

कृष्णमा क

चार चरण

स्वच्छंदता, प्रसन्नता एवं सफलता
का प्रभावशाली तरीका।

विलियम फर्गस मार्टनि

क्षमा के चार चरण

स्वच्छंदता, प्रसन्नता एवं सफलता का प्रभावशाली तरीका।

विलियम फर्गस मार्टिन

कॉपीराइट © विलियम फर्गस मार्टिन, 2014

सभी अधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक या इसके किसी भी भाग का प्रतिरूप नहीं बनाया जा सकता या पुस्तक की समीक्षा में संक्षिप्त उद्धरण के प्रयोग को छोड़कर किसी भी रूप में उपयोग नहीं किया जा सकता।

यह पुस्तक विलियम फर्गस मार्टिन द्वारा लिखित और फींडहोर्न प्रेस findhornpress.com द्वारा प्रकाशित पुस्तक *Forgiveness is Power* पर आधारित है।

कवर चित्र, कॉपीराइट कॉपीराइट © फींडहोर्न प्रेस, 2014, अनुमति से प्रयुक्त।

और अधिक जानकारी के लिए: Forgiveness-is-power.com पर जाएं।

लेखक के बारे में

विलियम फर्गस मार्टिन एक स्वच्छंद लेखक, वक्ता एवं कार्यशाला अधिनायक हैं, जो लोगों को सशक्त बनाने में उनकी सहायता करते हैं। वो स्कॉटिश हैं और उन्होंने एक जापानी महिला से शादी की है।

उन्होंने बहुत सी यात्राएँ की हैं और उनका लेखन उन सामान्य चुनौतियों की समीक्षा से प्रभावित है जिसका सामना लोग दुनिया के हर स्थान पर करते हैं।

विलियम विशेष रूप से क्षमा के विषय पर स्पष्ट लेख लिखकर, उसके बारे में व्याख्यान एवं कार्यशालायें करते हुए प्रसन्न हैं। वो लेखन एवं कंप्यूटर क्षेत्र में प्रशिक्षण से प्राप्त अपने पूर्व अनुभवों को लोगों को क्षमा करना सिखाने में प्रयोग करना पसंद करते हैं। उनके प्रकाशक: फींडहोर्न प्रेस, findhornpress.com के माध्यम से उनसे संपर्क करें।

अन्य रचनायें:

Forgiveness is Power, फींडहोर्न प्रेस।

ISBN: 978-1-84409-628-2

Forgiveness is Power के लिए सराहना:

"विलियम मार्टिन ने क्षमा के बारे में एक ज्ञानवर्धक उपयोगकर्ता संदर्शिका का निर्माण किया है। जिसमें क्षमा के विषय में बहुत अच्छी तरह से अन्वेषण किया गया है। यह अत्यधिक विचारशील तथा व्यावहारिक है। मैं पूरे दिल से इसकी अनुशंसा करता हूँ।"

रॉबर्ट हॉल्डेन, Shift Happens! और Loveability के लेखक

"विस्तृत एवं प्रासंगिक जानकारी से भरपूर सोने का भंडार।"

विलियम ब्लूम, The Endorphin Effect के लेखक

"विलियम मार्टिन ने ना केवल अपने भाई बहनों को बल्कि स्वयं को भी क्षमा करना सिखाने के लिए एक प्रभावशाली मार्गदर्शक पुस्तक लिखी है।"

जॉन मनी, पीएच. डी., Living A Course in Miracles के लेखक

अनुवाद स्थिति

क्षमा करें, मेरी पुस्तक Forgiveness is Power अभी आपकी भाषा में उपलब्ध नहीं है। यह कब तक उपलब्ध हो सकती है इसके बारे में अद्यतन प्राप्त करने के लिए, कृपया मेरी वेबसाइट [http://forgiveness-is-](http://forgiveness-is-power.com)

power.com पर जाएं।

क्षमा क्यों करें?

