

Adım Adım Affetmek

Hepimiz derin ve sevgi dolu ilişkiler isteriz, ama maalesef ızdırap çeker ve hatta insanlar tarafından kullanılırız. Bu durum bize çok acı verir. Nasıl ki yaralar tedavi edilmezlerse iltihap kapar, kalbimizdeki yaralar için de aynı şey geçerlidir, bir şeyler yapmazsak yüreğimiz nasırlaşır. Zaman her şeyin ilacı değildir.

Bizler genellikle bunun üstesinden gelmek için bazen kendimizi geri çeker ve insanlarla aramıza duvar öreriz. Sonunda insanların bize yaklaşmasına bile izin vermez ve kendi kabuğumuzda yaşamaya başlarız. Bazen de öfkemizle hareket eder, insanların hatalarını onlara karşı koz olarak kullanır ve hatta intikam almaya çalışırız. Böyle yaptığımızda düşüncelerimiz hep bunlarla meşgul olur ve boşu boşuna acı çekeriz.

Bu yollarla kendimizi daha çok kullanılmaktan korumaya çalışır, ama sonunda kendimizi daha çok incitiriz. Üstelik, biz incindiğimizde artık başkalarına da sevgiyle yaklaşmayız – *Canı yananlar başkalarının canını yakarlar.*

Tüm bu kısır döngüden kurtulmanın tek yolu ise *affetmektir*, ve bu, acı çeken bir kişi için çok zor olabilir. Yaşananları kolay kolay unutamadığımız için içimize atarız ve bazen insanlara yıllarca küs kalırız. Oysa ki affetmedikçe hem bize zarar veren kişiye hem de geçmişimize tutsak oluruz. Ama bunun yerine Allah bizi dertlerden, acıdan, intikam arzusu ve geçmişimizden "özgür" kılmak ister.

Affetmek nedir?

Affetmek bir karardır, affettiğimizde diğer kişiye karşı tüm suçlama ve ithamlarımızdan vazgeçeriz. O kişiyi Allah'a havale ederiz. Kendimiz yargılamak yerine, adil olan Allah'a güveniriz. Başka bir deyişle insanların suçlarını başına kakmaz ve hesabını tutmayız. Yani zaten geçmişini değiştiremediğimiz için, yaşadıklarımızla şimdi barışır ve bizi inciten kişiyi borçlarından muaf ederiz.

Buna yalnızca biz karar veririz. Bizi inciten kişi şu an yanımızda olsun ya da olmasın, bizden af dilesin ya da dilemesin, onu affetmemiz diğer kişiden tamamiyle bağımsızdır. Biz bizim canımızı acıtan insanlara tutsak değiliz. Affedilmek diğer insan için iyidir fakat biz öncelikle kendi iyiliğimiz için affederiz. Affettiğimiz zaman korku, öfke, acı gibi duygulardan özgür kalır, yeniden huzur buluruz.

Affetmenin Adımları

Bazen affetmek için birkaç adım atar ama affetme yolunu bilmediğimiz için ya da yolun tamamını gitmediğimiz için gerçekten affedemeyiz. Yüreğimizde hala dargınlık kalır. Peki bir kişiyi tamamiyle nasıl affedebiliriz? Şimdi söyleyeceğimiz adımlar affetme sürecinde bize yol gösterecek.

Aşağıdaki ilk üç adımı tercihen bir kişinin yardımıyla ve dikkatlice atmalıyız.

1. Ne oldu?

- Ne olduğunu net olarak anlatalım.
- *Yaygın hata:* Sorunumuzu çok genelleyerek ve belirsiz bir şekilde anlatmak

2. Bizi ne incitti? Nasıl hissettik?

- Duygular mühimdir. Yaşananlar kadar bizim o an nasıl hissettiğimiz de önemlidir. Allah duygularımızı bizim hayati bir parçamız olarak yarattı.
- *Yaygın hata:* Bu adımı atlayıp yaşananlara takılıp kalmak

3. Suçu tanımlamak

- Bize karşı işlenen suç nedir? Hakkımız nasıl yendi? Bize yapılan yanlışları yumuşatmadan ve haklı göstermeye çalışmadan anlatalım.
- *Yaygın hata:* Diğer insanı haklı çıkarmaya çalışmak („ben de hak ettim ama“ ile başlayan cümleler). Unutmayalım ki bize yapılan suç demezsek o suçu affedemeyiz.

