

宽恕是快乐生活的关键



不宽容是悲哀的

地铁车厢里,常常弥漫着浓浓的“火药味”,隔三差五就会爆发一次争执,事由无非是谁踩了谁一脚、谁碰了谁一下;办公室里,你常常因为同事说错的某一句话,或者办错的某一件事,怎么看对方都不顺眼,甚至晚上回家越想越生气,辗转难眠;社会上,“你告我,我告你”的互黑现象此起彼伏……随处可见的戾气,让本该平静的生活充满了愤怒和焦虑。这一切的根源都在于,人们忘记了宽容。

澳大利亚去年发布的一项调查显示,七成受访者认为社会正在变得更暴戾、更具攻击性。澳大利亚西澳大学犯罪研究中心副教授戴维直言,人们的容忍度普遍降低了。

中国心理卫生协会常务理事李建明教授指出,无论对于个人还是社会而言,不宽容都是悲哀的。美国作家米奇·阿尔博姆在《相约星期二》一书中描述的故事让人动容:在生命的最后时刻,年逾七旬的社会心理学教授莫里坦言,这辈子最后悔的事,是自己一直没有原谅一位老友。虽然那位老友多次主动要求和解,但莫里都没有接受。直到老友猝然离世,莫里再也没有机会宽恕他了,只能抱憾终身。但是,莫里说,应该学会原谅别人,也应该原谅自己。

宽恕是最伟大的力量

有个牧师,曾经做过一次关于“宽恕敌人”的演讲。讲到一半时,他问在场有多少人打算原谅自己的敌人,大约一半人举起了手。继续又讲了 20 分钟后,牧师再次提问,此时有八成人举起了手。又过了 15 分钟,除了一位老太太,所有人都举起了手。牧师很好奇,问那位老太太:“您为何还不愿意原谅敌人?”“我根本没有敌人。”老人回答。“这太不寻常了,您是如何做到的?”老人说:“很简单,我比他们活得都长!”老人豁达的心态,其实正印证了宽恕的力量。

我国古代历史上的一代名相管仲,在成名前曾有许多不光彩的过往。他与人合伙经商,自己多得利润,好友鲍叔牙却说:“管仲不是贪心,是因家贫不得已而为之。”管仲打了败仗逃走,鲍叔牙说:“不要骂他胆小鬼,他是因为家有老母,恪守孝道才逃生。”鲍叔牙的宽容就像一束仁慈的阳光,温暖着管仲的心,也照亮了管仲的前程。事实证明,管仲成功了,鲍叔牙更成功。

拥有一颗宽容的心,能减少焦虑和压力,降低血压和心率,拥有更好的人际关系和更强的幸福感,还可以给自己和对方都带来重生的机会。美国密歇根大学社会研究所心理学家洛伦图森特研究发现,宽恕的好处还会随着年龄的增长愈加明显。

忘掉坏事 英国圣安德鲁斯大学一项最新研究显示,宽恕能让人忘记负面事件。李建明解释说,选择宽恕,赶跑负面记忆,能把你从受害者的阴影和无力感中解救出来。此后,你就不再把生活建立在对他人的指责之上,你开始明白自己随时可以开始新的生活,担起让自己幸福的责任。

健康长寿 美国耶鲁大学、加州大学、密歇根大学联合进行的一项跟踪调查发现,对人宽容、乐于助人的老年人更长寿。广东爱家心理咨询研究所理事长马健文说,从心

宽恕别人,自然心态平和,心跳、血压平稳
宽恕是一种能力,更是一种权利,善用即是人生大智慧

“紫罗兰把香气留在那踩扁它的脚踝上,这就是宽恕。”美国著名作家马克·吐温说过的这句名言,无疑是对宽容最生动的诠释。然而,当下日益浮躁的社会生活中,很多人常常因为一点小事争吵不休,对别人的过失也一直耿耿于怀,渐渐遗忘了包容、宽恕能带给我们的力量。美国著名心理学家塞利格曼说,快乐的第一法宝是宽恕的心;密歇根州大学心理学家克里斯托弗·皮特森则认为,“宽恕是所有美德之中的王后,也是最难拥有的。”宽恕,甚至能给自己和别人都带来重生的机会。

理学角度来看,宽容是心理养生的“安全阀”,不仅体现气度和胸襟,更是人格坚强、有力量的表现。不宽恕别人,也会增添自己的心理负担。而想得开、肯宽恕,自然心平气和,心跳、血压平稳,对心脏健康大有好处。

不抑郁 一项发表在美国《心理治疗》期刊上的研究发现,宽容的人自尊心强,而且焦虑和抑郁的发生率较低。美国博林格林州立大学心理学家肯尼斯·帕伽曼特指出,宽恕别人是心理疾患的灵丹妙药。人们遭受伤害初期,宽恕往往毫无意义,但过一段时间,宽恕对心灵的治愈作用会越来越明显,宽容者的心将得到解脱。

婚姻“防腐剂” 马健文说,如果两人最初走到一起是靠爱情,那么婚后彼此宽容就是婚姻保鲜的“防腐剂”。婚姻中磕磕绊绊在所难免,只有学会宽容才能相扶相伴走得更远。

4 个词教你学会宽容

李建明说,我们总以为宽容是给别人一条生路,其实宽容是给自己一个机会。宽恕的奇妙之处在于,受益最大的往往是施予的一方。宽恕是一种能力,更是一种权利,善用宽恕即是人生大智慧。要想学会宽容,不妨牢记 4 个词。

1. 换位 做到宽容,需要换位思考。有时候,我们站在自己的角度看问题,可能不够全面,也不会了解对方的心思,如果换位站在对方的角度想一下,或许就能够一笑置之。

2. 接纳 发自内心的接纳自己无法原谅的事情,放弃批判别人与折磨自己,同时也要接纳自己的不良情绪。心理学家指出,没有任何不对的情绪或情感,自己的行为是所受伤害的自然反应,不能宽恕或暂时不能宽恕并非罪过。即使暂时无法宽恕,也可以尝试去理解对方当时行为的背景和原因,这能让我们更全面地看待不可改变的事实。

3. 平心 美国哥伦比亚大学心理学家谢利·李维发现,在解释他人行为时,我们经常采用“见微知著”的办法,总想通过一件事来判断一个人的本质。正是这种狭隘的思维,让我们认为一个人做了坏事就永远是坏人,于是对某些事难以释怀。遇事放平心态,冷静客观地分析,尽量往好的方面去想,原谅他人就不再那么难。

4. 笑对 任何事情都没必要抓着自己不放,不妨一笑而过。笑对一切,你会发现,原来事情可以变得如此简单。如果一味执著于别人的错误、自己的损失,就会形成思想包袱,造成“既错过月亮,也错失繁星”的被动局面。

(据《生命时报》)