क्षमा आपको मुक्त कर देती है।

क्षमा करना आपके लिए तथा आपके आसपास के सभी लोगों के लिए बहुत अधिक लाभदायक होता है। चाहे आपको दूसरों को क्षमा करने की आवश्यकता हो, या स्वयं को क्षमा करने की जरूरत हो, ऐसा करने से आप अपने अतीत से मुक्त हो जाते हैं और अपनी असली क्षमता को प्राप्त करने में सक्षम हो जाते हैं। क्षमा आपको सीमित मान्यताओं एवं दृष्टिकोण के बंधन से मुक्त होने की अनुमति देती है। यह आपकी मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा को मुक्त कर देती है ताकि आप उनका उपयोग एक बेहतर जीवन बनाने में कर सकें।

क्षमा सबसे अधिक क्रियात्मक और तात्कालिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में भी आपकी सहायता करती है। शायद आप एक अच्छी नौकरी चाहते हों, ज्यादा पैसे कमाना चाहते हों, अच्छे सम्बन्ध बनाना चाहते हों, या किसी अच्छे स्थान पर रहना चाहते हों। क्षमा यह सब प्राप्त करने में आपकी सहायता करती है। यदि आपने क्षमा नहीं किया है तब आपकी आंतरिक जीवन ऊर्जा का एक हिस्सा असंतोष, क्रोध, दर्द, या किसी प्रकार की पीड़ा के जाल में फंसा रहता है। यह फंसी हुई जीवन ऊर्जा आपको सीमित कर देगी। यह उसी प्रकार है जैसे आप पूरे समय ब्रेक को आंशिक रूप से चालू करके साइकिल चलाने का प्रयास कर रहे हों। इससे आपकी गति कम हो जाती है, आप निराश हो जाते हैं और आगे बढ़ना मुश्किल हो जाता है।

आप जो भी निर्णय लेते हैं और जिन चीजों पर भरोसा करते हैं सम्भवतः वो सभी आपके क्षमा ना करने पाने से प्रभावित होंगे। जब आप क्षमा करना सीख जाते हैं तब जो ऊर्जा अप्रसन्न विचारों और भावनाओं पर व्यय हो रही थी वो मुक्त हो जाती है और आपको सीमित करने या और अधिक कठिनाई लाने के बजाय आपके जीवन को बेहतर बनाने में लग सकती है।

यदि आप खुद का भला करने के लिए क्षमा करना नहीं सीखना चाहते तब इसलिए क्षमा करना सीखिये ताकि आप दूसरों का भला कर सकें। क्षमा करना सीखकर आप अपने सम्बन्ध में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति का भला कर सकते हैं। आपकी सोच पहले से कहीं अधिक स्पष्ट और सकारात्मक हो जाएगी। दूसरों को देने के लिए आपके पास बहुत कुछ होगा और आपके पास जो है उसे बांटने से आपको अपार खुशी का अनुभव होगा। आप आसानी से और स्वाभाविक रूप से अत्यधिक दयालु, उदार और दूसरों के लिए परवाह करने वाले बन जायेंगे - वो भी इन सभी को प्राप्त करने के लिए संघर्ष किये बिना। आपका अपने जीवन में उपस्थित लोगों के प्रति और अधिक खुशनुमा और सकारात्मक रवैया होगा और बदले में वे और अधिक सकारात्मकता के साथ इसकी प्रतिक्रिया देंगे।

क्या किसी अक्षमाशील व्यक्ति के बजाय क्षमा करने वाले व्यक्ति के आसपास रहना ज्यादा आसान है। हाँ,

बिलकुल। अक्षमाशील व्यक्ति के बजाय किसी क्षमाशील व्यक्ति को अपने साथ रखना हमेशा आसान होता है। आपके जीवन की गुणवत्ता आपके संबंधों की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। क्षमा करना सीखने पर आपके जीवन का हर आयाम अच्छे के लिए परिवर्तित होगा; चाहे वो परिवर्तन आपके परिवार, कार्य जीवन या आपके सामाजिक जीवन में हो। क्षमा करना सीखना आपके सभी रिश्तों को बेहतर बना देता है क्योंकि इससे आपका रवैया बेहतर हो जाता है। आपके सम्बन्ध अच्छे होने पर आपके जीवन का हर पहलू भी सुधरेगा।

यदि आप आर्थिक बहुलता और सफलता के अगले स्तर पर पहुँचना चाहते हैं तो इसे प्राप्त करने में क्षमा आपकी सहायता करेगी। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने जीवन में और अधिक धन चाहते हैं तो आपको यह ध्यान रखने की जरूरत होती है कि आप उनलोगों को क्रोधित ना करें जिनके पास आपसे अधिक संपत्ति है। जिन लोगों के पास आपसे अधिक धन है वो और अधिक धन प्राप्त करने में आपकी भी मदद करते हैं। यदि आप "धनवान लोगों को" नाराज़ कर देते हैं, जैसा कि कुछ लोग करते हैं, तब वे आपकी मदद नहीं कर पाएंगे, क्योंकि उनसे नाराज़ रहने में व्यस्त होने के कारण आप उनके प्रति तत्पर नहीं होंगे। इसी प्रकार, यदि आप खुद से अधिक सफल लोगों के प्रति सकारात्मक रवैया अपनाते हैं (उनको गुस्सैल निगाह से देखने के बजाय उनको देखकर मुस्कुराते हैं) तब वे आपको मिलनसार समझेंगे और आपके साथ और अधिक काम करना चाहेंगे, या आपसे मेलजोल रखना चाहेंगे।