Şimdi dua etmeye başlayalım ve tüm bunları Allah'ın huzuruna getirelim.

4. Allah'ın huzurunda dava açmak

- Allah yargıçtır ve bize karşı işlenmiş tüm haksızlıkları ve şikâyetlerimizi O'na bildirelim. İlk üç adımdaki tüm nedenleri açıkça söylüyoruz.
- *Yaygın hata:* Bu adımı atlamak, ya da içimizdeki her şeyi söylememek ve gerçek duygularımızı saklamak (rahat olalım ve içimizdeki her şeyi söyleyelim)

5. Affettiğimizi söylemek

- Şimdi affettiğimizi sesli bir şekilde söyleyelim ("... için ... affediyorum") ve tüm davayı Allah'a havale edelim.
- *Yaygın hata:* "Allah'ım affetmeme yardım et." diye dua etmemiz. Böyle başlayabiliriz, fakat burada bitirirsek, daha affetmemişiz demektir.

Allah'ın huzurunda dava açmak

Allah tüm haksızlıkları ve adaletsizlikleri yargılayandır ve yargılamak bizim işimiz değildir. Yaşadıklarımızdan dolayı başkasına acı çektirmeye veya intikam almaya hakkımız yoktur. Nasıl ki bu dünyada yaşadığımız bir haksızlığı dava açıp mahkemeye götürüyorsak, Allah'a da götürebiliriz. O'nun huzurunda dürüst olup hissettiğimiz her şeyi söyleyebiliriz. Sonrasında, tüm suçlamalarımızı bırakarak her şeyi Allah'a havale ederiz. Artık o kişiyi kendimiz yargılamaktan vazgeçip yargıyı yalnızca Allah'a bırakırız.

Notlar

Kendini affetmek: Bazen kendimize öfkelenir ve kendimizi suçlarız. Eğer durum böyleyse, aşağıda verilen alıştırmadaki listeye kendi adını yaz. Kendini affetmek demek İsa Mesih'in kanı sayesinde Allah'ın bizi affettiğini ve temizlediğini kabul etmektir.

Allah'ı affetmek: Bazen Allah'la ilgili olumsuz düşüncelere sahibiz ve hatta ona öfkeliyiz. Bu durumda, aşağıda verilen alıştırmadaki listeye Allah'ı yaz. Allah hata yapmaz, o yüzden biz O'nu zaten affedemeyiz. Ama Allah'a karşı olan öfkemiz ve hayal kırıklıklarımızdan vazgeçmeliyiz.

Birinden yardım almak: Tüm bu affetme sürecini bazı şeyleri gözden kaçırmadan yapmak oldukça zor. Tüm bu adımları bizimle atabilecek ve birlikte dua edebileceğimiz birilerini bulalım!

Kendi günahımız: İncitildiğimizde, biz de çoğu zaman istemsizce başkalarına kötü davranır ve onlara karşı suç işleriz. Bunları görmezden gelmeyelim ve en kısa zamanda tövbe edelim.

Affetmekte kararlı olmak: Eski hislerimiz yeniden ortaya çıkarsa, kendimize çoktan affetmeyi seçtiğimizi hatırlatalım. Hissettiklerimiz gelip geçecektir. Ama yine de bunun altında başka nedenler ya da ilk başta söylememiş olduğumuz daha derin şeyler olabilir. Bu durumda yeni ortaya çıkmış şeyler şifa bulsun diye affetme sürecinin bir kez daha üstünden geçelim.

Kendi yüreğimize bakmak

Allah'a aşağıdaki soruları sormak ve not almak için 5 dakika ayıralım:

Allah'ım, kimi affetmem gerekiyor?

Allah'a kulak verelim ve tüm ilişkilerimizi gözden geçirelim (anne-baba, aile, akrabalar, iş arkadaşları, sınıf arkadaşları, arkadaşlar, ...)
Beni kim incitti ve nasıl incitti?

Bir kişiyle ilişkimizin sağlıklı olup olmadığını anlamak için ipuçları:

- O kişiyi düşün: Onun için tüm kalbinle en iyisini isteyebilir misin?
- O kişiyle sokakta karşılaştığını hayal et: Nasıl hissedersin? Yüreğinde dargınlık ya da hüznün var mı?

Alıştırma

Nereden ve kimden başlamak istiyorum?

Bu süreçte kim bana destek olmalı?

Şimdi net bir plan yapalım!