسامح وائل لضربه لي عندما كنت طفلاً.

أريد أن أسامح والدي لعدم محبة لي بما فيه الكفاية.

2. اعترف وابدء في إخراج المشاعر السلبية بداخلك

قم بكتابة جملة عن أي مشاعر بداخلك قد تقف عائقاً في طريقك للعفو والمسامحة ، مثل الغضب والألم والخوف والحسد والرغبة في الانتقام وهكذا ..

أنا الآن أختار التحرر من مشاعري السلبية _____

أمثلة:

أنا الآن أختار إخراج مشاعر الغضب والخوف.

أنا الآن أختار إخراج الكراهية والمرارة والاستياء.

أنا الآن أتحلل من الحزن والألم والبؤس.

3. الفوائد والمزايا

ضع قائمة بالأسباب التي تريد من أجلها أن تسامح . ما هي الفوائد التي سوف تحصل عليها من التسامح ؟ كيف سيكون شعورك، كيف سيكون موقفك أفضل؟ كيف سيكون سلوكك مختلف؟ هذا سيساعد على تقوية الرغبة والدافع لديك في 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 إطمئناناً" 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 أيمن سوف تفيدني و سوف أشعر بالتحرر والحب والقدرة على المضي قدماً في حياتي.

4. الالتزام

قم بإنشاء جملة للتأكيد على نيتك

إظهر نيتك للمسامحة. في هذه الخطوة قم بإعلان نيتك للمسامحة مع تأكيد اختيارك للحياة من منظور أعلى و أكثر حكمة .

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

مثلاً: أقرر مسامحة ليلي وأقبل السلام والحرية التي يجلبها التسامح.

قم بإعلان عفوك

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

مثال 1:

أريد أن أسامح ليلي.

أنا الآن اختار إخراج مشاعر المرارة والاستياء.
وأنا أقر بأن الصفح والتسامح سوف يفيدني وسوف أشعر أكثر بالسعادة، والصحة والسلام.
ألزم نفسي بمسامحة ليلي وأوافق على السلام والحرية التي يجلبها التسامح. ..

مثال 2:

أريد أن أسامح والدي لعدم محبة لي بما فيه الكفاية.
أنا الآن اختار إخراج مشاعر الغضب وخيبة الأمل والاستياء.
أنا أقر بأن الصفح والتسامح سوف يفيدني وسوف أتحرك وأحب وأستمتع بالحياة .
ألزم نفسي بمسامحة والدي وأقبل الطرق التي تسمح لي أن أكون أكثر سعادة وأكثر محبة تجاه الآخرين.

التدرب

اختار المدة التي ستعمل فيها بطريقة الخطوات الأربعة (7 أيام أو 21 يوما، الخ) وخلال أى الأوقات من اليوم سوف تقوم باستخدامها . قم بفعل ذلك ثلاث مرات على الأقل في كل دورة، وقم 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 سيتغير الغضب إلى الإحباط وهكذا). إذا حدث ذلك، قم بتغيير الصياغة الخاصة بك لتناسب 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 كل 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 استخدام إعلان التسامح من الخطوة الرابعة حتى تنتهي .

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 النفسي . وباستمرار 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 العليا فقط أجعلها جزءا من عملية عفوك. ببساطة إضف جملة في النهاية مثل، "أطلب بعون الله أو بحول الله أن يجعلني متسامحا و حرا"، أو "أقبل نعمة الله في مساعدتي لأسامح كل من حولي".

تطبيق الخطوة الأولى

مفتاح الخطوة الأولى في تطبيقك للتسامح هو القرار والنية أن نعتزف ببساطة أن كنت تريد أن تسامح الشخص ثم تعترف لماذا تريد أن تسامحه .

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. فأنت بحاجة إلى قبول مشاعرك الحقيقية حول الحدث من أجل إجراء تغييرات حقيقية. إذا كنت تشعر بأن شخص ما "سرق منك صديقتك" أيضاً تجنب التفسيرات المثيرة والتشاؤمية أكثر من اللازم لنتائج هذا الحدث، مثل "إن 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 تريد استخدامها أيضاً. وهذا هو جزء طبيعي من العملية.

لكي تسامح شخص آخر أنت تشعر أن عليه الاعتذار لك أولاً أو قد تشعر بالقلق خوفاً من أن يضررك ذلك الشخص مره أخرى ، إذا كان الأمر كذلك، عليك إلقاء نظرة على التسامح الصعب المشروط والذي يتضمن عملية مصالحة منفصلة ومتميزة. إذا كنت على استعداد لتطبيق فكرة التسامح الصعب ثم المضي قدما وتطبيق التسامح عن طريق القيام بالخطوات الأربعة في هذه الأثناء. خلاف ذلك، قم بإختيار مشكله أسهل في الوقت الراهن.

إذا كنت تعمل على مسامحة نفسك الرجاء راجع كيفية التسامح مع نفسك.

تطبيق الخطوة الثانية

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

وكما في 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 أتحرق من مشاعر الوجدان ومشاعر التذمر والبرد". وهذا مفيد خصوصا إذا كنت لا تعلم ما هي مشاعرك السلبية الخاصة بتلك المسألة، ولكنك على بينة تماما بالأحاسيس الجسدية التي تشعر بها الآن ، و يمكنك فقط إستخدام الأحاسيس الجسدية بدلا من ذلك. وإذا أصبحت في وقت لاحق على علم بعواطفك التي تشعر بها عليك البدء في إدراجها أيضا..

إذا كانت مشاعرك غامضة، فقط قم بوصفها بأفضل ما يمكنك في هذا الوقت .ويمكنك قول "لقد قمت بالتحرق من تلك المشاعر الميؤوس منها". كما يمكنك قول " أنا أتحرق من هذه المشاعر السيئة والشائكة والغير سعيده ". حتى المشاعر الغامضة يمكن أن تؤدي إلى اختراقات رائعة، لذلك لا تدع غموض مشاعرك يعيقك إذا كان هذا هو ما تشعر به حاليا حول المشكله.