यदि आप अच्छी नौकरी, तथा और अधिक धन अर्जित करना चाहते हैं तब जहाँ आप काम करते हैं उस स्थान के प्रति, अपने बॉस, सहकर्मियों और ग्राहक या उपभोक्ता के प्रति सकारात्मक व्यवहार रखना अत्यधिक सहायक होता है। वे लोग जो सकारात्मक और सहायक व्यवहार रखते हैं, वो किसी भी परिस्थिति से बाहर निकल आते हैं। आप उस संगठन में कभी सफल नहीं हो सकते जिसे आप सफल नहीं होने देना चाहते हैं, क्योंकि उसमें आप अपना सर्वोत्तम नहीं देंगे। यदि आप जो काम कर सकते हैं, उसमें अपना सर्वोत्तम प्रयास नहीं देते हैं, तब आप भी उस सर्वोत्तम को प्राप्त नहीं कर पाएंगे जो आपको मिल सकता है। क्षमा आपको ऐसा व्यवहार रख पाने में सहायता करती है जो आपको अपनी नौकरी में बहुत अधिक सफल बना देगा।

स्वयं को क्षमा करना सीखना भी बहुत अधिक महत्वपूर्ण है। स्वयं को क्षमा ना करके दुःख पहुँचाने से अन्य लोग भी दुःखी होते हैं। यदि आप स्वयं को क्षमा नहीं करते तब आप अपने आपको जीवन की अच्छी चीजों दूर रखके खुद को सजा देंगे। आप स्वयं को जितना अधिक अस्वीकार करते हैं आपके पास देने के लिए उतना ही कम रह जाता है। आपके पास देने के लिए जितना कम रहता है आप अपने आसपास के लोगों का उतना ही कम हित कर पाते हैं। आपको जो मिलता है जब आप उसे सीमित करना बंद कर देते हैं तब आप अन्य लोगों को भी बहुत कुछ दे सकते हैं। जब आप स्वयं को क्षमा करके अपने जीवन में अच्छी चीजों को आने देते हैं तब

सभी लोगों का भला होता है , और देने के लिए आपके पास बहुत कुछ होता है।

जब आप क्षमा करते हैं; आप एक बेहतर जीवनसाथी बन जाते हैं, आप एक बेहतर छात्र या शिक्षक बन जाते हैं, आप एक बेहतर मालिक या कर्मचारी बन जाते हैं और आप बेहतर माता-पिता या संतान बन जाते हैं। जब आप क्षमा करते हैं तब आप सार्थक तरीकों से और अधिक सफल बनने के लिए तत्पर हो जाते हैं। जब आप क्षमा करना सीख जाते हैं तब ना केवल असंभव संभव लगने लगता है बल्कि यह आसानी से प्राप्त होने वाला भी बन जाता है।

यदि आप धार्मिक या आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले व्यक्ति हैं तब क्षमा करने के व्यावहारिक तरीके सीखना आपके धार्मिक या आध्यात्मिक अभ्यास के अनुभव को बढ़ा देगा और मजबूत बना देगा। यह आपको इस अपराधबोध कि आप उतने "अच्छे" नहीं हैं जितना आपको होना चाहिए से मुक्त करने में आपकी सहायता करेगा, क्योंकि यह आपको वैसा व्यक्ति बनने में सहायता करेगा जैसा आप बनना चाहते हैं। क्षमा का अभ्यास करना आपके अंदर की अच्छाई को मजबूत बनाता है जो आपके जीवन में और अधिक सक्रिय हो जाती है। आप स्वाभाविक रूप से उन चीजों से दूर होने लगेंगे जिनके बारे में आपको पता है कि आपको यह नहीं करनी चाहिए लेकिन आप वो करने से स्वयं को रोक नहीं पाते हैं। आप उन चीजों को और अधिक करना प्रारम्भ कर देंगे जिनके बारे में आपको पता है कि यह आपको करनी चाहिए लेकिन आप उन्हें करने में सक्षम नहीं हो पाते हैं।

