

Forgiveness Therapy

Published by Claretian Publications

Translated by M. CHUOR Darong

Corrected by Ms. TANG Sovathanak and Fr. Gérald VOGIN



វិធីព្យាបាល ប្រើការលើកលែងទោស

បោះពុម្ពដោយ Claretian Publications

ចក្រភ្នែងដោយលោក ជួន ហ៊ុន

កែសម្រួលដោយចង្រ្កី តាំង សុវត្ថនា និង លោក Gérald VOGIN

Forgiveness means bending without breaking, being strong enough to withstand the heavy weight of injury but resilient enough to recover. Be forgiving!



Life is never perfect and often unfair. Forgive life's inevitable failures.

Forgive yourself: for what you regret doing and for what you wish you had done, for not being fully yourself and for being only yourself.

Self-forgiveness cleanses the soul, washing away shame and guilt. Out of self-forgiveness comes the power to extend forgiveness to others.

You have the right to feel sad, betrayed, angry, resentful when you've been injured. Understand, accept, and express your feelings. Pushing them below the surface only means they will erupt in another place, at another time.

Confront those who have hurt you, tell them how you feel. When that's impossible or when that could harm you or someone else, speak to them in your imagination.

Forgiveness does not mean accepting further abuse or continuing destructive relationships. Establish boundaries for what is acceptable to you and make those boundaries clear to others. Hold them accountable for their actions.

1

ការលើកលែងទោស មានន័យថាការផ្សះផ្សាដោយគ្មានការបាក់បែក ការមានកំលាំងចិត្តល្មម ដើម្បីទប់ទល់នឹងស្នាមរបួសយ៉ាងធ្ងន់និងធ្វើអោយស្នាមរបួសនៃជីវិតបានស្បើយនិងកាន់តែប្រសើរឡើង ។លើកលែងទោសជានិច្ច ។

2

ជីវិត គ្មានភាពល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ផ្ទុយទៅវិញវាពោរពេញទៅដោយបរាជ័យ ចូរលើកលែងទោសអោយខ្លួនឯងអំពីបរាជ័យនោះ ។

3

ចូរលើកលែងទោស អោយខ្លួនឯង : គឺសោកស្តាយចំពោះអ្វីដែល ខ្លួនបានធ្វើ ហើយចំពោះអ្វីដែលខ្លួនប្រាថ្នា ចូរលើកលែងទោសអោយ ខ្លួនឯងព្រោះខ្លួនឯងមិនទាន់មានលក្ខណៈពេញបរិបូណ៌ ។

4

លើកលែងទោសអោយខ្លួនឯង សំអាតចិត្តកំចាត់ចោលភាពអៀនខ្មាសនិង ការដាក់ទោសលើខ្លួនឯងជាក់លាក់ដើម្បីលើកលែងទោស អោយ អ្នកដទៃដែរ ។

5

អ្នក មានសិទ្ធិ សំដែងអារម្មណ៍កើតទុក្ខ ខកចិត្ត ខឹង តូចចិត្តពេលដែលអ្នកត្រូវរបួសចិត្ត ។ កុំអោយអ្នកកប់អារម្មណ៍ទាំងនោះនៅទីជំរៅ ចិត្តឡើយចូរ ទទួលនិងបង្ហាញអារម្មណ៍ខ្លួនឯងព្រោះវានឹង លេចឡើង ថ្ងៃណាមួយមិនខាន ។

6

ត្រូវហ៊ានសំដែងអារម្មណ៍ របស់ខ្លួន ចំពោះមុខអ្នក ដែលបានធ្វើអ្វីប៉ះពាល់អ្នកនោះ កាលដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបានទេ ចូរនិយាយជាមួយអ្នក ប៉ះពាល់នោះតាមរបៀបស្រមៃស្រមៃ ។

7

ការលើកលែងទោស មិនមានន័យថាដល់ការទទួលយកនូវការធ្វើ ទុក្ខទោសបន្ថែម បន្តទំនាក់ទំនងម្យ៉ាងដែលបំផ្លាញជីវិត ផ្ទុយទៅវិញ ត្រូវដាក់ព្រំដែនចំពោះអ្វីដែលអ្នកទទួលបានហើយប្រាប់អោយអ្នកដទៃដឹងច្បាស់រួចនាំអោយគេចេះទទួលខុសត្រូវទង្វើរបស់ខ្លួន ។

Justice may right the wrongs, but forgiveness heals the hurt. Seek forgiveness beyond justice.

Sometimes people hurt you because, like you, they are learning and growing. Forgive their incompleteness, their humanness.

To refuse to forgive is to continue to hurt yourself. Victimized once, your lack of forgiveness keeps you stuck as a victim, holding on to a victim's identity. Instead, claim the identity of one who forgives.