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

تطبيق الخطوة الثالثة

في الخطوة الثالثة يمكنك التركيز على الفوائد التي ستجنيها عند تحررك من المشاعر السلبية الخاصة بك والتي نتجت عن المشكلة

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

في هذه الخطوة قد تبدأ بإدراك كم هو مفيد التسامح ، لأن ذلك يعني الاستغناء عن الألم واختيار المواقف والأفعال الأكثر سعادة بدلا من ذلك. وإذا حدث ذلك فأنت حقا بدأت في فهم لماذا نعتبر التسامح شيء رائع عليك أن تفعله . إذا أدركت ذلك ، فهذه علامة جيدة جدا لأنها سوف تساعدك وتكون حافزا لك لتسامح نفسك والعفو عن الناس .

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" بدلا من "لست حزين جدا"، "مسالما" بدلا من "لست غاضبا" . وإذا لم تكن متأكدا من الفوائد المحددة الى حصلت عليها من التسامح ، يمكنك كتابة الأشياء الجيدة عموما التي ترغب بها في حياتك الآن - حتى لو لم تكن متأكدا من أنها ذات صلة بك مثلاً "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 "التنميل البارد " لتصبح "الدفء والحياء " ، " وكلمات مثل "مشدود، وغير قادر ه على التنفس" لتصبح " حرة وأتنفس بسهولة"، الخ ..

ويمكن للفوائد أن تشمل أيضا الأشياء من الحياة العملية مثل ؛ "أن تكون أكثر ثقة"، "أن تحصل على وظيفة أفضل"، أو "خلق علاقة جديدة سعيدة". وكلما كنت ترغب في الحصول على فائدة أكثر سوف يساعدك ذلك على تحفيز نفسك للعفو للتسامح .

تطبيق الخطوة الرابعة

في الخطوة الرابعة صرّح رسمياً بنيتك للتسامح .

قد لا تكون متأكداً من إنك حقاً تريد أن تسامح . وقد يكون لديك الكثير من الشكوك حول هذا ، ولكن فقط قم بتجربة ذلك وسوف ترى النتيجة . الصفح أو العفو أو التسامح هو واحد من تلك الأشياء التي تستحق المحاولة ، حتى لو كانت النتائج مؤقتة أو محدودة جداً - إلا أنها بإمكانها تحقيق نتائج كبيرة.

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

في وقت لاحق يمكنك تضمين بعض الفوائد التي كتبتها 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 يساعدك 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 كوني أكثر سعادة في عملي الحالي وكوني أكثر قدرة على إيجاد عمل أفضل " .

ومع ذلك ، إذا كان هذا النوع من المنفعة يبدو مادياً جداً لك ، أو يسيء لقيمك ، إذن فعليك ترك الفوائد العملية .

أحياناً يمكن أن يكون من المفيد أن تطيل من خطوة معينة ، خاصة إذا كنت تشعر بالحرية أو بالحيوية كلما عملت أكثر على هذه الخطوة . الوقوف على الخطوة الرابعة وتكرارها في أي وقت هو أمر جيد .

في بعض الأحيان ، قد يكون من المفيد التمسك بخطوة معينة ، خاصة إذا كنت تشعر بالحرية أو بالحيوية أثناء عملك على هذه الخطوة . الاستمرار في الخطوة الرابعة وتكرارها أكثر من غيرها يمكن أن تعمل بشكل جيد ، في أي وقت .

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

دوامة التسامح

أثناء العمل على 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 ازداد قوه بداخلك . وإذا صح التعبير سوف تكون أكثر وضوحاً عما ستفعله في الخطوة الثانية ، وسوف تكون أكثر وضوحاً حول فوائد الخطوة الثالثة . وفي كل مرة تذهب فيها خلال الخطوات الأربعة يتم بناء دوامة التسامح .

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

أيضاً عندما تُطبق الأربع خطوات عدة مرات سوف يكون التأثير أقوى حتى لو كنت تعمل على موضوع جديد تماماً . وعندما تختبر فوائد التسامح لشيء واحد فسوف تريد أن تغفر للمزيد من الأشياء . سوف يرتفع مستوى رغبتك في التسامح حتى لأشياء لا علاقة لها بعمليات الصفح السابقة . بهذه الطريقة سوف يصبح التسامح سهلاً وطبيعياً ومعتاداً عليه بالنسبة لك .

الشعور بالذنب والخزي

الشعور بالذنب يجعلنا دائما نشعر بأننا فعلنا شيئا سيئا. والخزي يجعلنا نشعر بأننا أشخاص سيئين.

من أجل أن نغفر لأنفسنا علينا فهم الفرق بين الشعور بالذنب والعار. وكثيرا ما يتم ذكر الشعور بالذنب والخجل معا كما لو كان الأثنان متشابهان أو يحملان نفس المعنى. ولكن في الحقيقة هما أمران مختلفان جداً.

ينشأ الشعور بالذنب عندما نقوم بشئ يتعارض مع إحساسنا نحو فعل الصواب. أما الخزي أو العار ينشأ عندما نشعر أننا لدينا شيء خاطئ. الشعور بالذنب هو شعور حول ما نفعله أو ما فعلناه. أما الخزي هو شعور حول من نحن. عندما نشعر بالذنب نحن نقول "لقد فعلت شيئا سيئا". وعندما نشعر بالخزي نفكر في "أننا أشخاص سيئين".

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 إيذائها. ويمكننا أن نساعد أنفسنا على القيام بذلك من خلال العدول عن ما فعلناه، والاعتذار، وذلك باستخدام الخطوات الأربع للتسامح. وهذا قد يساعدنا على الشفاء من شعورنا بالذنب والعار، ولكن غالبا ما تحتاج معالجة الشعور بالعار إلى استخدام بعض نهج المعالجة الإضافية

للتخلص من الشعور بالخزي والعار نحن بحاجة إلى التصالح مع أنفسنا (انظر المصالحة). للسماح 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 نحو أنفسنا بالعار. هذا يعني بضرورة أن نكون على استعداد وعلى علم بضرورة التخلص من الأصوات في داخلنا والتي تعمل على تشويه سمعتنا، أو تضعنا في الأسفل بأي شكل من الأشكال. وهذا يعني أيضا تغيير كيفية تواصلنا مع الأشخاص من حولنا وخاصة الأشخاص السيئين مع ضرورة وضع مسافة بيننا وبينهم إذا أمكن. وهو ما يعني انفاق المزيد من الوقت مع أولئك الأشخاص الجيدين للتعامل معنا والذين يكونون الخير لنا حتى يمكنك التخلص من شعورك بالعار وتتمكن من تحويله إلى شعور جيد ولطيف