क्षमा करना सीखना केवल आपकी सहायता ही कर सकता है; यह आपको तकलीफ नहीं पहुँचा सकता। क्षमा अत्यधिक व्यावहारिक और उपयोगी है। इसके विषय में कुछ भी अस्पष्ट, या अव्यावहारिक नहीं है। क्षमा आपको मुक्त कर देती है। क्षमा करना सीखने पर बहुत सी परेशानियाँ (संभवतः स्वास्थ्य समस्याएँ भी) धीरे-धीरे समाप्त हो जाती हैं। क्षमा करना सीखने पर ऐसा प्रतीत होगा जैसे आप अपने जीवन को ऊपर से देख रहे हैं और जहाँ पहुँचना चाहते हैं वहाँ पहुँचने का सबसे सरल तरीका देख सकते हैं। जीवन आपके सामने प्रत्यक्ष हो जाएगा। हर तरफ से नए अवसर प्राप्त होने लगेंगे। सही समय पर सही व्यक्ति से मिलने पर अच्छे संयोग घटित होने लगेंगे। जरूरत के समय योजनाएँ और उत्तर अपने आप आपके पास आने लगेंगी। अपने किसी मित्र की टिप्पणी से या कोई पुस्तक या पत्रिका के पन्ने पलटने पर या किसी की वार्तालाप सुनने मात्र से आपको वो मिल जाएगा जिसकी आप तलाश कर रहे थे। ऐसा क्यों होता है? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि क्षमा का अभ्यास करने से आप अपने जीवन की अच्छाई को स्वीकार करने लगते हैं और इसलिए अच्छाई भी आपकी ओर आने का रास्ता ढूँढने में और अधिक सक्षम हो जाती है।

क्षमा करना सीखने पर आपके अंदर की निष्क्रिय क्षमताएँ भी उभरने लगेंगी, और आप स्वयं को उससे कहीं

अधिक मजबूत तथा सक्षम पाएंगे जितना आप पहले कभी कल्पना भी नहीं कर सकते थे। आपके अंदर का वो हिस्सा जो क्षमा ना करने की बंजर मिट्टी में पनप नहीं पाया था, विकसित होना शुरू हो जाएगा। आप संघर्ष तथा प्रयास से मुक्त होना प्रारम्भ कर देंगे। आपकी जीवन गति सुचारू हो जाएगी और जीवन पहले से बहुत अधिक सुखद और आनंददायक हो जाएगा। यदि यह सब अतिशयोक्ति लगती है तो अभी इसे यही लगने दीजिये। आप केवल क्षमा के उन चार चरणों का अभ्यास करिये जो आपको इन पन्नों के भीतर मिलेंगे और आपको बहुत खुशी होगी कि आपने यह किया।

क्षमा के चार चरण

अच्छे के लिए आपका जीवन बदलने का एक प्रभावशाली तरीका।

क्षमा के चार चरण, क्षमा करना प्रारम्भ करने के लिए आपको एक तीव्र और आसान तरीका प्रदान करता है। यह आपके जीवन में अच्छे और असाधारण परिवर्तनों के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। इसकी शक्ति इसकी सादगी में है, इसलिए बस इसका प्रयोग करना प्रारम्भ करिये और आप इसके परिणाम खुद देख लेंगे।

यह चार चरण, बड़े या छोटे किसी भी मुद्दे पर प्रयोग किये जा सकते हैं। हालाँकि, जब तक आपको इसका अंदाजा नहीं लग जाता इसे अपेक्षाकृत छोटे मुद्दों के साथ शुरू करना ही सबसे अच्छा होता है। असल में यह सबसे अच्छा होता है कि जब तक आपको सम्पूर्ण क्षमा प्रक्रिया का अनुभव और समझ नहीं हो जाता इसे किसी ऐसे व्यक्ति को क्षमा करने के लिए ना प्रयोग किया जाए जो संभवतः आगे चलकर आपको कोई चोट पहुँचा सकता हो (कठिन क्षमा और सुलह देखें)। किसी छोटे मुद्दे के बारे में सोचिये जिसे आप क्षमा करना चाहते हैं और नीचे दिए गए चरणों का इस्तेमाल करिए।

क्षमा के चार चरण

जब तक आपको इसका कुछ अनुभव नहीं हो जाता इन चार चरणों का लिखित प्रयास करना ही सबसे अच्छा होता है।

प्रथम चरण: यह व्यक्त करिए कि आपको किसे और किस बात के लिए क्षमा करने की आवश्यकता है।

