

# ഘട്ടം ഘട്ടമായി ക്ഷമിക്കുക

ആഴമേറിയതും സ്നേഹനിർഭരവുമായ ബന്ധങ്ങൾക്കായി നാമെല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നു, പക്ഷേ നിർഭാഗ്യവശാൽ നാമെല്ലാവരും മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദ്രവവും ഒരുപക്ഷേ ദുരുപയോഗവും അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് വേദനാജനകമാണ്, നമ്മള് അതിൽ നിന്ന് കഷ്ടപ്പെടുന്നു. ശാരീരിക മുറിവുകൾ രോഗബാധിതനാകുകയും കഠിനമാവുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ, നാം പ്രവർത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലെ മുറിവുകൾ കയ്യായി വളരും. സമയം മാത്രം സുഖപ്പെടുത്തുകയില്ല! പ്രതികരണമായി നമ്മള് പലപ്പോഴും സ്വയം പിൻവാങ്ങുകയും സംരക്ഷണമായി മതിലുകൾ നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തൽഫലമായി ആരെയും നമ്മളുമായി അടുക്കാൻ നമ്മള് അനുവദിക്കുന്നില്ല, മാത്രമല്ല നമ്മള് ഒറ്റപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റൊരു തരത്തിൽ, നമ്മള് കോപത്തോടെ പ്രതികരിക്കുന്നു, മറ്റൊരാൾക്കെതിരെ തെറ്റുകൾ പിടിക്കുന്നു, പ്രതികാരം തേടുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ചിന്തകൾ മറ്റേയാൾ നമ്മൾക്ക് വരുത്തിവച്ച ഉപദ്രവത്തോടെ നശിപ്പിക്കും. ഈ തന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ, കൂടുതൽ ദുരുപയോഗത്തിൽ നിന്നും സ്വയം പരിരക്ഷിക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രമിക്കുന്നു, പക്ഷേ അവസാനം നമ്മൾ നമ്മളെ കൂടുതൽ ഉപദ്രവിക്കുന്നു. കൂടാതെ, നമ്മൾക്ക് ഉപദ്രവമുണ്ടെങ്കിൽ നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരോട് സ്നേഹത്തോടെ പെരുമാറില്ല - വേദനിപ്പിക്കുന്ന ആളുകൾ ആളുകളെ വേദനിപ്പിക്കുന്നു.

ഈ ദുഷിച്ച ചക്രത്തിൽ നിന്നുള്ള ഏക രക്ഷപ്പെടൽ ക്ഷമയാണ്, നമുക്ക് കാര്യമായ വേദന അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. എന്നിരുന്നാലും, നമ്മൾ ക്ഷമിക്കാത്ത കാലത്തോളം, നമ്മെ വേദനിപ്പിച്ച വ്യക്തിയോടും ഭൂതകാലത്തോടും നമ്മൾ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കാരണം വേദനാജനകമായ അനുഭവങ്ങൾ നമുക്ക് മറക്കാൻ കഴിയില്ല, മാത്രമല്ല ഓർമ്മകളെ അടിച്ചമർത്താൻ മാത്രമേ ശ്രമിക്കൂ. എന്നാൽ നാം സ്വതന്ത്രരാകണമെന്ന് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു - കയ്യിൽ നിന്ന് മുക്തനാകുക, പ്രതികാരമോഹത്തിൽ നിന്ന് മുക്തനാകുക, ഭൂതകാലത്തിന്റെ വേദനയിൽ നിന്ന് മുക്തനാകുക.

## എന്താണ് ക്ഷമ?

മറ്റേ വ്യക്തിയ്ക്കെതിരായ എല്ലാ നിന്ദകളും ആരോപണങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ ക്ഷമിക്കുകയാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. ഞാൻ അവനെ / അവളെ ദൈവത്തിന്റെ കൈകളിൽ ഏൽപ്പിക്കുന്നു. ന്യായവിധി നടപ്പാക്കുന്നതിനുപകരം, നീതിമാനായ ന്യായാധിപനായ ദൈവത്തെ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു, മറ്റേയാൾക്ക് എന്ത് സംഭവിക്കുമെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ അവനെ അനുവദിക്കുക. മറ്റൊരാളുടെ പാപങ്ങൾ ഞാൻ അദ്ദേഹത്തിനെതിരെ കണക്കാക്കുകയോ അവനുമേൽ പിടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലെന്നും ഇതിനർത്ഥം.

മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ഞാൻ ഇതിനകം അവന്റെ പാപങ്ങളുടെ പരിണതഫലങ്ങളുമായി ജീവിക്കുകയും ഭൂതകാലത്തെ മാറ്റാൻ കഴിയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ, ഞാൻ ഇപ്പോൾ ഇതുമായി സമാധാനിക്കുകയും മറ്റേയാൾക്കെതിരായ എല്ലാ കടങ്ങളിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് എന്റെ തീരുമാനം. അവൻ / അവൾ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ അല്ലെങ്കിൽ അവൻ / അവൾ സന്നിഹിതനാണോ അല്ലയോ എന്നത് മറ്റ് വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് തികച്ചും സ്വതന്ത്രമാണ്.

നമ്മളെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ നമ്മൾ ആശ്രയിക്കുന്നില്ല. ക്ഷമിക്കുന്നത് മറ്റൊരാൾക്ക് നല്ലതാണെങ്കിലും, ഒന്നാമതായി ഞാൻ അത് ചെയ്യുന്നത് എന്റെ നന്മയാണ്. ക്ഷമിക്കുമ്പോൾ, ഭയം, കോപം, കയ്പ് തുടങ്ങിയ നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് നാം സ്വതന്ത്രരാകുകയും പിന്നീട് സുഖം പ്രാപിക്കുകയും വീണ്ടും സുഖപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

## ക്ഷമിക്കാനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ

ക്ഷമയോടെ തിടുക്കത്തിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ കുറുക്കുവഴികൾ എടുക്കുന്നു, പക്ഷേ വേദനയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ ഉണ്ടെന്ന് പിന്നീട് മനസ്സിലാക്കുന്നു. അപ്പോൾ നമുക്ക് എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരോട് പൂർണ്ണമായി ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയും? ക്ഷമിക്കുന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ നമ്മളെ നയിക്കുന്നതിലൂടെ ഇനിപ്പറയുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നു.

ആദ്യ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങൾ നമ്മൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കടന്നുപോകുന്നു,

1. എന്ത് സംഭവിച്ചു?
  - എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് പ്രത്യേകമായി വിവരിക്കുക
  - പൊതുവായ തെറ്റ്: നമ്മൾ പൊതുവായതും അവിശ്വസ്യവുമായി തുടരുന്നു.
2. എന്താണ് എന്നെ വേദനിപ്പിച്ചത്? എനിക്ക് എങ്ങനെ തോന്നി?
  - വികാരങ്ങൾ പ്രധാനമാണ്, നമ്മൾ ആരാണെന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണ്.
  - പൊതുവായ തെറ്റ്: നമ്മൾ മറ്റൊരാളെ ന്യായീകരിക്കുന്നു (എന്നാൽ നമ്മൾ അതിനെ പാപം എന്ന് വിളിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയില്ല). ഇപ്പോൾ നാം പ്രാർത്ഥനയിൽ പോയി എല്ലാം ദൈവത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു.
3. പാപത്തിന് പേര് നൽകുക
  - തെറ്റുകൾ മയപ്പെടുത്തരുത്, ന്യായീകരിക്കരുത്. അവൻ ചെയ്തതോ ചെയ്യാത്തതോ ആയ കാര്യങ്ങളിലൂടെ മറ്റൊരാൾ എങ്ങനെയാണ് എന്നിരിക്കെ പാപം ചെയ്തതെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.
  - പൊതുവായ തെറ്റ് - നമ്മൾ മറ്റൊരാളെ ന്യായീകരിക്കുന്നു (എന്നാൽ നമ്മൾ അതിനെ പാപം എന്ന് വിളിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയില്ല).

ഇപ്പോൾ നാം പ്രാർത്ഥനയിൽ പോയി എല്ലാം ദൈവത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരണം.