الكثير منا تعرض للانتقاد الشديد والمفرط والقاتي أحيانا من أحد الوالدين، أو المعلمين، أو الأقارب في السنوات العمرية الأولى لدينا. إذا كان الأمر كذلك، فسيظل صوت الناقد الداخلي يلح في رؤوسنا. وسوف يكون دائما هناك صوتا عميقا في داخلنا في عقلنا الباطن لا ندركه نحن أو نشعر به، ولكن مشاعرنا وحالاتنا المزاجية سوف تدل على وجوده. نحن لسنا بحاجة للقتال مع صوت النقد الموجود بداخلنا، والذي يحفز الشعور بالخزي والعار. نحن لسنا بحاجة للاختباء من ذلك، أو الإضطراب بسبب ما نسمعه. نحن لسنا بحاجة إلى إعطاء ذلك القوة ليؤثر عليك. فصوت النقد بداخلنا لن يقدم لنا شيئا ولن يكون مفيدا، للتغلب عليه يمكنك فقط إخبار نفسك بأن "هذه مجرد فكرة، وهذا هو كل شئ". فلا داعي أبدا لمقاومة ذلك، أو الاستسلام له والإيمان بما يقول وسوف تنتهي تلك الفكرة رويدا رويدا.

الشعور بالعار يمكن أن يدفعنا فعلا إلى فعل الأشياء التي نشعر فيما بعد أنها كانت سيئة حقاً. الشعور بالعار يمكن أن يكون سبباً للإدمان، والعادات السيئة، والانسحاب أو السلوك العدواني بشكل مفرط. والشعور بالعار، إذا ما لم تتم مقاومته، فسيكون مستديماً. فعندما نشعر بشعور سيئ نشعر بالضعف ونستمر بفعل الأشياء السيئة باستمرار. وبالتالي الشعور بالعار يمكن أن يغذي الشعور بالذنب والمزيد من العار.

الشعور بالعار يجعلنا سريعين بإلقاء اللوم على الآخرين كما يجعلنا لا نغفر لهم أخطائهم. وبالتالي فإن شعور العار يمكن أن ينتشر بين الناس حيث يحاول كل شخص صرف العار عن نفسه بجعل الآخرين يشعرون بالعار. عندما يكون لدى قائد مجموعة من الأشخاص (عائلة أو منظمة) شعور قوي من العار فإن هذا يمكن أن ينتشر بسهولة لجميع الأشخاص في تلك المجموعة مع خلق جو أساسي من اللوم والإدانة.

لن نسمح لأنفسنا أن نشعر بما لا نستحق مهما كان سخيًا أو لا مبرر له . الآن الرغبات التي لم تتحقق لا تزول. أنها فقط تبقى في العقل الباطن وتخرج في شكل الإدمان والدوافع. ثم يدفعنا سلوكنا والادمان القهري إلى الإحساس بأننا لا نستحق . هذه هي دائرة العار . الشعور بالإكراه على فعل شيء أنت تشعر أنه لا ينبغي فعله، والشعور بالخجل من أنفسنا عن ذلك، ومحاولات للتخفي نتيجة إحساسنا بالعار (والأصوات الناقدة داخلنا والتي تديننا دائما) والتي تزداد نتيجة الإكراه على فعل أشياء لا نشعر إنه ينبغي لنا أن نفعلها وهكذا .

الفخر والعار

الشعور بالذنب يكون مفيد فقط عندما يدفعنا الى تغيير سلوكنا أو إلى إصلاح الأمور .

مشاعر العار ليست شخصية. يمكننا أيضا رؤية مشاعر العار في أمتنا، أو عائلتنا، أو بداخلنا لمجرد كوننا على مقربة من حدث ما.

قبل أن نتحدث عن العار أو الخزي الوطني نتحدث أولا عن الكبرياء والعزة الوطنية. لقد ولدت وأعيش في بلد جميل ذو مناظر طبيعية خلابة (اسكتلندا). في يوم ما قال لي زائر أمريكي ، "أنك تعيش في هذا البلد الجميل. انه بلد رائع جدا !" شعرت ببعض الفخر بداخلي لبضع ثوان، ولكن بعد ذلك فكرت في الامر. "انتظر لحظة ! لم أشارك أبدا في جمال هذا البلد. لم أخلق الجبال التي تعجبه ، أو الأنهار أو المناظر الطبيعية الخلابة التي كان يتمتع بها ، وأنا لا أعتقد حتى إنني قد أتمكن من خلق شيء ولو صغير حتى ولو قضيت حياتي كلها محاولا ذلك. وعلى أي حال، فليس هناك حتى أي دورات تدريبية متاحة عن كيفية خلق الجبال والوديان والأنهار. إذن لماذا أنا أمتلك هذا الشعور من الفخر؟!"

وعلى الجانب الآخر، أشعر بخزي وطني نتيجة لعدم لعب المنتخب الوطني لكرة القدم بشكل جيد في كأس العالم لكرة القدم - والتي للأسف ما تكرر هذا في كل مرة يدخلون فيها كأس العالم. وبعد مشاهدة عدد قليل من المباريات عادة ما أشعر بالخزي بينما أراقبهم يلعبون بشكل سيئ وأستسلم.

قرأت في مكان ما أن النادي الانجليزي الناجح جدا لكرة القدم مانشستر يونايتد لديه مؤيديين في بلدان خارج المملكة المتحدة عددهم يتعدى فعليا العدد في المملكة المتحدة. العديد 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)، ولكنه يشير إلى قضية أعمق من ذلك بكثير. وهي إنه يمكنك الشعور بالفخر والعار من الحالات التي لا تملك أي سيطره عليها على الإطلاق. أو يمكننا اختيار الأشياء - التي لا نملك أي اتصال معها على الإطلاق - كاستخدام نادي رياضي كمصدر للفخر. مثل هؤلاء 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 يمكن أن تكون القوى المحركة الرئيسية التي تحدد سلوكنا بطرق عميقة . انهم يصيغون الأحداث على المستوى الشخصي والجماعي من خلال الدول التي تعمل عبر المسرح العالمي.

