

寬恕、感恩與愛

01/11/2015

“If we could read the secret history of our enemies, we should find in each man's life sorrow and suffering enough to disarm all hostility.”

如果我們能讀懂敵人不為人知的曆史，就會發現每個人的生命都有許多悲傷與痛苦，足以化解一切敵意。

——朗費羅 (Longfellow)

什麼是寬恕？

- 寬恕是一種從內心發出的一種行為，幫助人放下心中的怨恨，忿怒及羞愧感等心理負擔，讓心靈獲得自由
- 寬恕是一種同理心；每個人都曾受過傷害，我們都曾傷害過自己和他人
- 寬恕不是合理化或赦免傷害的行為。不讓同樣的錯誤與傷害一再重覆發生才是重點
- 寬恕是一個過程，對大多數人而言，是需要不斷的練習與實踐
- ...

為什麼要寬恕？

- 無法寬恕他人或自己的人，會累積負面的思想及能量，最後會導致生理或心理的疾病
- 寬恕別人的過錯，是為了自己而非他人
- 在原諒別人之前要先學會寬恕自己
- 原諒自己比原諒別人要困難的多
- 無法寬恕自己的人，往往也無法真正寬恕別人
- 當一個人能寬恕自己和接受自己的不完美時，才能以更寬容的角度去看待他人及世界

如何寬恕自己？

- 選擇釋放所有的壓抑和憤怒等負面情緒
- 接受自己的不完美
- 思考無法原諒自己所帶來的影響
- 覺察自己的恐懼(害怕原諒自己或別人的原因理由)
- 面對及接受自己的情緒，不批判
- 理解別人也有他(她)自己的問題，勿將別人非理性的行為變成自己的負擔
- 對於犯錯，停止自我貶抑，自我責難的行為。思考如何改進學習才是上策
- 學習肯定自我
- ...

凡有的，還要加給他；沒有的，連他所有的也要奪過來。

——耶穌 基督

感恩的力量

- ◎ 吸引力法則--- 心想事成
- ◎ 感恩神奇的力量，像一塊磁石，你擁有愈多，力量就愈大
- ◎ 當一個人心中充滿感恩之情時，負面情緒的感受力會大幅降低，幸福感會增加
- ◎ 美國杜克大學生物心理學系主任多雷斯瓦米說，感恩這一小小的舉動會讓大腦釋放出包括多巴胺和5-羥色胺在內的化學物質，讓人感到平靜與快樂
- ◎ 研究也指出，常心懷感恩的人，對生活的滿意度也較高
- ◎ ...

感恩的事

- 生命中發生的事情，都有它的意義與價值，無論好壞都是一種體驗
- 任何事情都可以感恩
- 思考自己生命中許多理所當然的事情，其實到處都充滿著我們可以感恩的事物
- 對於負面的人、事、物，我們也可以感恩。因為藉由看見他們，我們可以發現自己的問題，看見自己的恐懼，從中學習、修正及成長
- 21天感恩力量 --- 心靈吧台 (google search)

不愛自己的人，無法去愛別人或被別人所愛

愛自己的重要性

- 生命中最重要關係 --- 與自己的關係
- 只有去愛不完美的自己，我們才有能力去愛有缺點的他人 --- 羅勃·克拉克 (作家)
- 當一個人懂得看重自己，重視自己的價值和內心深處的感覺，才能獲得別人的重視
- 當一個人能夠真正愛自己的時候，內在的平靜喜悅會油然而生
- ...

如何愛自己

●愛自己的10個方法 ---露易斯·海