

Addım-Addım Bağışlamaq

Hamımız dərin və sevgi dolu münasibətlər istəyirik, amma təəssüf ki, əziyyət çəkir və hətta insanlar tərəfindən istifadə edirik. Bu vəziyyət bizə çox ağrı verir. Necə ki, yaralar müalicə edilməyəndə iltihab yaranır, qəlbimizdəki yaralar üçündə eyni şey keçərlidir, bir şey etməsək ürəyimizdəki yaralarda dərinləşər. Zaman hər şeyin dərmanı deyil.

Ümumilikdə bizlər bunun öhdəsindən gələ bilmək üçün bəzən geri çəkilir və bəzən insanlarla aramızda divarlar qururuq. Sonunda insanların bizə yaxınlaşmasına belə imkan vermir və tənhalıqda yaşamağa başlayırıq. Bəzəndə qəzəblə hərəkət edir, insanların səhvlərini əsas tutur, hətta intiqam almağa çalışırıq. Belə etdiyimizdə düşüncəmiz daima bunlarla məşğul olur və heç nədən əziyyət çəkirik.

Bu yollarla özümüzü daha çox istifadə olunmaqdan qorumağa çalışırıq, amma sonunda özümüzü daha çox incidirik. Üstəlik biz incidiyimizdə başqalarına qarşı sevgi ilə yaxınlaşa bilmirik – *Canı yananlar, başqalarının canını da yandırır.*

Bütün bu çətim vəziyyətdən azad olmağın yeganə yolu *bağışlamaqdır*, bağışlamaq ağrıları yaşayan insan üçün çətin ola bilər. Yaşadığımızı unutduğumuz asan olmadığı üçün, bu ağrıları daxilimizdə saxlayırıq və illərlə kəsülə qalırıq. Halbuki bağışlamadıqca həm bizi incidən insana, həm də keçmişimizə əsir oluruq. Ancaq bunun əvəzinə Allah bizi dərdlərdən, ağrılardan, intiqam hisslərindən və keçmişimizdən *azad* etmək istəyir.

Bağışlamaq nədir?

Bağışlamaq bir qərardır. Bağışladığımızda incidiyimiz insana qarşı bütün təqsirləndirmələrdən və mühakimələrdən imtina edirik. Həmin insanı Allahın əllərinə buraxırıq. Özümüz mühakimə etmirik, adil olan Allaha etibar edirik. Başqa bir sözlə üzlərinə vurmur, səhvlərinin hesabını tuturuq. Yəni onsuzda keçmiş dəyişdirə bilmədiyimiz üçün yşadığımızla indi barışıq və bizi incidən insanı borclarından azad edirik.

Bunu yalnız biz qərar veririk. Bizi incidən insan indi yanımızda olsun, ya olmasın, bizdən üzr istəsin ya istəməsin onu bağışladığımız həmin insandan asılı deyildir. Biz bizi incidən insanların əsiri deyilik. Bağışlamaq digər insan üçün yaxşıdır, lakin biz birinci öz yaxşılığımız üçün bağışlamalıyıq. Bağışladığımız zaman qorxu, qəzəb, ağrı kimi hisslərdən azad olur, yenidən sülh tapırıq.

Bağışlamanın yolları

Bəzən bağışlamaq üçün bir neçə addım atırıq, amma bağışlamanın yolunu bilmədiyimiz üçün yada yolun tamamını getmədiyimiz üçün, həqiqətən bağışlaya bilmirik. Ürəyimizdə hələdə qırıqlıq qalır. Bir insanı tamamilə necə bağışlaya bilərik? İndi söyləyəcəyimiz addımlar bağışlama müddətində sizə yol göstərəcək.

Aşağıdakı ilk üç addımı seçib bir insanın köməyi ilə diqqətli şəkildə atmalıyıq.

1. Nə oldu?

- Nə olduğunu dəqiqliklə izah edin.
- *Səhv anlayış*: Problemlərimizi çox uzadaraq və qeyri-müəyyən şəkildə bildirmək.

2. Bizinə incitdi? Nə hiss etdik?

- Hisslər vacibdir. Baş verənlər qədər bizim nələr hiss etdiyimizdə vacibdir. Allah hisslərimizi bizim vacib bir parçamız olaraq yaratdı.
- *Səhv anlayış*: Bu addımı kənarlaşdırıb, keçmişə ilişib qalmaq.

3. Səhvi təsəvvür etmək

- Bizə qarşı işlənən səhv nədir? Bizə necə haqsızlıq edildi? Bizə qarşı edilən səhvləri olduğu kimi danışmaq.
- *Səhv anlayış*: Digər insanı haqlı çıxartmağa çalışmaq. ("məndə layiq idim amma" ilə başlayan cümlələr) Unutmayaq ki, bizə edilən haqsızlığı haqsızlıq adlandırmasaq bağışlaya bilmərik.