الشعور بالذنب والخل بأي حال من الأحوال هو أمر سيئ دائما. ولكن قد يكون له بعض المزايا فهو يقوم بوضع الحدود على سلوكنا ويساعدنا على الانسجام مع المعايير الاجتماعية في عصرنا. الذنب هو مفيد فقط عندما يجعلنا نكفر عن بعض أخطائنا التي قمنا بها ويشجعنا على تغيير سلوكنا. الذنب ليس مفيدا إذا كان سبب لنا اللوم الذاتي والذي لا ينتج عنه أي تغيير إيجابي. العار هو مفيد فقط عندما يجعلنا نغير مواقفنا ومعتقداتنا مع البحث عن سبل لنصبح أشخاصا أفضل، مثل تطوير الصفات الشخصية التي نفتقدها. العار قد يدفعنا أيضا إلى الإحساس بمشاعر الآخرين أو في أن نصبح أكثر جرأة في اتخاذ أفكار جديدة لتؤتي ثمارها إذا كان هذا هو ما ينقصنا.

انها مسألة تعلم كيفية إدارة هذه المشاعر البدائية من الشعور بالذنب والخزي بطرق بناءة. انها ليست مسألة عطاء أعمى ، أو تجنب أو محاولة محاربه. نحن لا نريد الإلتزام بمشاعر من الماضي لا تؤدي إلى مواقف بناءة أو عمل مفيد. بل يمكننا إدارة الشعور بالذنب والخزي، من خلال مسامحة أنفسنا بحيث نستطيع السيطرة على هذه المشاعر البدائية بدلا من مجرد كوننا تحت رحمتها.

الندم وتائب الضمير

أفضل نتائج تائب الضمير هو الحياة الطيبة.

التمسك بالماضي يعد أمر مخالف لفطرة العطاء الطبيعي . فأفضل طريقة للتكفير عن أي خطأ قمنا به هو العيش بشكل جيد الآن في الحاضر. وكما يذكر القول المأثور عن الانتقام، " أفضل نتائج تائب الضمير هو الحياة الطيبة " . فإذا هناك طرق لإصلاح الأمور عن شيء فعلناه خطأ فهذا جزء طبيعي من الحياة لتسير بشكل جيد.

فقد يكون للإعتذار القلبي الصادق تأثير عجيب مما سيساعد على إصلاح أي خطأ قمنا به. الجميع يرتكب أخطاء، والجميع لديه شيء للندم عليه . قد تتطلب عملية الاعتذار الكثير من الشجاعة لمواجهة هؤلاء الذين سببنا لهم الضرر كما لابد من الاعتراف بأننا كنا مخطئين ونعترف بمدى الأسف لما نشعر به. فعل ذلك الآن سوف يساعدنا على التأكد من أننا لن نرتكب الخطأ نفسه مرة أخرى. رباط التعاطف الذي نشكله مع الشخص الآخر الذي نعتذر له يجعل من المستحيل أن نأذيه مره أخرى .

يمكننا التعبير عن الندم بالرد وتصحيح الأمور القاسية التي قلناها عن شخص ما عن طريق التحدث بصورة جيدة عنهم من الآن فصاعداً، أو مثلاً إعادة الأموال المسروقة، أو التصرف بشكل أكثر بصدق وصراحة مع الجميع لتحقيق التوازن في الضرر الذي قمنا به، وهكذا..

إذا لم نتمكن في تقديم التعويض المناسب للشخص الذي قمنا بإذائه، فيمكننا فعل شيء جيد لأي شخص في مجموعته. على سبيل المثال، إذا وجهت إهانته لشخص بسبب عرقه فيمكنك أن تتدارك الأمر بفعل شيئاً لمساعدة شخص آخر من هذا العرق . يمكننا أن نتدارك الأمر بالتبرع المجهول إلى أي جمعية خيرية مناسبة. فمع قليلا من الفكر والخيال سوف نجد وسيلة تكفر بها عن أخطائنا حتى لو كان الشخص الذي أضربنا ليس متاحا 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 يعيش أحد دون أمل. فالتسامح، جنباً إلى جنب مع السلام يمكن أن يحققا 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 أضرت بهم . بل ستضيف الكثير من الأذى لكل 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 .

أن تعيش حياة جيدة لا يعني ترك المجال للآخرين أن يتحملوا أخطائنا، إذا فعلنا كل ما يمكننا فعله إذاً فيمكننا فعلاً تدارك أخطائنا . إذا استمر الناس بعد ذلك في توجيه اللوم لنا فذلك شيء يخصهم هم فقط ولا يخصنا نحن . ونحن بحاجة إلى السؤال عن دوافعهم وأسباب لعبهم لدور الضحية. فالضحية العدوانية تحب التلاعب بشعور بعض الأشخاص الذين يشعرون بالذنب والخجل محاولة لتبرير السلوك العدواني الخاص بهم وكستار لإخفاء دوافعهم المشكوك فيها.

الشعور بالذنب أو الخجل يمكن استخدامه من قبل الآخرين للتلاعب بنا أو للتحكم في سلوكنا. مثل هذه التلاعبات التي عادة ما تأتي من أولئك الذين يدعون الأخلاقية العالية. فهذه الإدعاءات هي وسيلة غير صحية للتأثير . القادة الأخلاقيين الحقيقيين سوف يعملون على قيادتنا في اتخاذ إجراءات إيجابية للتعويض عن الأخطاء. مع عدم استخدام مثل هذه الأخطاء كذريعة لفرض أجندتهم الخاصة.

و على خلاف ذلك فإن الأشخاص الواثقين جداً يمكن أن ينهاروا داخلياً في مواجهة الشعور بالخزي. قد يأتي الشعور بالعار من عضو في الأسرة " أتذكر عندما كنت تتبول في السرير عندما كنت طفلاً"، أو من شريك حياتك، "أتذكر عندما نسيت الذكرى الخاصة بنا"، أو شعورك بالعار من الإجراءات السابقة الموجهة لدينا في البلاد "مثل ماذا صنع جيشك بالحرب " كدفاع إضافي لك نحو شعورك بالعار ، نحو أي مركز لدى الشخص بتكتيكات منخفضة.

إذا قمنا بتوبيخ وإدانة أنفسنا من أجل قيامنا بشئنا خطأ ، أو من أجل عمل خاطئ قامت به بلادنا ، فمن المستفيد من هذا؟ كيف سيكون العالم مكانا أفضل لنا ونحن ندين أنفسنا؟ يمكن أن يكون ذلك إجراء مؤقت مفيدا لنا لوقف القيام بمزيد من الأذى، ولكنه ليس مفيدا فيما بعد.

