

దశల వారీగా క్షమించుట

ఇతరులతో లోతైన మరియు ప్రేమగల సంబంధాల కోసం మనమందరమూ ఎంతో ఆశపడుతుంటాం, కానీ దురదృష్టవశాత్తు ఇతరులచేత మనందరమూ చాలాసార్లు నిందించబడటమే కాక వారివలన బాధలు కూడా అనుభవించాం ఇది చాలా బాధాకరమైనది మరియు దీని వలన మనం చాలా దుఃఖము మరియు బాధను అనుభవిస్తుంటాం. మన శారీరక గాయాలు ఎలాగైతే పెరిగి ఇంకా ఎక్కువబాధనిస్తాయో, మన హృదయానికి కలిగిన గాయాల్ని పట్టించుకోకపోతే అవి కూడా పెరిగి మనల్ని క్రూరంగా మారుస్తాయి. కాలంతో పాటే ఆ గాయాలు వాటికవే మానవు!

దీనికి ప్రతిస్పందనగా తరచూ మనల్ని మనం ఉపసంహరించుకుంటాము మరియు ఆ గాయాలకు రక్షణగా గోడలను నిర్మిస్తాము. ఫలితంగా, ఎవరినీ మనకు దగ్గర అవ్వనీయం. మనమే ఒంటరిగా అవుతాం. ప్రత్యామ్నాయంగా, ఇతరులు చేసిన తప్పులను బట్టి వారిపైన కోపముతో ప్రతిస్పందిస్తాము, వారిమీద ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనుకుంటాం. ఈ స్వభావం మన ఆలోచనలన్నీ అవతలి వ్యక్తి మనకు కలిగించిన బాధతో నిండిపోయేలా చేస్తుంది.

ఈ వ్యూహాలను ఉపయోగించడం ద్వారా, మరింతగా హృదయములో గాయపడకుండా మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము, కానీ చివరికి ఇంకా ఎక్కువగా బాధను పొందుకుంటాం. అంతేకాకుండా, మనము బాధను పొందుకుంటే, ఇతరులతో ప్రేమగా వ్యవహరించము - బాధను పొందుకున్న వ్యక్తులు ఇతరులకు బాధ కలిగిస్తారు..

ఈ విషవలయము నుండి మనల్ని తప్పించగలిగేది ఒక్క క్షమాపణమాత్రమే, మనం గొప్ప బాధను అనుభవించియుంటే క్షమాపణ అనేది మనకు చాలా కష్టమవుతుంది. అయితే, మనం క్షమించనంతకాలం ఆ గతానికి, మనకు బాధను కలిగించిన వ్యక్తులకు ఎల్లప్పుడూ నిర్బందించబడి యుంటాము. ఎందుకంటే మనం ఆ బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలను అణచివేయడానికి ప్రయత్నించడం వలన ఆ అనుభవాలను మరచిపోలేము. కానీ మనం ఆ బాధనుండి, ఆ చెడు జ్ఞాపకాలనుండి, పగతీర్చుకోవాలనే కోరిక నుండి, గతంలో జరిగిన గాయాల నుండి విముక్తి పొందాలని దేవుడు కోరుకుంటున్నారు.

క్షమాపణ అంటే ఏమిటి?

క్షమాపణ అనేది మనము ఇతర వ్యక్తులపై కలిగియున్న అన్ని నిందలు మరియు ఆరోపణలను వదిలివేయాలని నిర్ణయించుకోవడం. నేను అతన్ని/ఆమెను దేవుని చేతుల్లోకి అప్పగిస్తాను. నేను స్వయంగా తీర్పు చెప్పే బదులు, సీతిమంతుడైన దేవుణ్ణి న్యాయమూర్తిగా నమ్ముతాను. అవతలి వ్యక్తి గురించి ఆయనే చూసుకుంటారు. దాని అర్థం, ఇతరులు చేసిన పాపాలను లెక్కించకుండా వారిపై ఏ మాత్రము వ్యతిరేఖ భావము పెంచుకోను. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నేను ఇప్పటికే వారు చేసిన పాపముల వలన పరిణామాలను నా జీవితములో అనుభవిస్తున్నాను మరియు నా గతాన్ని నేను మార్చలేను. అందుకే నాకు చేసిన అపరాధములను బట్టి అవతలి వ్యక్తిని విడుదల చేసి, గతములో జరిగిన ఆ విషయాలతో ఇప్పుడు శాంతి చేసుకుంటున్నాను.

ఇది నా నిర్ణయం మాత్రమే. నన్ను బాధించిన వ్యక్తి, అతను / ఆమె క్షమాపణ చెప్పినా చెప్పకపోయినా, అతను / ఆమె నాతో దగ్గర ఉన్నా లేకపోయినా, ఈ నిర్ణయం ఆ వ్యక్తి మీద ఆధారపడటం లేదు.

అవతలి వ్యక్తిని క్షమించడం అనేది ఆ వ్యక్తికి మంచిది అయినప్పటికీ, మొదటగా నేను నా మంచి కోసం నేను క్షమిస్తాను. మనం ఇలా క్షమించినప్పుడు, భయము, కోపము వంటి ప్రతికూల భావాల నుండి విముక్తి పొందుతాము మరియు ఆ గాయాల నుండి నయం అయ్యి మరల మన జీవితం సంపూర్ణమౌతుంది.