Recognize how you've refused to forgive. Keeping inner monsters at bay requires energy. Instead, use your energy to affirm and embrace life.

Victims are helpless, at the mercy of the offender. By showing mercy to an offender, you put yourself back in control. Take charge by forgiving.

Know that forgiveness is possible even in the most hurtful circumstances, even toward someone you may not trust or respect, even when someone doesn't seem to deserve forgiveness. It is a testimony to the goodness your Creator instilled within you from the first moment of your being.

Forgiveness is the only real prescription for the pain you feel over someone else's behavior. The healing choice is yours to make.

យុត្តិធម៌ ប្រហែលអាចមានភាពមិនត្រឹមត្រូវប៉ុន្តែការលើកលែងទោស ធ្វើអោយចិត្តបានស្រុះស្រួលចូរស្វែងរកការលើកលែងទោសជាងយុត្តិធម៌ ។

ពេលខ្លះមនុស្សដទៃធ្វើអោយអ្នកឈឺចាប់ព្រោះពួកគេកំពុងតែរៀននឹងរឹកចំរើនដូចអ្នកចូរលើកលែងទោសរាល់កង្វះខាតរបស់គេ ព្រោះ វាជាធម្មជាតិមនុស្សម្នាក់ៗ ។

មិនព្រមលើកលែងទោស គឺបានន័យថាបន្តធ្វើបាបខ្លួនឯង ។ ពេល អ្នកត្រូវរកបូសម្តង ដោយសារកង្វះភាពលើកលែងទោស នោះអ្នក នឹងគិតថាជាជនរងគ្រោះរហូត ។ ផ្ទុយទៅវិញចូរទៅជាមនុស្សដែលចេះលើកលែងទោស ។

ចូរទទួលស្គាល់អំពីរបៀបដែលអ្នកបដិសេធលើកលែងទោស ។ គំនុំជាបិសាចដែលស៊ីកំលាំងចិត្តច្រើន ។ ផ្ទុយទៅវិញសូមប្រើកំលាំងចិត្តខ្លួនឯងដើម្បីគាំទ្រ និងស្រលាញ់ជីវិត ។

ជនរងគ្រោះមិនអាចជួយខ្លួនឯងបានទេ គេនៅក្នុងកណ្តាប់ដៃរបស់ខ្មាំងសត្រូវ ។ ពេលអ្នកលើកលែងទោសអោយសត្រូវរបស់ខ្លួននោះអ្នកនឹងអាចជួយខ្លួនឯងអោយមានកំលាំងវិញ ។ ចូរកែប្រែជីវិតរបស់ខ្លួនដោយលើកលែងទោសអោយអ្នកដទៃ ។

គួរដឹងថាការលើកលែងទោសអាចធ្វើបានគ្រប់ពេលវេលា សូម្បីតែក្នុងកាលៈទេសៈដ៏ឈឺចាប់យ៉ាងណាក៏ដោយ ទោះបីជាអ្នកនោះជាមនុស្សមិនគួរទុកចិត្ត មិនគួរគោរព រឺទោះជាមិនគួរលើកលែងទោសអោយក៏ដោយ ។ នេះហើយជាសញ្ញានៃភាពដ៏ល្អបំផុត ដែលអ្នកបានទទួលពីព្រះជាម្ចាស់ ។

ទោះអ្នកដទៃធ្វើអោយអ្នកឈឺចាប់យ៉ាងណាក៏ដោយការលើកទោសជាថ្មីតែមួយគត់សំរាប់ព្យាបាលអ្នក ។

Think of forgiveness as a powerful survival skill. It helps you find your way through the wilderness of misunderstanding, hurt, resentment, and hatred.

If you find it hard to forgive your parents for their imperfect parenting, remember: they were shaped by the imperfect parenting they received from parents who were shaped by their own parenting, and so on and so on ...



Forget about forgetting an injury. That's not always possible – and maybe at times not ever desirable. Rather, choose to move on, past remembering to forgiveness.

Let forgiveness be the catalyst for a healthy chain reaction. Forgiveness sterilizes the wound, which permits healing, which releases energy for growth.

No loving relationship is free of hurts. Bind up the wounds of love with forgiveness.

No offense is unforgivable – unless you make it so. Use your power wisely.

When you are having a difficult time forgiving, recall a moment when you wanted to be forgiven. Offer the other person what you wanted to receive.