توجيه اللوم لأنفسنا لفترة طويلة جدا يوقعنا 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 لي؟

التسامح هو أحد أكثر الأشياء الغير أنانية التي يمكنك القيام بها .

إذا كنت شخصا متدينا قد تتساءل هل يغفر لنا الله أيضا ويسامحنا " فقد تفكر أن الله قد يغفر أولا يغفر " ولكن عليك التفكير أولا من الذى يدينك ؟ بالتأكيد لديك شخص يدينك ، وإلا فأنت لست بحاجة إلى مسامحة نفسك . أنت بحاجة إلى التعامل مع الطرق التي تلوم بها نفسك والبدء من هناك. هل تعتقد حقا انها فكرة جيدة أن تقرر كيف سيحكم الله على أفعالك ثم تحاول معاقبة نفسك مقدما؟ إذا كان الأمر كذلك، فعليك الإستمرار 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 الصلاة للاستغفار إذن فعليك بكل الوسائل القيام بذلك.

ذات مرة كان هناك رجل كان يعمل خادما لقائد كبير فى بلد كبير. فى إحدى الأيام ، كان يساعد فى الإعداد لوليمة احتفال بعودة قائده من زيارة بعيدة . كان الخادم مسرعا واصطدم بالباب فسقط وعاء للتقديم قيم للغاية فى حين اجتاحت المكان العديد من القطع المكسورة المتناثرة . كان الخادم يشعر بالرعب لدرجة أنه هرب واختبأ من غضب القائد . فى يأسه كان يعتقد إنه من الصعب جدا 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 الموظفين الآخرين اللذين وجدوه فد ربط جرحه، فاقتادوه إلى القائد الذي كان قد عاد لتوه.

عندما شاهد القائد ما حدث قال . "خادم أحمق فقد أسأت لى ثلاث مرات . الأولى كانت عن طريق الصدفة. فقد قمت بكسر أئمن وعاء للتقديم عندى ، ولكنه كان اقل الخسائر التي حدثت . ثم أعطيت نفسك حقا لا تملكه وهو إقامة العدل . ثم قررت قطع أصبعك وهذا من شأنه أن يقلل من قدرتك على خدمتى . وهذان الخطان الأخيران يمثلان لى أكبر الأخطاء. الآن عليك أن تعلم إنك عاقبت نفسك عقابا أشد مما كنت ساعاقبه لك وعندما قطعت أصبعك شللت قدرتك على خدمتى وبالتالي 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 صعبا لأنهم يرفضون مسامحة أنفسهم . فليدعهم شعور يجعلهم غير قادرين على مسامحة الآخرين أيضا لأنهم يشعرون أن لديهم القليل بحيث لا يمكن أن يعطوا أى شئ لمن حولهم . الشعور بأنهم لا يستحقون يجعلهم يشعرون بسهولة الاساءة كما يميلون إلى كبت الشعور بالظلم أو الاستياء. أما الصفح والتسامح هو وسيلة الخروج من هذا.

المغفرة لها ثمن جميل. وثمان مسامحة نفسك هو صعوبة التوقف عن مسامحة الآخرين. وثمان مسامحة الآخرين هو صعوبة التوقف عن مسامحة نفسك. الصفح هو اعطاءك هدية تعتقد أنه يوجد صعوبه بتقديمها ، ولكن بمرور الوقت سوف يكون بإمكانك فعل ذلك بمنتهى السهولة .

فمن السهل رؤية أن كونك مغرورا يعنى التفكير جدا بنفسك. ومع ذلك، فالغرور يمثل أيضا التفكير بشكل قليل جدا بالنفس . فالشخص المغرور يحب فصل نفسه وتمييز نفسه حتى ولو كان ذلك يعنى كونه سيئا جدا . لا تكن متعجرفا ، فأنت لست أسوأ من أى شخص آخر. فأى شئ يمنع مشاركتك الطبيعیه فى الحياه، يمنعك من الحياه حياة كاملة من خلال التركيز الزائد بالنفس والقلق أو محاولة إرضاء النفس . التركيز على "أخطائي"، "و أسفى"، "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 العصا التي ستضرب بها نفسك.

التسامح مع النفس لا يساعدك فقط . ولكنه يساهم فى صداقات أكثر صحة ، وعائلات أكثر صحة وأماكن أكثر صحة ، ومجتمعات أكثر صحة وحكومات أكثر صحة مما سيؤدى فى نهاية المطاف إلى عالم أكثر صحة. انها خطوة نحو عالم فيه المزيد والمزيد من الناس اللذين يقولون الشئ الصحيح واللذين يعملون انطلاقا من الشعور بالخير والصواب؛ بدلا من التلاعب والتسلط الذى يأتي من الشعور بالذنب والخجل الغير المعترف به.

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

التسامح والمصالحة مع النفس هي واحدة من أكثر الأشياء الغير أنانية التي يمكنك القيام بها . فهو سيحررك من الأنانية والهوس الذاتي، ويجعل من الأسهل لك إتخاذ دور إيجابي بحياتك. التسامح مع النفس سيساعدك على عدم إلقاء أى عبء عاطفي أو نفسي خاص بك على من حولك. وسوف يمكنك من إدراك وتلبية الاحتياجات الخاصة بك بطرق صحية. كما سيتمكنك من المشاركة في العلاقات بشكل إيجابي وبناء في حياة الآخرين. كما سيساعدك على تحقيق الأفضل في حياتك الاجتماعية وفي عملك. العفو الذاتي يتيح لك أن تكون شخص يعرف ما هو الخير والحق كما يساعدك على تحسين أوضاع حياتك والعالم أجمع.

كيف تسامح نفسك؟

فكر في الخير الذي يمكنك فعله ولا تفكر في السيئ الذي لا يمكنك التراجع عنه

من أجل أن تسامح نفسك قد تحتاج إلى التفكير في طريقة مناسبة لتعويض الشخص الآخر الذي أسأت إليه . فتدارك الأمور وإصلاحها يمكن أن يكون شيء جيد للقيام به، ولكن احترس من توجيه العقاب واللوم الذاتي لنفسك لشعورك بالندم. إن تدارك الأمور أو حتى التفكير في إصلاحها، يجعلك تشعر بالإرتياح والتعافي. إذا لم يكن فقد يسبب بعض أشكال إيذاء النفس، أو العقاب الذاتي . فتدارك الأمور قد يفيدك. ولكنه لا ينبغي أن يؤذيك.