İndi dua etməyə başlayaq və bütün bunları Allahın hüzuruna gətirək.

4. Allahın hüzurunda məhkəmə qurmaq

- Allah hakimdir və bizə qarşı edilən bütün haqsızlıqları və şikayətlərimizi Ona bildirək. İlk üç addımın bütün səbəblərini açıqca söyləyək.
- *Səhv anlayış:* Bu addımı kənarlaşdıraraq, yada daxilimizdəki incikliklərimizi söyləməyərək, daxilimizdəki həqiqi hisslərimizi saxlayırıq. (rahat olaq və daxilimizdəkiləri söyləyək)

5. Bağışladığımızı söyləmək

- İndi bağışladığımızı səsli olaraq söyləyək. (... Üçün ... bağışlayıram) və bütün davamı Allahın ixtiyarına buraxıram.
- *Səhv anlayış:* "Allahım bağışlaya bilmək üçün mənə güc ver" deyərək dua etməyimiz. Ancaq bu cür bitirsək, hələdə bağışlamış sayılmırıq.

Allah'ın hüzurunda məhkəmə qurmaq

Allah bütün haqsızlıqları və ədalətsizlikləri mühakimə edəndir və mühakimə bizim işimiz deyildir. Yaşadığımızdan ötrü başqasına haqsızlıq etməyə və intiqam almağa haqqımız yoxdur. Necə ki, bu dünyada yaşadığımız bir haqsızlığa görə dava açıb məhkəməyə aparırıqsa, Allaha da apara bilərik. Onun hüzurunda dürüst olub hər şeyi söyləyə bilərik. Sonrasında bütün təqsirləndirmələri buraxaraq hər şeyi Allahın əllərinə verərik.

Notlar

Özünü bağışlamaq: Bəzən özümüze qəzəblənər, özümüzü günahlandırırıq. Əgər bu cürsə öyrətmə listəsinə öz adını yaz. Özünü barışılmaq denək İsa Məsihin qanı sayəsində Allahın bizi bağışladığını və təmizlədiyini qəbul etməkdir.

Allahı bağışlamaq: Bəzən Allahla bağlıda mənfi düşüncələrə sahib oluruq və hətta Ona qəzəblənirik. Bu vəziyyətdə aşağıda göstərilən öyrəşirmə listəsinə Allahın adını yaz. Allah səhv etməz, buna görə onsuzda Onu bağışlaya bilmərik.

Birindən kömək almaq: Bütün bu bağışlama müddətində bəzi şeyləri gözədən qaçırtmadan aparmaq olduqca çətindir. Bütün bu addımları bizimlə ata biləcək və birlikdə dua edə biləcəyimiz birini tapmalıyıq.

Öz günahımız: Incidiyimizdə, bizdə çox vaxt istəmədən başqalarına qarşı kobud davranır və onlara qarşı günah işlədirik. Bunları yaddan çıxartmayaq və bunlara görə tövbə edək.

Bağışlamaqda qərarlə olmaq: Keçmiş hisslərimiz yenidən ortaya çıxırsa, özümüze çoxdan bağışladığımızı yenidən xatırladaq. Hisd etdiklərimiz keçəcəkdir. Yenədə bunun altında başqa səbəblər, yada ilk başda demədiyimiz daha dərin şeylər ola bilər. Bu vəziyyətdə yeni ortaya çıxmış səbəblər şəfa tapsın deyərək, bir daha prosesin üstündən keç.

Öz ürəyinə baxmaq

Allaha aşağıdakı sualları ver və qeyd etmək üçün 5 dəqiqə ayır:

Allahım kimi bağışlamalayıam?

Allaha qulaq as və bütün və bütün münasibətlərimizi gözədən keçirək. (ana, ata, ailə, qohumlar, iş yoldaşları, sinif yoldaşları, dostlar, ...) Məni kim incitdi və necə incitdi?

Birinizlə münasibətlərinizin sağlam olub olmadığını bilmək üçün məsləhətlər:

- O şəxsin düşüncəsi: bütün ürəklə onun üçün ən yaxşısını xahiş edə bilərsinizmi?
- Ki, həmin şəxslə küçədə gördüyünüzü təsəvvür edin: Necə hiss edirsiniz? Qəlbinizdə nifrət və ya kədər yaranırmı?

Öyrətmə

Hardan və kimdən başlamaq istəyirəm?

Bu müddət ərzində kim mənə kömək etməlidir?

İndi dəqiq bir plan qur!