

چطور به نفر رو ببخشیم؟

گاهی به نفر به کاری می‌کنه که حسابی دلمون رو می‌شکنه. شاید پشت سرمون حرف زده، شاید قولی داده و زیرش زده... طبیعی که ناراحت بشیم، ولی اگه این ناراحتی رو هی با خودمون حمل کنیم، بیشتر به خودمون آسیب می‌زنیم تا اون آدم.

۱. احساس ناراحتی رو انکار نکن

مثلاً اگه دوستت قرار مهمی رو فراموش کرده، ناراحت شدی. خب شدی دیگه! بذار حس کنی. نذار با "ولش کن" گفتن، درد توی دلت بمونه.

۲. از دید اون آدم نگاه کن

شاید اون روز کلی کار سرش ریخته بوده. شاید حواسش پرت بوده، نه اینکه عمداً بخواد دلت رو بشکنه. وقتی بدون قضاوت به ماجرا نگاه می‌کنی، به کوچولو دلت نرم‌تر می‌شه.

۳. تصمیم بگیر که ببخشی – فقط برای آرامش خودت

بخشش یعنی به خودت بگی: "نمی‌ذارم این ناراحتی ذهنمو درگیر کنه". حتی اگه اون آدم هیچ‌وقت عذرخواهی نکنه! تو برای **آرامش خودت** این کارو می‌کنی، نه برای اون.

۴. به نامه بنویس، لازم نیست بفرستی

تو این نامه بنویس که چی ناراحتت کرد، چی دوست داشتی اتفاق بیفته، و حالا تصمیم گرفتی ببخشی. همین نوشتن، به قدم بزرگ برای رها شدن.

۵. صبور باش، شاید چند بار لازم باشه تکرارش کنی

اگه بعد از یه مدت، ناراحتی برگشت، نگران نباش. طبیعی. دوباره مرور کن، دوباره بنویس، دوباره تصمیم بگیر رها کنی.

بخشش یعنی به خودت لطف کنی، نه اینکه کار بد اون آدم رو تأیید کنی .
آدمایی که یاد می‌گیرن ببخشن، تو دلشون سبک‌تر و تو زندگی شادترن.

اگه این تکنیک برات مفید بود، با کسی که شاید دلش شکسته، به اشتراک بذار.



www.atfekhodayar.ir