إذا لم يكن لديك قدره على الوصول إلى الشخص (إذا كان خارج حياتك لسبب ما) ولكنك تريد تقديم تعويض له وإصلاح الأمور التي حدثت بينكم فعليكم القيام بذلك لأي شخص مقرب منه ، كن سخيًا و مفيدًا لشخص من نفس الجنس أو الجماعة أو أى شخص مقرب له - أو حتى قم باختيار أى شخص عشوائياً.

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

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

الخطوة 1. أريد أن أسامح نفسي من أجل : _____

قم باختيار شيء واحد محدد.

مثال: أريد أن أسامح نفسي على قول كلمات جارحه لأخى

الخطوة 2. أريد أن أتحرق من مشاعري السلبية:

قائمة المشاعر السلبية الموجودة لديك حول هذا الحدث. عليك الاعتراف بهذه المشاعر للتحرق منها حتى تستطيع تخطيها والمضي قدماً.

مثال: الخوف من العقاب، اللوم الذاتي، وكراهية الذات والشعور بالذنب والخجل والخ

الخطوة 3 أعتزف وأؤمن بأن المسامحة سوف تفيدنى وإننى سوف:

استفيد من الفوائد التي تعود علي كما سأصبح أكثر قدرة على مسامحة نفسي والآخرين. كما تشمل الفوائد التخلص من مشاعرك التي ذكرها في الخطوة 2، والشعور بعكس تلك المشاعر. ويمكن أن تشمل الفوائد أيضاً أن تكون قادراً على خلق علاقات أفضل، والحصول على وظيفة أفضل، وكسب المزيد من المال وغيرها، اعتماداً على ما له صلة بما تسامح نفسك عليه .
الأمثلة: أشعر بسعادة أكبر ، كن حراً ، كن أكثر استرخاء .

لأن عملية مسامحة النفس تضيف خطوة إضافية، سنضيف خطوة **B3**، إلى الخطوات الأربعة المعتادة. في هذه الخطوة نركز على الطرق التي سيستفيد فيها الآخرين 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 B3 أعتزف بأن مسامحة نفسي ستفيد الآخرين، للأسباب التالية:

مسامحة نفسك تفيد الآخرين من خلال مساعدتك على أن تصبح أباً أفضل، صديق أفضل، مستمعاً أفضل، أو شخص أكثر تسامحاً . قد تصبح أقل أنانية وأكثر اهتماماً في الآخرين. قد تصبح أقل أنانية وأكثر قدره على إعطاء المحتاجين . قم باختيار مثال على فائدة يمكنك إفادة الآخرين بها ويحبها الكثيرون ممن حولك.

الأمثلة. سأكون أكثر متعة بين كل من حولي وأنا (أقل غضبا، وأقل اكتئابا)، وسوف أصبح أكثر لطفا ومحبة. سوف أكون أكثر قدره على العطاء .

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

يمكنك سرد فوائد محددة بدلا من السلام النفسي والحرية. يمكنك أيضا تضمين فوائد أخرى ستحصل عليها من التغيرات التي تحدث في داخلك وأنت تتعلم مسامحة نفسك. غالبا ما تتلقى فوائد مباشرة تفيد الآخرين أيضا. إذا كنت ستصبح شخص أكثر سعادة، أو موظف أفضل، كثير من الآخرين من حولك سيستفيدون من ذلك. ومع إدراك الفوائد التي يمكن للآخرين الحصول عليها ، وبقيامك بكل خطوات التسامح ، يمكن أن يساعدنا ذلك في مسامحة أنفسنا بشكل أكثر سهولة .

أمثلة:

1 – أنا ألتزم بمسامحة نفسي عندما تملكني الغضب من زوجي / زوجتي ،لذلك فإنني سأتحرك من مشاعري السلبية لأستفيد من إمكانياتي الكاملة، لأصبح شريكا أكثر حبا.

2- ألتزم بمسامحة نفسي لفقدان وظيفتي، حتى أستطيع أن أمضي قدما لأعثر على وظيفة أفضل وأكسب مالا أكثر لنفسي وعائلتي

من الأفضل إجراء الخطوات كتابة في البدايه . إبدأ بالأشياء الصغيره ولكنك ستجد إنه لا توجد أشياء صغيره بالتسامح حتى مسامحة نفسك على الأشياء التافهه، والثانويه 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 أحببت تغييرها) كلما قمت بتجربة الخطوات. قم بإكمال باقى الخطوات وسوف تشعر بتغيير كبير يحدث في داخلك.

بالطبع لا شيء من هذا يستبعد تدارك الأوضاع والاعتذار للأشخاص الذين أخطأت بحقهم عندما يكون ذلك ممكنا وسيكون مفيد جداً. ما دام ذلك لن يسبب المزيد من الألم لهؤلاء الأشخاص. 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 الذى يمكنك القيام به. أكثر من السئ الذى لا يمكنك التراجع عنه .

التسامح الزائف

التسامح الحقيقي يعطيك الشعور بالحرية والوضوح

انتبه! إن محاولة 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 الخلافات ولكن دون وجود تسامح حقيقي . نحن نعيد الإتصال بالشخص الآخر كما لو سامحناه ولكن في حقيقة الأمر نحن بداخلنا لا نسامحه فعلا .

التسامح الزائف يأتي من خلال عدم التقبل الكامل لحقيقة كم كانت تلك التجربة مؤلمة لنا (بتجنب المشاعر المؤلمه) وبالتسرع في عملية المسامحه ، أو حتى عدم المرور بأى نوع من عمليات التسامح والإقتناع بإننا يمكننا فقط أن نقرر مسامحة أنفسنا ثم التظاهر بأنه لم يحدث أى أمر سئ.