द्वितीय चरण: पता करिये कि वर्तमान में आप इस स्थिति के बारे में कैसा महसूस करते हैं। अच्छा होगा, यदि यह आपकी सच्ची भावनाएं हो ना कि अच्छी और विनम्र चीजें, जो आपको लगता है कि आपको महसूस होनी चाहिए। आपको अपनी वास्तविक भावनाओं के साथ प्रारम्भ करने की जरूरत होती है। इसके बाद आप उन भावनाओं से मुक्त होने की सम्भावना के प्रति तत्पर होने की इच्छा व्यक्त करते हैं।

तृतीय चरण: क्षमा करने से आपको जो लाभ मिलेंगे उन्हें व्यक्त करिए। यह उसका ठीक उल्टा होगा जो आप वर्तमान में महसूस कर रहे हैं। उदासी प्रसन्नता में बदल जाएगी, क्रोध शांति में बदल जाएगा, भारीपन फुर्ती में बदल जाएगा इत्यादि। यदि आप इससे होने वाले लाभों के बारे में निश्चित नहीं हैं तब केवल कुछ सामान्य अच्छी भावनाओं के बारे में सोचिये जो आप अभी के लिए चाहते हैं (खुशी, तनावमुक्ति, आत्मविश्वास आदि)। यदि आप यह कल्पना कर पाते हैं कि क्षमा करने के बाद आपको कितना अच्छा महसूस होगा तो यह

आपके लिए बहुत सहायक होता है।

चतुर्थ चरण: क्षमाशील बनने के लिए प्रतिबद्ध हो जाइये। इसके लिए केवल यह बताना है कि आप किसे क्षमा करना चाहते हैं और इसके बाद क्षमा करने के बाद होने वाले लाभों को स्वीकार करना होता है।

आमतौर पर, आप चार चरणों को कुछ इस प्रकार से करते हैं:-

उदाहरण 1:

कल्पना करिये कि आपके दोस्त जॉन ने आपसे दूरी बनाना शुरू कर दिया है और आपको यह नहीं पता कि इसका क्या कारण है।

1. मैं जॉन को मुझसे दूरी बनाने के लिए क्षमा करने के लिए तैयार हूँ।
2. अब मैं अपनी उदासी, क्रोध और भय की भावनाओं को मुक्त करता हूँ। (आप बाद में आवश्यकतानुसार अतिरिक्त भावनात्मक त्याग भी कर सकते हैं) ।
3. मैं स्वीकार करता हूँ कि जॉन को क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं और अधिक प्रसन्न, स्वस्थ और शांत महसूस करूँगा।
4. मैं जॉन को क्षमा करने के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करता हूँ और क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता हूँ।

उदाहरण 2:

इस उदाहरण में किसी व्यक्ति की प्रेमिका जेनेट ने उनके सम्बन्ध को समाप्त कर दिया है।

1. मुझे छोड़ने के लिए मैं जेनेट को क्षमा कर देना चाहता हूँ ।
2. अब मैं अपनी अफसोस, परित्याग और भय की भावनाओं को मुक्त करता हूँ।
3. मैं स्वीकार करता हूँ कि जेनेट को क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं और अधिक शांत और प्रसन्न महसूस करूँगा एवं भविष्य में बेहतर रिश्ते बना पाने में सक्षम रहूँगा।
4. मैं जेनेट को क्षमा करने के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करता हूँ और क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता हूँ।

उदाहरण 3:

इस उदाहरण में किसी को उनकी नौकरी से निकाल दिया गया था।

1. मुझे नौकरी से निकालने के लिए मैं अपने बॉस को क्षमा करना चाहता हूँ।
2. अब मैं अपनी क्रोध, उदासी, नाइंसाफी और मायूसी की भावनाओं को मुक्त करता हूँ।
3. मैं स्वीकार करता हूँ कि अपने बॉस को क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं और अधिक सकारात्मक और प्रसन्न महसूस करूंगा एवं भविष्य में बेहतर नौकरी प्राप्त करने में सक्षम रहूंगा।
4. मैं अपने बॉस को क्षमा करने के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करता हूँ और क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता हूँ।

चरणों की प्रक्रिया में आपका मार्गदर्शन करने के लिए यहाँ क्षमा के चार चरण वर्कशीट है।

क्षमा के चार चरण वर्कशीट

यह वर्कशीट चार चरणों की प्रक्रिया में आपकी सहायता कर सकती है।

1. कौन और क्या

उस व्यक्ति के बारे में सोचिए जिसे क्षमा करने की आवश्यकता है और आपको उसे क्यों क्षमा करने की जरूरत है, नीचे इसका विवरण दर्ज करिए:

