

超出自身负荷能力即烦恼

怎么办才好？
未来会如何呢？

我们会为诸事烦恼。烦恼似乎无穷无尽。
之所以烦恼，是因为我们自身无法解答。
与其说给解答，不如说我们甚至连选项都无法给出。
无法给出选项，说明我们无法应对目前的状况。
无法应对目前的状况，说明目前发生的事超出了自身的能力范围。
我们无法承载负荷，使之溢出。
所以说，我们之所以烦恼，是因为发生了超出我们负荷能力的事。
想消除烦恼，就需要提高我们的负荷能力。
那么，负荷能力如何提高呢？

开阔眼界。
丰富阅历。
学习知识。

这些可做无妨。但还不足以提高负荷容能力。
尝试将你绝对无法原谅的人，一一原谅，你的负荷能力方能提高。
原谅一人，负荷能力提高些许，以此类推，有容乃大。
这也许是个漫长的过程。
不过，只有原谅，一个人的负荷能力才能提升。
今年，你原谅了几个人呢？