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

التسامح الحقيقي يمنحك الشعور بالحرية والوضوح بحيث نرى طريقنا بوضوح تام ونتخذ قرارات جيدة لحياتنا المقبله . والتسامح الزائف يبقينا فقط متورطين في نفس حالات التعامل السيء ومع نفس الأشخاص . التسامح الزائف يأتي من التحدث أو التصرف بدافع من الاعتقاد بأننا لا نستحق أفضل أو لا يمكننا خلق شئ أفضل ، لذلك نحن "نطرح" الأشياء التى ليست جيدة لنا على المدى الطويل . التسامح الحقيقي يغير وجهه نظرنا ويحررنا حتى نتمكن من خلق حياة أكثر سعادة . فالتسامح الحقيقي يربطنا بقيمتنا الخاصة وقيمتنا كأشخاص . فالتسامح الزائف يفصلنا عن شعورنا كونه ذو قيمة .

في حالة على التعلق العاطفي المرضي ، حيث يرتبط شخصين مع بعضها البعض بقوة ، يكون هناك القليل جدا من الصفح . فقد يبدو وكأن أحد الشركاء فقط "يغفر" للآخر على أساس منتظم، ولكن في الحقيقة هذا هو التسامح الزائف لأنهما يتصالحان دون أي تسامح حقيقي يحدث . إذا كان هناك تسامح حقيقي سيشعر هذا الشخص بالحرر . وسيسعى هذا الشخص للوصول لنوع العلاقة التي يريدونها ، أو سيقوم ببساطة بمباركة الشخص الآخر والانتقال للحياه بشكل عملى .

الطريق لتجنب التسامح الزائف هي التأكد من الانخراط في عملية التسامح التى ستتيح لك تضمين مشاعرك الأعمق .

المصالحة

التسامح غير مشروط، ولكن المصالحة مشروطة في بعض الأحيان.

في كتاب التسامح قوّة، تم وصف التسامح باسم "التخلي عن الرغبة في المعاقبة". إذا نظرت بعناية في هذه الصياغة ستري أنها لا تقول شيئا عن المصالحة. المصالحة لها علاقة بنوع العلاقة التي نريدها مع الشخص الذي سنسامحه. المصالحة هي عملية إعادة تأسيس علاقتنا مع شخص ما. المصالحة هي غالبا ما تكون جزء من التسامح، لكنها لا يجب أن تكون. المصالحة هي حقا عملية منفصلة ومتميزة.

فصل المصالحة عن العفو التسامح يساعدنا حقا لنا أن نتعلم كيف نسامح لأنه سيؤدي إلى تكوين رؤية واضحة جدا في هذه العملية. فهم الفرق بين المصالحة والغفران، وكيف يتلائمان معا، هو وسيلة رائعة لتسليط الضوء على أي كتل محتملة قد تكون لدينا للمسامحة كما تسمح لهذا أن يحدث بشكل أكثر سلاسة.

التسامح غير مشروط وممكن دائما. المصالحة تحتاج أحيانا أن تكون مشروطة وليست ممكنة دائما.

التسامح غير مشروط حيث يمكن دائما التخلي عن رغبتنا في معاقبة شخص ما سواء كانت حيا أو ميتا، 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 مستقل عن الشخص الآخر.

المصالحة تحتاج أحيانا 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 تكونها 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 ومنفصل عن اختيار التصالح معه.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن المصالحة ليست ممكنة دائما. فيجوز للشخص أن يكون قد مات، أو خرج من حياتنا، أو حتى مجرد شخص يائس لا نستطيع الوصول إليه. ولكن التصالح مع الشخص ليس فقط متروكا لنا. ولكنه يعتمد كثيرا على سلوك الشخص الآخر من الآن فصاعدا.

هذا الفهم أنه يمكنك أن تغفر لشخص ومازال ترى أنك لا يمكنك فعل أكثر من ذلك معه (ولكن احترس من الانتقام الخفي إذا قررت ذلك) يمكن أن يجعل التسامح أسهل في الواقع بالنسبة لك. فنحن سنكون حذرين من مسامحة شخص نكرهه بشده إذا افترضنا أن ذلك يعني أن علينا أن نعود إلى إحياء العلاقة معه. إدراك أنه بإمكاننا التفاوض والمصالحة في ظل شروط مقبولة بالنسبة لنا، أو حتى عدم المصالحة أبدا، يحررنا ويمنحنا الفرصة لكي نسامح على أوسع نطاق وكما نحب.

للتسامح بكل الوسائل استخدام الأربع خطوات للتسامح وعند مرحلة معينة قرر ما إذا كان لديك رغبة للقيام بالمصالحة. قرر ما تريد القيام به، ويمكنك أيضا الانتظار حتى تشعر بالإحساس العذب الذي سيأتي من استخدام الأربع خطوات.

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

التسامح الصعب

التسامح الصعب يعني وضع 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 استخدام 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 مشروطه في بعض الأحيان. أما التسامح الصعب يعني أنك قمت بوضع شروطا على أي علاقة في المستقبل

فى التسامح الصعب تكون المصالحة مشروطة لأنها تعتمد جزئيا على كيفية تصرف الشخص الآخر من الآن فصاعدا. هذا أمر مهم لأن معظم الأشخاص غالبا ما يخلطون بين الصفح والمصالحة والإفتراس أن كلاهما هو نفس الشئ . ومع ذلك، فهما حقا شيان مختلفان أحيانا يسيران جنبا إلى جنب. مع التسامح الصعب، نحن نصالح دون قيد أو شرط (أي نتخلص من الرغبة في المعاقبة) ولكن نضع حدود واضحة ومحددة 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 يختلف كثيرا عن اتخاذ قرار لتجنب شخص كوسيلة لمعاقبته. قد تبدو متشابهة بالنسبة إلى شخص آخر ، ولكنها لا تبدو كذلك بالنسبة إلى شخص منفتح ومدرك لما يقوم به ولماذا. مع التسامح الصعب يمكننا أن نسامح شخص ونحن لا نزال نتجنبه من أجل حماية أنفسنا.

هناك نوعية متقدمه من التسامح تسمو بعقولنا إلى مستوى أعلى وتسمح لنا بالتحرك ونحن نشعر بالمزيد من الحريه . .

أود أن أقول كما قلت في كتاب التسامح قوة العفو والتسامح يعطينا الحرية لنبقى والحرية لنبتعد.

فى تطبيق التسامح الصعب أنت تختار أن تسامح و:

1. تقوم بإنشاء إتفاقات واضحة حول مشكلات محددة بحيث تكون على استعداد للمضي قدما (بحيث يمكنك أن تشعر بالأمان والأحترام)

2 تحديد أنواع السلوك التي لا تجد قبولا والتي سوف تسبب لك مشكلة وتتسبب فى إنهاء أو إيقاف عملية المصالحة.