5

ចូរនឹកឃើញពីការលើកលែងទោសដូចជាឧបករណ៍គាំទ្រជីវិត ។ ការ លើក លែងទោសជំរុញអ្នកឱ្យចាកចេញពីការយល់ខុស ភាព ឈឺចាប់ អារម្មណ៍តូចចិត្ត និងចិត្តស្អប់បាន ។

6

ប្រសិនបើអ្នកមានការលំបាកក្នុងការលើកលែងទោសអោយឪពុកម្តាយដែលគាត់ធ្វើខុស លើអ្នកក្នុងភារកិច្ចជាឪពុក ម្តាយនោះចូរ ចាំថា : ពួកគាត់ក៏បានទទួលស្រមោលបែបនេះ កាលពីអតីតកាលដែលជាហេតុនាំ អោយគាត់ប្រព្រឹត្តបែបនេះចំពោះអ្នកហើយរឿងនេះក៏នឹងបន្តរហូតទៅ មិនចេះចប់ ។

7

ចូរខំបំភ្លេចចោលនូវរាល់ការឈឺចាប់ ។ នោះមិនមែនជាការងាយ ស្រួលឡើយហើយវាក៏ជាពេលដែលអ្នកមិនចង់បំភ្លេចវាដែរ ។ ប៉ុន្តែជីវិត ត្រូវការបំលាស់ប្តូរជានិច្ចដែលទាមទារអោយអ្នកកប់ចោលរាល់អតីត កាលឈឺចាប់ទាំងនោះ ដើម្បីលើកលែងទោស ។

8

ចូរទុកអោយការលើកលែងទោសជាហេតុនាំអោយកើតមានភាពសុខដុមរមនាឡើងវិញ ។ ការលើកលែងទោសផ្សះផ្សាចិត្តរបស់នាំអោយមានការសះស្បើយធ្វើអោយអ្នកមានកំលាំងដើម្បីរីកចំរើនឡើងច្រើនជាងមុន ។

9

គ្មានទំនាក់ទំនងណាមួយដែលមិនជួបឧបសគ្គនោះទេតែត្រូវវាយបំបាក់បញ្ជាទាំងនោះ ដោយការលើកលែងទោស ។

0

គ្មានការធ្វើខុសណាមួយដែលមិនអាចលើកលែងទោសអោយបាននោះទេ ។ អ្នកត្រូវដោះស្រាយដោយឧត្តមគតិ ។

1

ពេលអ្នកមិនចង់លើកលែងទោសអោយគេចូរនឹកអំពីពេលដែលអ្នកចង់ទទួលការលើកលែងទោសពីគេនោះវិញ ។ ត្រូវប្រគល់អោយអ្នកដទៃនូវអ្វីដែលអ្នកចង់ទទួល ។

Forgiveness takes practice. Start with small hurts and work your way up to the big ones.

Forgiveness is a lifelong process. Forgive over and over – even for the same offense.

Forgiveness may seem futile when you see no immediate results. But healing and growth are like fine aged cheese – not instant mashed potatoes. Give forgiveness time.



No one can make you feel bad. You have the power to choose between getting bitter and getting better. Take responsibility for your feelings, claim your power.

You cannot change someone for the better by holding a grudge. Grudges only change you – for the worse.

Ask yourself whether “I can’t forgive” means “I won’t forgive.” Then turn your heart toward the warmth of God’s love and allow that love to thaw your heart.

Forgiveness takes courage and determination. Dig deep and you will find the strength you need.

2
3
4
5
6
7
8

ដើម្បីលើកលែងទោសអ្នកត្រូវការហាត់សិន ។ ចាប់ផ្តើមពីបញ្ហានៅតូចៗ រហូតដល់អាចលើកលែងទោសរាល់បញ្ហាធំៗទៀត ។

ការលើកលែងទោសប្រៀបដូចដំណើរជីវិតដ៏វែងឆ្ងាយ ។ ចូរលើកលែងទោសអោយម្តងហើយម្តងទៀត ទោះជាអំពើមិនគប្បីនោះដដែលៗក៏ដោយ ។

ការលើកលែងទោសប្រៀបដូចជាគ្មានបានប្រយោជន៍អ្វីឡើយពេលដែលអ្នកមិនបានឃើញលទ្ធផលភ្លាមៗ ។ ប៉ុន្តែភាពសះស្បើយឡើងវិញត្រូវការពេលវេលាយូរអង្វែងណាស់ ដូច្នេះចូរទុកឱកាសអោយបានយូរបន្តិចទើបអាចទៅរួច ។

គ្មានអ្នកណាម្នាក់អាចធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អនោះឡើយ ។ អ្នកមានអំណាចជ្រើសរើសរវាងអារម្មណ៍ល្អ និងមិនល្អ ។ ចូរទទួលខុសត្រូវចំពោះអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ហើយមានជំនឿចិត្តលើខ្លួន ឯង ។