క్షమించే దశలు

కొన్నిసార్లు మనం చాలా తొందరగా క్షమిస్తున్నాను అని అనేస్తాం కానీ మన హృదయాలలో ఆ నొప్పి యొక్క అవశేషాలు ఇంకా ఉన్నాయని తరువాత గ్రహిస్తాము. అయితే మనం ఇతరులను ఎలా పూర్తిగా క్షమించగలం? ఈ క్షమించే ప్రక్రియలో మనల్ని నడిపించడంలో క్రింది దశలు మనకు సహాయం చేస్తాయి.

మొదటి మూడు దశలు మనము చాలా జాగ్రత్తగా, కుదిరితే ఒక సహాయకుడితో కలిసి ముందుకు వెళతాం.

1. అసలు ఏమి జరిగింది?

- అసలు నిజంగా అప్పుడు ఏమి జరిగిందో ప్రత్యేకంగా వివరించండి.
- సాధారణమైన తప్పు: అది చెప్పేటప్పుడు మనం చాలా సాధారణముగా మరియు అస్పష్టంగా ఉంటాము.

2. నాకు ఏది బాధ కలిగించింది? అప్పుడు నేను ఎలా భావించాను?

- భావాలు లేదా అనుభూతులు ముఖ్యమైనవి మరియు అవి మనం ఎవరో అందులో ముఖ్యభూమిక పోషిస్తాయి.
- సాధారణ తప్పు: మనము సాధారణముగా ఈ దశను దాటవేసి వాస్తవాలకు కట్టుబడి ఉంటాము.

3. పాపమునకు పేరు పెట్టండి

- తప్పులను మృదువుగా చేయవద్దు మరియు వాటిని సమర్థించవద్దు. అవతలి వ్యక్తి చేసిన లేదా చేయని పనుల ద్వారా అతడు నాకు వ్యతిరేకంగా ఎలా పాపం చేశాడో గుర్తించండి.
- సాధారణ తప్పు: మేము అవతలి వ్యక్తిని సమర్థిస్తాము (కానీ మనం దానిని పాపం అని పిలవకపోతే అక్కడ క్షమాపణ కూడా ఉండదు).

ఇప్పుడు మనం ప్రార్థనలోకి వెళ్లి ప్రతిదీ దేవుని వద్దకు తీసుకువెళదాం.

4. దేవునివద్దకు అన్యాయమైన ఆరోపణలు తీసుకురండి

- మనము న్యాయమూర్తియైన దేవుని వద్దకు వెళ్లి మమ్మల్ని బాధపెట్టిన వ్యక్తిపై ఆరోపణలు మొరపెట్టుకుందాం. దేవునియొద్ద మన హృదయంలో ఉన్నదంతా బయలుపరచి, మొదటి మూడు దశల నుండి అన్ని ప్రధాన అంశాలను ఆయనకు చెప్పుకుందాం.
- సాధారణ తప్పులు: మనము ఈ దశను దాటవేస్తాము, లేదా మన భావోద్వేగాలను దేవుని నుండి దాచుకుంటాము.

5. క్షమాపణ బయటకు చెప్పండి

- ఇప్పుడు మనము క్షమాపణ బయటకు అడుగుతాము ("నేను ___ బట్టి ___ ను క్షమిస్తున్నాను") మరియు ఈ విషయాన్ని మొత్తం దేవుని చేతికి అప్పగించాలని నిర్ణయించుకుంటున్నాను.
- సాధారణ తప్పులు: ఆ వ్యక్తితో ఏమి చేయాలో మనము దేవునికి చెప్తాము (మనము అవతలి వ్యక్తిని శపిస్తాము). లేదా మనము క్షమించాలని కోరుకుంటాము ("ప్రభువా, క్షమించబానిసి నాకు సహాయం చెయ్యండి") కాని వాస్తవానికి క్షమిస్తున్నామని నిర్ణయం తీసుకోము.

దేవుని వద్దకు అన్యాయమైన ఆరోపణలు తీసుకురావడం

దేవుడు ఒక న్యాయమూర్తి మరియు ప్రతి అన్యాయాన్ని ఆయన వద్దకు తీసుకువచ్చే హక్కు మనకు ఉంది. ఆయన అందరికీ తీర్పు తీర్చి, న్యాయం చేస్తారని మనం ఖచ్చితంగా చెప్పగలం - అయితే తీర్పు తీర్చడం మన పని కాదు. ఇతరులపై వగ తీర్చుకొనే హక్కు మనకు ఎంతమాత్రమూ లేదు.