**4. അനീതിയെക്കുറിച്ച് ദൈവത്തോട് സംസാരിക്കുക**

- ദൈവത്തോട് വിധിക്കുന്നു ഞങ്ങളെ ദ്രോഹിക്കുന്ന വ്യക്തി വാദിക്കുന്നവൻ. നാം നമ്മുടെ ഹൃദയം ദൈവത്തിലേക്ക് പകരുകയും ആദ്യത്തെ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പ്രധാന കാര്യങ്ങളെല്ലാം അവനോട് പറയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പൊതുവായ തെറ്റുകൾ :നമ്മൾ ഈ ഘട്ടം ഒഴിവാക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ വികാരങ്ങൾ ദൈവത്തിൽ നിന്ന് മറയ്ക്കുന്നു.

**5. പാപമോചനം പറയുക**

- ഞങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നു (" ഞാൻ \_\_\_\_ ക്ഷമിക്കുന്നു") കൂടാതെ മുഴുവൻ കേസും ദൈവത്തിന്റെ കൈകളിൽ ഏൽപ്പിക്കാനുള്ള തീരുമാനം എടുക്കുന്നു.
- പൊതുവായ തെറ്റുകൾ :ആ വ്യക്തിയുമായി എന്തുചെയ്യണമെന്ന് നമ്മൾ ദൈവത്തോട് പറയുന്നു (നമ്മൾ മറ്റൊരാളെ ശപിക്കുന്നു). അല്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ ക്ഷമിക്കണമെന്ന് നമ്മൾ പറയുന്നു (" കർത്താവേ, ക്ഷമിക്കാൻ എന്നെ സഹായിക്കൂ") എന്നാൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കരുത്.

**അനീതിയെക്കുറിച്ച് ദൈവത്തോട് സംസാരിക്കുക**

ദൈവം ന്യായാധിപനാണ്, എല്ലാ അനീതിയും അവനിൽ എത്തിക്കാൻ നമുക്ക് അവകാശമുണ്ട്. അവൻ നീതി കൊണ്ടുവരുന്നതും എല്ലാവരെയും വിധിക്കുന്നതും നമുക്ക് ഉറപ്പുണ്ടായിരിക്കാം - അത് ഞങ്ങളുടെ ജോലിയല്ല. മറ്റുള്ളവരെ തിരിച്ചടയ്ക്കാനോ അവരോട് പ്രതികാരം ചെയ്യാനോ ഞങ്ങൾക്ക് അവകാശമില്ല.

ഈ ലോകത്തിൽ ഒരു ജഡ്ജി വാദിക്കുന്നവൻ പോലെ, നാം ദൈവത്തിന്റെ നിരക്കുകൾ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും. അവനെ പ്രണവപ്പെടുത്താൻ ഞങ്ങൾ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല, പക്ഷേ നമുക്ക് തികച്ചും സത്യസന്ധത പുലർത്താനും നമ്മുടെ എല്ലാ വികാരങ്ങളും കാണിക്കാനും കഴിയും.

ഞങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം, ആരോപണങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് എല്ലാം ദൈവത്തിന്റെ കൈകളിൽ ഏൽപ്പിക്കുന്നു. നാം മറ്റൊരാളെ സ്വയം വിധിക്കുന്നത് തുടരില്ല, പക്ഷേ നമ്മൾ ന്യായവിധി ദൈവത്തിന് മാത്രം വിട്ടുകൊടുക്കുന്നു.

**കൂടുതൽ സൂചനകൾ**

**ഒരു സഹായിയുടെ പിന്തുണ ഉപയോഗിക്കുന്നു:** ചില വശങ്ങൾ അവഗണിക്കാതെ ക്ഷമിക്കാനുള്ള ഈ പ്രക്രിയയിലൂടെ മാത്രം കടന്നുപോകുക പ്രയാസമാണ്. നിങ്ങളോടൊപ്പം ഈ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ കഴിയുന്ന ഒരാളെ തിരയുകയും നിങ്ങളോടൊപ്പം പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക!