អ្នកមិនអាចផ្លាស់ប្តូរមនុស្សម្នាក់អោយល្អបានដោយខឹងគេនោះឡើយនោះឡើយ ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងធ្វើអោយអ្នកអាក្រក់លើសដើមទៅទៀត ។

សូរខ្លួនឯងថា "តើខ្ញុំមិនអាចលើកលែងទោសបាន" មានន័យថា "ខ្ញុំមិនចង់លើកលែងទោស" បន្ទាប់មកចូររំបែរទៅកាន់ភាពសុខសាន្តនៃសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះជាម្ចាស់នោះនឹងធ្វើអោយអ្នកចិត្តទន់មិនខាន ។

ដើម្បីលើកលែងទោសអ្នកត្រូវការសេចក្តីក្លាហាន និងចិត្តព្យាយាម ។ ចូររកកំលាំងលើកលែងទោសនៅក្នុងជំរៅចិត្តរបស់អ្នក ។

Allow forgiveness to open the door to reconciliation. Today's bully could be tomorrow's friend.

Accept the possibility of rebuilding a relationship. Past offenses can be bulldozed and buried and a better life built atop the debris.

Don't put conditions on your forgiveness, or your inner peace will depend on the decision of the person who hurt you. Make your own choice.



When someone won't forgive you, refusing to forgive in return is no answer. That's like wrapping yourself in the other's chains. Keep yourself free, forgive.

To help you forgive, picture the other person surrounded by the light of God. See yourself stepping into that same light, and feel God's presence with you both.

Forgive even when there has been no apology or restitution. If you withhold forgiveness until a wrong is made right, you risk condemning yourself to a life sentence of unresolved bitterness, you risk letting your life be shaped by someone else's actions.

Forgiveness is not something you do for someone else, it is something you do for yourself. Give yourself the gift of forgiveness.



9
0
1
2
3
4
5

ការសំរុះសំរួលគ្នាតាមរយៈការលើកលែងទោស ។សត្រូវថ្ងៃនេះអាចទៅជាមិត្តនៅថ្ងៃស្អែក ។

ចូរខិតខំកសាងទំនាក់ទំនងមិត្តភាពឡើងវិញ ។អតីតកាលមិនល្អ និង កំហុសឆ្គងទាំងប៉ុន្មាន ដើម្បីកសាងសុភមង្គលសំរាប់ជីវិត ។

មិនត្រូវដាក់ព្រំដែនចំពោះការលើកលែងទោសឡើយ កុំអោយសេចក្តីសុខសាន្តរបស់អ្នកស្ថិតលើការសំរេចរបស់គូរិវាតឡើយ ត្រូវពិចារណាអោយបានត្រឹមត្រូវ ។

ពេលដែលនរណាម្នាក់មិនព្រមលើកលែងអោយអ្នក ហើយអ្នកមិនព្រមលើកលែងអោយគេវិញ ដោយបែរចេញពីគ្នានោះពិតជាគ្មានលទ្ធផល ល្អអ្វីទេ ។វាប្រៀបដូចជាធ្វើអោយខ្លួនឯងជាប់ច្រវាក់សត្រូវអញ្ចឹងដែរ ។ ចូរទុកអោយខ្លួនឯងមានសេរីភាព ហើយលើកលែងទោស ។

ដើម្បីជួយអ្នកលើកលែងទោសអោយគ្នា ចូរស្រមៃគូរិវាតរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងពន្លឺរបស់ព្រះជាម្ចាស់ បន្ទាប់មកអ្នកអាចឃើញខ្លួនឯងឈរនៅក្នុងពន្លឺនោះដែរហើយពេលនោះអ្នកអាចដឹងពីធម៌មេត្តាករុណារបស់ព្រះជាម្ចាស់ដែលគង់ជាមួយអ្នកទាំងពីរមែន ។

អ្នកគួរលើកលែងទោស ទោះបីពេលនោះអ្នកដទៃនៅតែមិនព្រមធ្វើតបវិញក៏ដោយ ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមិនព្រមលើកលែងទោសរងចាំអោយគេតម្រូវកំហុសគេសិនអ្នកប្រាកដជាទម្លាក់ខ្លួនឯងក្នុងភាពល្ងិចល្ងាចយ៉ាងយូរអង្វែងហើយទុកអោយអ្នកដទៃជាអ្នកសំរេចនិងកំណត់ជីវិតរបស់ខ្លួន ។

ការលើកលែងទោស មិនមែនជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើសំរាប់អ្នកដទៃនោះទេ គឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើសំរាប់ខ្លួនឯង ។ ចូរធ្វើអំណោយមួយដ៏ល្អដល់ខ្លួនឯង ចូរទទួលអំណោយនៃការលើកលែងទោស ។



Photos G.VOGIN | Conception maquette & réalisation **defondyann.com**