

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

کینه ها را رها کن.

گاهی اوقات پیری می گوید هر کس می تواند یک سیلی را تحمل کند، یک سیلی شما را نمی کشد، آسیب زیادی هم نمی رساند. اشکال کار این است که یک بار سیلی می خوریم ولی هزاران بار آن را به یاد می آوریم و هر بار از درد و خشم آن به خود می پیچیم. در واقع به جای یک سیلی، هزاران بار سیلی می خوریم و زیر ضربات هزاران سیلی له می شویم. به همین دلیل در دل کینه و نفرت جمع می کنیم و سالها به رنج کشیدن ادامه می دهیم.

وقتی بدی دیگران را می بخشیم یعنی فقط یک بار سیلی خورده ایم.

وقتی کینه را نگه می داریم هزاران بار سیلی می خوریم. بخشش ما را از رنج بیهوده رها می کند.

بخشش گره های زندگی ما را باز میکند، بخشش بیماری کهنه ما را شفا می دهد. دیگران را ببخشیم، نه برای اینکه آنها لایق بخشایش ما هستند، آنها را ببخشیم زیرا ما لایق یک زندگی شاد و سالم هستیم.

ما با زنجیر به افرادی که از آنها متنفر هستیم، بسته شده ایم. رنجش و کینه انرژی حیات ما را تخلیه میکند.

کینه مثل دیواری اطراف قلب ما کشیده می شود و مانع دریافت عشق م ی شود.

نگه داشتن رنجش و کینه، میزان موفقیت، سرزندگی، فراوانی را محدود می‌کند. می‌تواند به سادگی حال و روز ما را خراب کند و شادی ما را بدزدد. برای بخشیدن ما باید خود در دقایق دردناک را درک کنیم؛ یعنی از خود پرسیم که چه درسی از این واقعه گرفته ایم.

تمرین:

برای بخشیدن یکی از دو تکنیک زیر را به کار بگیرید.

۱. تکنیک بخشایش با بادکنک صورتی

۲. تکنیک بخشایش با تجسم صحنه انتقام

تکنیک بخشایش با بادکنک صورتی:

در جایی ساکت و آرام بنشینید. جایی که کسی مزاحم شما نشود. چشم ها را ببندید و یک بادکنک بزرگ و درخشان صورتی را مجسم کنید. حالا فردی را که از او کینه دارید داخل بادکنک تصور کنید.

به او بگویید: "من تو را می بخشم، تو هم مرا ببخش، حالا تو را رها می کنم".
تصور کنید که بادکنک به هوا بلند میشود و در آسمان دور و دورتر می شود.

تکنیک بخشایش با بادکنک صورتی:

در جایی ساکت و آرام بنشینید. جایی که کسی مزاحم شما نشود. چشم ها را ببندید و یک بادکنک بزرگ و درخشان صورتی را مجسم کنید. حالا فردی را که از او کینه دارید داخل بادکنک تصور کنید.

به او بگویید: "من تو را می بخشم، تو هم مرا ببخش، حالا تو را رها می کنم".
تصور کنید که بادکنک به هوا بلند میشود و در آسمان دور و دورتر می شود.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم



دوست عزیزم توجه داشته باشید که بخشیدن بعضی آدمها زمان زیادی می برد.

انتظار نداشته باشید که بتوانید بعضی از آدمها را با سرعت ببخشید و رها کنید.

ولی از خودت تشکر کن که این هفته دست کم روزی ۱۵ دقیقه به این کارمهم اختصاص داده ای،

مطمئن باش که همین اقدام کوچک در زندگی ات تاثیر شگرفی خواهد داشت.

اگر خیلی عصبانی هستی و با این تمرینات، زیاد آرام شده اید، زیاد است توصیه می کنم تمرین

"پاکسازی روح" را به مدت ۲۱ روز انجام بدهید.

اگر تصور میکنید از هیچکس کینه به دل ندارید؛ دو حالت دارد: یا یک قدیس کامل هستید که من از

آشنایی با شما خیلی خوشوقتم، زیرا تا به حال یک قدیس کامل را ملاقات نکرده بودم و یا دارید خود را

سرکوب میکنید و وانمود می کنید که هیچ کینه و رنجشی در دلتان وجود ندارد.

ما انسان هستیم و به سادگی میرنجیم. این مطلب اشکالی ندارد. آنچه مهم است رها کردن

رنجشهاست.

امتیاز:

برای هر ۱۵ دقیقه که صرف رها کردن کینه و رنجش نموده اید می توانید ۲۰۰ امتیاز برای خود در نظر بگیرید. این کار شجاعت زیاد می خواهد، به شما تبریک می گویم.

بهترین ها را برایتان آرزو دارم.

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شما طراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.