班級： 餐二甲

姓名： 劉佳柔

書名－原諒就是力量

我的觀點

書中的引言提到「每個人都想擁有自由、平靜與內心的快樂，這些都是原諒可以帶給你的禮物。」這句話我覺得說得非常好，人們常因為一些小事就懷恨在心，但其實，懂得原諒對方的人，就是「得勝者」，若是無法放下心中的怨恨及憤怒，往往都會有種「受害者」或是身陷某種關係而動彈不得的感覺，如果願意選擇原諒，就等於擺脫了這個角色，也可以獲得更大的自由，可能不確定自己的感覺是否正當，但每個人一定都有權利擁有這些感覺。

要原諒對方必需完全接受對對方所產生的感受，才可以進入真正的原諒。接納自己的感受也表示需要走過釋放情緒的過程，但有時不只得釋放情緒，也需要傾聽自己內心的聲音。還沒完全接受內心的情緒就強迫自己原諒，正是所謂的「假原諒」這樣對雙方都沒好處。真正的原諒帶來自由，假的原諒則可能造成反效果帶來羈絆甚至更多不幸。

在日常生活中，人與人的相處是不可或缺的，過程中難免會有些摩擦，在每個爭執過後，若自己是需要原諒別人這方，別因為急於原諒只為了藉以擺脫內心的沮喪、痛苦，這樣對事情也毫無幫助；但也不要太過於鑽牛角尖，若已經放下了，就要學會原諒。

有時我們會需要原諒別人是因為我們已經預設立場對方應該怎麼做，或不該怎麼做。而當對方做的不符合我們的預期時，也或許都只是錯在自己的思想太不切實際，對方可能根本沒做錯事，就另一個層面來說，有問題的人是我們自己。

原諒人就是選擇被賦予力量，而不選擇當一個受害者。但在這之前，應該先選擇和自己和解，才不會一直將自己綑綁在不自由裡，學習讓思考脫離自己的框架，很快就能從框架外思索。當遭遇挫折時，不妨先後退一步，在框架外思考，就會有很多不一樣的新想法，將他們琢磨並拼湊組合，很快就可以找到往前進的道。

我們都遇過艱難的經驗，我們也都知道，不同的人在同樣的處境時，有部分的人輕而易舉的就解決了，有部分的人卻沒辦法輕鬆處理。充滿自信的人，會將新的經驗當成良機；缺乏自信的人，則會將新的經驗當成威脅。不同的回應注定就會得到不同的結果。

抱怨通常不是原諒的態度，而是責怪的態度，並且往往會牽扯到想怪罪的某人或某事。抱怨的當下也許表達了長期的憎恨，且將這股累積的憎恨從每個事件的縫隙滲透出來；也或許只是因為一時的不滿而發作。不論是哪種情形，抱怨者通常是抱持著不原諒的心態。抱怨也隱含了被剝奪力量的感受，而且必須訴諸怒氣、責怪、言語攻擊或其他方法來表達不悅，以安撫自己。這與自信的態度截然不同，當我們感到自信時，對不滿

意的事情會積極協商，設法促成更好的效果。

我們越是與人生和生活的過程和解、和平共處，就越能做到原諒；越是在事件和經驗中發現意義，就越能在沿著人生路途前進時，得到滿足與充實的感覺；而越能感到充實，就越能將這份充實感擴展到他人身上，於是我們也變得更能原諒他人。開始原諒，化被動的受創經驗為主動肯定自我的勇氣，在與世界的連結中，體驗生命的美好。

WAGOR
WAGOR ACADEMY
葳格附中
SINCE 2000