ఈ ప్రపంచంలో ఒక న్యాయమూర్తి వద్దకు మన ఆరోపణలు తీసుకువెళ్లినట్లే, దేవుని వద్దకు కూడా మన ఆరోపణలు తీసుకువెళ్లవచ్చు. ఆయనను కించపరుస్తామేమో అని భయపడనవసరం లేదు, మనం పూర్తిగా నిజాయితీగా ఉండి మన భావాలన్నీ దేవునికి చూపవచ్చు. దాని తరువాత, ఆ ఆరోపణలను విడిచిపెట్టి ప్రతిదీ దేవుని చేతుల్లో ఉంచుతాము. అవతలి వ్యక్తి మీద మనమే తీర్పు తీర్చకుండా, దేవునికి మాత్రమే ఆ తీర్పును వదిలేస్తాం.

మరిన్ని సూచనలు

ఒక సహాయకుడి మద్దతును ఉపయోగించడం: ఈ క్షమాపణ ప్రక్రియ మొత్తం ఒంటరిగా చేయడం కొంచెం కష్టమే. ఎందుకంటే కొన్ని అంశాలు మనం పట్టించుకోకపోవచ్చు. ఈ ప్రక్రియను మీతో కలిసి చేస్తూ, మీతో కలిసి ప్రార్థన చేసి ఎవరినైనా సహాయం తీసుకోండి.

మన సొంత పాపం: మనకు బాధ కలిగించినప్పుడు, మనం తరచుగా అనుకోకుండా ఇతరులతో చెడుగా ప్రవర్తిస్తాము మరియు వారికి వ్యతిరేకంగా పాపం చేస్తాము. ఈ విషయాలను విస్మరించకుండా, పశ్చాత్తాపపడి మరియు క్షమాపణ అడగడం చాలా ముఖ్యం. ఇక్కడ మీ మనసుకు వచ్చిన ఏదైనా వీలైనంత త్వరగా స్పష్టం చేయండి.

నన్ను నేను క్షమించుట: కొన్నిసార్లు మనం మన మీద మనమే కోపంగా ఉంటాము లేదా దేనికోసమో మనల్ని మనమే నిందించుకుంటాము. దేవుడు యేసు క్రీస్తు ద్వారా మమ్మల్ని క్షమించి, పరిశుద్ధపరచడానికి ఒక మార్గాన్ని అందించారు. నన్ను క్షమించడం అంటే ఆయన ఇస్తున్న ఈ ఆఫర్ తీసుకుని అది నాకు వర్తింపజేసుకోవడం.

"క్షమించే" దేవుడు: కొన్నిసార్లు మనకు దేవుని గురించి ప్రతికూల ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. అప్పుడప్పుడు ఆయనపై కోపం కూడా వస్తుంది. దేవుడు తప్పులు చేయరు, కాబట్టి ఆ కోణంలో మనం ఆయనను క్షమించలేము. కానీ ఆయన పట్ల మనకు ఉన్న చిరాకు, ప్రతికూల భావాలు మనం వీడటం చాలా ముఖ్యం.

క్షమాపణను కొనసాగించడం: పాత అనుభూతులు మళ్ళీ తిరిగి వచ్చినట్లయితే, మీరు ఇప్పటికే క్షమించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే ఆ భావాలు మిమ్మల్ని దాటిపోతాయి. అయితే, మొదటిసారి మీరు క్షమించినపుడు పరిష్కరించని కొన్ని అంశాలు లోతైన గాయాలుగా మీలో ఉండిఉండవచ్చు. ఇప్పుడు క్షమాపణ ప్రక్రియ మరల చేస్తే ఆ గాయాలు కూడా నయమవుతాయి.

మిమ్మల్ని మీరే పరిశీలించుకోండి.

రెండు నిమిషాలు సమయం తీసుకొని ఈ క్రింది ప్రశ్నను దేవుడిని అడగండి. మరియు వీలైతే నోట్స్ తీసుకోండి.

దేవా, నేను ఎవరెవరిని క్షమించాలి?

దేవుడు చెబుతున్నది వినండి మరియు మీ సంబంధాలన్నీ ఒకసారి చూస్కోండి (తల్లిదండ్రులు, కుటుంబం, బంధువులు, స్నేహితులు, పొరుగువారు, సహచరులు, క్లాస్ మేట్స్, ఉపాధ్యాయులు, నాయకులు, మీరు, దేవుడు, ...)

ఎవరిచేత మరియు ఎలా నేను బాధపడ్డాను?

ప్రాక్టీస్

నేను మొదట ఏ ఏ గాయాల్ని పరిష్కరించాలనుకుంటున్నాను?

ఈ విషయంలో నాకు ఎవరు మద్దతు ఇవ్వాలి? ఇప్పటినుండి మీరు ఎలా కొనసాగుతారో ప్రత్యేకంగా స్పష్టం చేయండి!

<p>ఎవరితోనైనా మీ సంబంధం బాగుండా లేక ఏ విధంగానైనా చెడిపోయిందో తెలుసుకోవడానికి చిట్కాలు:</p> <ul style="list-style-type: none">• ఆ వ్యక్తిని తలచుకోండి: అతడు/ఆమె కు అంతా మంచే జరగాలని మీ హృదయములో కోరుకోగలరా?• ఆ వ్యక్తిని మీరు ఒక వీధిలో కలిసినట్లు ఊహించుకోండి: మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది? ఇంకా మీలో వగ, ద్వేషం ఆ వ్యక్తి పట్ల ఉన్నాయా?
--