



لزوم بخشیدن کسانی که از آنها متنفر هستید

متنفر شدن از آدمها مطمئناً خیلی آسان‌تر از بخشیدن کسانی است که به شما بدی کرده‌اند. نمی‌خواهیم بگوییم که بخشش چیزی است که باید راحت آن را خرج کنید.

سلامت نیوز : متنفر شدن از آدمها مطمئناً خیلی آسان‌تر از بخشیدن کسانی است که به شما بدی کرده‌اند. نمی‌خواهیم بگوییم که بخشش چیزی است که باید راحت آن را خرج کنید. بخشش همه اراده شما را می‌گیرد و در روند آن مجبور خواهید شد بخشی از آنکه هستید را هم بدهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ بسیاری از متخصصین ادعا می‌کنند که برای گذشتن از آسیبی که کسی به شما می‌زند، باید تمایل به بخشیدن آن فرد داشته باشید. بااینکه گفتن این سخت نیست اما در واقعیت آنقدرها هم که تصور می‌کنید آسان نیست. برای خیلی‌ها ممکن است سال‌ها طول بکشد تا بتوانند کسی را ببخشند، مخصوصاً در مواردی که فرد متوجه آسیب جدی شده باشد. و البته کسانی هم هستند که هیچوقت کسانی که به آنها صدمه می‌رسانند را نمی‌بخشند.

پس چرا بخشیدن کسانی که به شما بدی کرده‌اند تا این اندازه مهم است؟ دلایل مختلفی برای آن وجود دارد. مهمترین این دلایل این است که وقتی احساس نفرت را درون خود نگه می‌دارید، رنج خودتان را بیشتر می‌کنید. همچنین حق گذشتن از اتفاقات و شاد بودن دوباره را از خود می‌گیرید. وقتی کیسه نامرئی تنفر را با خود حمل می‌کنیم، به آرامی بخشی از آنچه که هستید را ویران می‌کنید و به کسی که از او متنفر هستید اجازه می‌دهید روی شما کنترل پیدا کند. در آخر این احساس تنفر شما را سوزانده و تخریب فاجعه‌باری در زندگی و روابطتان ایجاد می‌کند. اگر می‌خواهید تاثیری که بر زندگی شما داشته‌اند را از میان بردارید، باید راهی برای بخشیدن آن فرد پیدا کنید.

نکته آن این است که چطور باید این کار را بکنید؟ آیا باید ملاقاتی رودررو برای صحبت کردن درمورد آنچه برایتان اتفاق افتاده با آن فرد داشته باشید و به او بگویید که او را بخشیده‌اید؟ به این بستگی دارد که خودتان فکر می‌کنید چه روشی برایتان بهتر است. یک پاسخ قطعی برای همه اتفاقات وجود ندارد و نمی‌توان استاندارد خاصی تعیین کرد. بخشش می‌تواند آسیب‌هایی به دنبال داشته باشد. اگر درمورد شما هم همینطور است، پس هنوز برای آن آمادگی ندارید. البته بخشش راه‌های دیگری هم دارد.

یکی از روش‌هایی که آسیب کمتری به دنبال خواهد داشت این است که نامه‌ای برای آن فرد بنویسید و کارهایی که آن فرد در حق شما کرده را با مقدار جزئیاتی که می‌خواهید شرح دهید. حتماً نامه را بازخوانی کنید تا مطمئن شوید که چیزی که می‌خواستید بیان کنید کاملاً در آن وجود داشته باشد. هر جزئیات دیگری که می‌خواهید را به آن اضافه کنید و البته این را هم قید بکنید که آن فرد را بخاطر کارهای بدی که در حقتان کرده است، بخشیده‌اید. مرحله بعدی خیلی مهم است. اینکه آن نامه را برای آن فرد بفرستید یا خیلی راحت آن را بعنوان نشانه‌ای از بخشیدن آن فرد، از بین ببرید. برای خیلی‌ها بهتر است که آن نامه را جایی چال کنند یا حتی آن را بسوزانند.

بخشیدن آدمها یکی از سخت‌ترین کارهایی است که از عهده انسانها برمی‌آید. به هیچ وجه نباید برای آن عجله کرد یا آن را آسان گرفت؛ بخشیدن آدمها یک کاتالیزور خوب برای جلو رفتن در زندگی است.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): روان: لزوم بخشیدن کسانی که از آنها متنفر هستید:::