**നമ്മുടെ സ്വന്തം പാപം:** നമ്മൾ വേദനിപ്പിക്കുമ്പോൾ, നാം പലപ്പോഴും മനപൂർവ്വം മറ്റുള്ളവരോട് മോശമായി പെരുമാറുകയും അവർക്കെതിരെ പാപം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവ അവഗണിക്കുകയല്ല, മാനസാന്തരപ്പെടുകയും ക്ഷമ ചോദിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലേക്ക് വരുന്ന എന്തും എത്രയും വേഗം ഇവിടെ വ്യക്തമാക്കുക!

**സ്വയം ക്ഷമിക്കുന്നു:** ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ നമ്മോട് തന്നെ ദേഷ്യപ്പെടുകയോ എന്തെങ്കിലും കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നു. യേശുക്രിസ്തുവിലൂടെ നമ്മോട് ക്ഷമിക്കാനും ശുദ്ധീകരിക്കാനുമുള്ള ഒരു മാർഗം ദൈവം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. എന്നോട് ക്ഷമിക്കുകയെന്നാൽ അവന്റെ വാഗ്ദാനം സ്വീകരിച്ച് എനിക്കായി പ്രയോഗിക്കുക എന്നതാണ്.

**ദൈവത്തോട് "ക്ഷമിക്കുന്നു":** ചിലപ്പോൾ നമുക്ക് ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് നിഷേധാത്മക ചിന്തകളുണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ അവനോട് ദ്രോഹമാണ്. ദൈവം തെറ്റുകൾ വരുത്തുന്നില്ല, അതിനാൽ ആ അർത്ഥത്തിൽ നമുക്ക് അവനോട് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ അവനോടുള്ള നമ്മുടെ നിരാശയും നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങളും നാം ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

**ക്ഷമയിൽ ഉറപ്പുനിൽക്കുന്നു:** പഴയ വികാരങ്ങൾ വീണ്ടും വന്നാൽ, ക്ഷമിക്കാൻ നമ്മൾ ഇതിനകം തിരഞ്ഞെടുത്തുവെന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക, ആ വികാരങ്ങൾ കടന്നുപോകും. എന്നിരുന്നാലും, നമ്മൾ ആദ്യമായി അഭിസംബോധന ചെയ്യാത്ത മറ്റ് വശങ്ങളോ ആഴത്തിലുള്ള മുറിവുകളോ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ക്ഷമിക്കുന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ നമുക്ക് വീണ്ടും കടന്നുപോകാൻ കഴിയും, അങ്ങനെ ഈ പ്രദേശങ്ങളും സുഖപ്പെടും.

**എന്നെത്തന്നെ പരിശോധിക്കുന്നു**

ഇനിപ്പറയുന്ന ചോദ്യം ദൈവത്തോട് ചോദിക്കാൻ 2 മിനിറ്റ് എടുത്ത് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക:

**ദൈവമേ, ഞാൻ ആരോടാണ് ക്ഷമിക്കേണ്ടത്?**

ദൈവത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുകയും ചെയ്യുക (മാതാപിതാക്കൾ, കുടുംബം, ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽക്കാർ, സഹപ്രവർത്തകർ, സഹപാഠികൾ, അധ്യാപകർ, നേതാക്കൾ, സ്വയം, ദൈവം, ...)

എന്നെ എങ്ങനെ വേദനിപ്പിച്ചു, ആരാൽ?

<p>ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തിയുമായുള്ള ബന്ധം ആരോഗ്യകരമാണോ അല്ലെങ്കിൽ ഇപ്പോഴും ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ തകർന്നിട്ടുണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള സൂചനകൾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ആ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക: നിങ്ങൾക്ക് അവനെ / അവൾക്ക് പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ ആശംസിക്കാൻ കഴിയുമോ?</li> <li>• തെരുവിൽ വ്യക്തിയെ നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുന്നുവെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക: നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നും? നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ഒരു പകപോക്കലാണോ?</li> </ul>
---

**പരിശീലിക്കുക**

ഏത് വേദനയാണ് ഞാൻ ആദ്യം അഭിസംബോധന ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?

ഇതിൽ എന്നെ ആരാണു പിന്തുണയ്ക്കേണ്ടത്? നിങ്ങൾ എങ്ങനെ തുടരമെന്ന് വ്യക്തമായി വ്യക്തമാക്കുക!