

# 一切從「寬恕」開始

社工張順棠

你有沒有計算過，在過去的歲月裡，曾經有多少次為着大大小小的事情而動怒咆哮，氣急敗壞；與人爭吵後，拂袖而去；埋怨別人把事情搞垮，把你拖累；曾經是至親至愛的，竟鬧着要分開，變成陌路人。

可是，反過來看，你又有多少次使得別人飽受以上情況？嗯……是否有數計不清呢！其實，這些事情經常在茶餘飯後看電視劇的情節中，屢見不鮮，因為這確是我們都市人的生活寫照。

誰是誰非，難以作準。但自感被傷害、被欺騙、被激怒的你，是怎樣過渡下去？可能你嘗試過忘記，讓時間沖淡，順其自然……但心裡可仍然感到有條「刺」。在我們抱着憤怒、嫉妒、仇恨等心情過活時，這些負擔着實消耗我們很多精力，影響心情和食慾，甚至失眠及生病。今天，我會告訴你，「寬恕」是最能令人息怒、抒懷，最能治癒內心創傷的良方！

「曾經有一位朋友自小開始，他的爸爸對家庭沒有認真承擔責任，對待這位朋友還特別差。在成長路上，這位朋友漸漸對他的爸爸積累很多的怨憤……直至有一天，他往醫院探望躺在病榻、奄奄一息的爸爸，爸爸問“為什麼你還對我這樣好？”朋友稍頓一下，答道“沒有什麼，你休息多一點吧！”那一刻，朋友的心裡明白自己對爸爸再沒有一絲怨恨。」

寬恕，並不代表要忘記過去，也不單純是饒恕別人的錯；

寬恕，是學習「釋放自己」，不讓那些憤怒、焦慮、內疚等負面情緒繼續折磨自己；

寬恕，是讓自己在未來的日子走得輕鬆。

寬恕別人，更要學懂寬恕「自己」。也許，還要感謝曾經傷害過你的人和事，因為他們讓你有機會在生活經驗裡「繼續成長」。