3 الحد من الاتصال مع الشخص الآخر، حتى يتم استيفاء شروط معينة.

4 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 أيضا 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 فعلا فى التأكد من أنهم يفهمون حقا شعورنا نحو كل ما فعلوه بنا . ومع ذلك، فإن التسامح الصعب لا يعني ان نصل الى مرحلة وضع اللوم لكل شئ يجعلنا غير سعداء 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 أيضا أن المصالحة غير ممكنه . فإذا كان الشخص لا يعتزم التغيير يمكننا أن نكون على يقين من أنه لن يتغير !

التغيير يكلف الجهد ولا يحدث دون التزام. لا يهم كم نرغب به، ولكن دون التزام للتغيير 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 يمكن أن يقودك 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 للتعافي، لتجديد نفسك، واستعادة إيمانك في الحياة و البشر قبل أن تكون على استعداد لغفران بعض القضايا الأكبر في حياتك. أعطي لنفسك الوقت الذي تحتاج إليه. بمجرد حصولك على المزيد من الممارسة مع كل تسامح ومصالحة سوف تكون أكثر قدرة على الغفران، وربما المصالحة، مع المشكلات الأكثر تحدياً وصعوبة.

الخطوات القادمة

لتصبح معلما للتسامح ، فقط عليك أن تقرر 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 ممتاز للمحادثة وسوف يساعد على تعميق وإثراء الاتصالات الخاصة بك.

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

كل شخص يتعلم كيف يغفر ويسامح هو أيضا معلم للغفران والتسامح. فكلما تعلمت العفو والصفح كلما أصبحت أكثر تسامحا. وكلما مارست المغفرة كلما أستطعت تدريس ذلك وتعليمه للناس. يمكنك أن تجعل ذلك مهمتك (أو تجعلها مهمة سرية إذا كنت تفضل ذلك) لكي يعرف الناس المزيد عن الغفران والتسامح والعفو والصفح، أو حتى لكي تكون معلما للتسامح وناشرا له بين الناس .

الشيء الوحيد الذي عليك القيام به لتصبح معلما للتسامح هو أن تقرر أن تقوم بذلك. لا تحتاج إلى أن تكون "خبيرا"، أو لديك شهادة أو أي شيء من هذا القبيل. فنحن جميعا نعلم التسامح وماهية العفو والغفران، أو كما تعلم نقيضه وما يمنعهم من نحتاج أحيانا توجيه وتعليم بعضنا البعض من خلال الأمثلة الموجودة في حياتنا. عليك أن تكون على علم بذلك وتعمل على تعليم التسامح بدلا من نشر عدم التسامح. عليك فقط البدء في القيام بذلك، وسوف تحصل على أفضل النتائج كلما تقدمت خبرتك في هذا المجال.

أنتم مرحب بكم جدا للإقتباس من هذا الكتاب، واستخدامه كمادة تعليمية. ولكن يرجى مراسلتي عبر البريد الإلكتروني الخاص بي 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 بكتابي الآخر التسامح قوه ، الناشر فينדהورن بريس، ومتوفرة في العديد من متاجر الكتب أيضا. وهو متوفر بلغات مختلفة لذا يرجى الذهاب الى موقع الويب الخاص بي والنقر على أيقونة علم بلدك، أو اللغة، وللمزيد من المعلومات أدخل على الرابط

williamfergusmartin.com

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نسخ أو استخدام هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من الأشكال دون الحصول على إذن كتابي صريح من الناشر بإستثناء إستخدام إقتباسات مختصرة أثناء مراجعة واستعراض الكتاب.

هذا الكتاب يتحدث عن قوة التسامح ، كتبه ويليام فيرجس مارتين ، وتم نشره من خلال "فيندهورن بريس" وموقعها الإلكتروني هو findhornpress.com

صورة الغلاف وحقوق الملكية ، حقوق الطبع والنشر © 2014 "فيندهورن بريس" ، لا تستخدم إلا بإذن.

لمزيد من المعلومات:

williamfergusmartin.com

السيرة الذاتية للمؤلف

ويليام فيرجس مارتين، مؤلف ومحاضر من المملكة المتحدة، ومقدم ورش عمل وحلقات نقاشية تساعد الناس على تطوير أنفسهم.

وقد سافر ويليام إلى بلاد عديدة وتأثرت كتاباته بمعيشة وتقدير التحديات الشائعة التي يواجهها الناس في كل مكان في العالم.

ويليام فيرجس على أتم إستعداد لكتابة مقالات مُخصَّصة، ويسعد بأن يتحدث معك أو لتنضم إليه في ورش العمل، وخاصة في موضوع العفو التسامح. فهو يستمتع كثيرا بإستخدام خبرته التي اكتسبها في التدريب والكتابة ، لمساعدة الناس في تعلم العفو والتسامح. للتواصل مع الكاتب ويليام فيرجس إتصل بالناشر : "فيندهورن بريس" ، على الموقع الإلكتروني findhornpress.com

أعمال أخرى:

التسامح قُوَّة ، فيندهورن بريس .

رقم الإيداع الدولي: 2-628-84409-1-978

قالوا عن كتاب التسامح قُوَّة:

هذا الكتاب هو نتاج بحث شامل قام به المؤلف اهتم جدا بالجانب العملي ، وأنا أرشح هذا الكتاب للجميع بكل إخلاص. " روبرت هولدن، مؤلف كتاب التحول يحدث! وكتاب القدرة على الحب.

"منجم ذهب عميق مليء بالمعلومات الرائعة". ويليام بلوم، مؤلف كتاب تأثير الإندورفين

"ويليام مارتن قام بكتابة دليل رائع يساعد الأشخاص على تعلم كيفية العفو والتسامح ، وليس فقط تعلم الصفح ومسامحة الناس ، ولكن أيضا لمسامحه أنفسنا." جون موندي ، حاصل على الدكتوراه ومؤلف كتاب العيش في درب المعجزات.

حالة الترجمة

آسف، ولكن كتابي التسامح قُوَّة ليس متاحا بعد بلغتك.

يرجى زيار

<https://www.innertraditions.com/translation-rights>