استراتيجية التسامح



◄إن التعامل مع اللحظة الحالية، ونسيان الماضي مدخل قوي وعملي للبقاء أصحاء ولتقليل الضغوط – فإن نسيان الندم وخيبة الأمل والشعور بالذنب، والاستياء والرفض أو اللوم يفتح الباب أمام تجارب إيجابية جديدة لتتدفق في حياة الإنسان.

* عند المعاناة لفقد صديق عزيز من الطبيعي المرور بعملية الألم، حيث يحتاج الإنسان السماح لنفسه بوقت للشعور بالألم والبكاء على هذا الشيء المؤلم فإن السماح بممارسة قدر ملائم من الألم والغضب والأسف سيؤدي في النهاية للراحة. في مثل هذه الوقات الصعبة فإن وجود صديق جيد أو مستشار يمكن أن يكون مصدراً للراحة، فكّر في حاضر محبب ثم اكتب أو ارسم مشاعرك، فإن ذلك يساعد على النسيان والاسترخاء من خلال القبول بالواقع.

* فإذا فقدنا ترقية مستحقة أو شعرنا بخيانة صديق فيجب أن نعبر عن غضبنا ولانكبت مشاعرنا وأن يكون التعبير عن الغضب بشكل ملائم حتى لاتظهر نقاط ضعفنا ثم ننسى لنشفى.

* نحن في حاجة لنسامح غيرنا حتى نشفي أنفسنا، إن السماح يفتح حياة الإنسان ليشعر بالسعادة والحب ونستفيد من شعور المرح لدينا، يوجد ثلاث أدوية للحياة: الحب والسعادة والمرح، فهي تأتي بالانسجام والسلام الداخلي بدلاً من الاحساس بالذنب أو الاستياء أو الرفض.

في كلّ مرة نعفو أو نسامح نتغلب على الضغوط، إنّ الطاقة التي ينفقها الإنسان وهو يؤذي نفسه بالتمسك بالرفض أو الاستياء تكون تحت أمره للتعبير عن الابداع والحب.. ولو راقب علاقاته لوجدها تنمو.

* على الإنسان أن يدع الأمور في أعنتها وأن يتحرك للأمام، ان تحرير الإنسان لنفسه من مشاعر الذنب والاستياء التي تعود للماضي يمكنه أن ينفتح بالكامل للحياة.

* على الإنسان افراغ الغضب بطريقة بناءة حتى عندما يشعر انه "مخطىء لكونه غاضب، عليه الاعتراف لنفسه بما يشعر حقيقة وأن يعبر عن الغضب حتى لايؤذي نفسه أو الشخص الآخر، قد يتخذ ذلك شكل جملة مكتوبة من كلمات للتنفيس عن نفسه، ثم يقوم بإحراقها بعد ذلك.

* إننا بالتسامح ونسيان الموقف التي سببت لنا معاناة في الماضي نساعد على إشفاء أنفسنا، لأن معنى عدم النسيان أننا نعيش هذا الموقف المؤلم بمرارته كلما تذكرناه وهكذا نعيش التجربة المرة عدة مرات بتعدد مرات تذكرها.►