_____ के लिए मैं _____ को माफ़ करना चाहता/ चाहती हूँ।

यह आपको किसे और क्यों क्षमा करने की आवश्यकता है के बारे में एक वाक्य बनाता है।

उदाहरण:

मेरा प्रेमी छीनने के लिए मैं तत्याना को माफ़ कर देना चाहती हूँ।

जब मैं बच्चा था तब जॉन को मुझे मारने के लिए मैं माफ़ कर देना चाहता हूँ।

मुझे पर्याप्त प्यार ना देने के लिए मैं अपने पिता को माफ़ कर देना चाहता हूँ।

2. स्वीकार करिये और संभावित अवरोधों को मुक्त करना प्रारम्भ कर दीजिये।

किसी भी ऐसी भावना के बारे में एक वाक्य लिखिए जो इस परिस्थिति को क्षमा करने के मार्ग में आ सकती है, जैसे क्रोध, पीड़ा, भय, ईर्ष्या, प्रतिशोध इत्यादि।

अब मैं अपनी _____ की भावनाओं को मुक्त करता/करती हूँ।

उदाहरण:

अब मैं अपनी क्रोध और भय की भावनाओं को मुक्त करता हूँ।

अब मैं अपनी घृणा, कड़वाहट और नाराजगी की भावनाओं को मुक्त करता हूँ।

अब मैं अपनी दुः ख, दर्द और दयनीयता की भावनाओं को मुक्त करता हूँ।

3. लाभ

आप क्यों क्षमा करना चाहते हैं उसके कारणों की एक सूची तैयार करिए और इसके बाद इनसे एक वाक्य बनाइये। क्षमा करने से आपको क्या लाभ मिलेगा? आपको कैसा महसूस होगा, आपका व्यवहार कैसे बेहतर होगा? आपका व्यवहार कैसे अलग हो जाएगा? यह आपकी क्षमा करने की इच्छा और प्रेरणा को मजबूत बनाने में सहायता करता है।

क्षमा करने से मिलने वाले लाभों की सूची से एक वाक्य बनाइये। नीचे दिए गए वाक्य को भावनाओं की उस सूची से पूर्ण करिए जो आपको उम्मीद है कि क्षमा करने के बाद आप अनुभव करेंगे। विशेषतः नकारात्मक

भावनाओं में कमी व्यक्त करने के बजाय सकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करिये ("कम भयभीत" के बजाय "और अधिक शांतिपूर्ण") ।

मैं स्वीकार करता हूँ कि इस स्थिति को क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं _____ करूंगा/ करूंगी।

उदाहरण:

मैं स्वीकार करता हूँ कि अपनी माँ को क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं और अधिक प्रसन्न, स्वस्थ और शांतिपूर्ण महसूस करूंगा।

मुझे लगता है कि जॉन को क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं स्वतंत्र, प्रिय महसूस करूंगा और अपने जीवन में आगे बढ़ने में सक्षम हो पाऊंगा।

4. प्रतिबद्धता

क्षमा करने की अपनी इच्छा को स्वीकार करने तथा इसकी पुष्टि करने के लिए एक वाक्य बनाइये। इस चरण में आप किसी व्यक्ति को क्षमा करने की अपनी इच्छा को स्पष्ट रूप से व्यक्त करते हैं और अपने जीवन को समझदारी और उच्च दृष्टिकोण के साथ जीने के चुनाव को स्वीकृति दे देते हैं।

मैं _____ [व्यक्ति] को क्षमा करने के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करता/करती हूँ और क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता/करती हूँ।

उदाहरण: मैं जेनेट को क्षमा करने के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करता हूँ और क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता हूँ।

अपनी क्षमा अभिव्यक्ति का निर्माण करिये

अब आप ऊपर बनाये गए वाक्यों को जोड़कर क्षमा अभिव्यक्ति का निर्माण करते हैं।

उदाहरण 1:

मैं जेनेट को क्षमा करना चाहता हूँ।

अब मैं अपनी कड़वाहट और नाराजगी की भावनाओं को मुक्त करता हूँ।

मैं स्वीकार करता हूँ कि क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं और अधिक प्रसन्न, स्वस्थ और शांत महसूस करूंगा।

मैं जेनेट को क्षमा करने के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करता हूँ और क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता हूँ।

उदाहरण 2:

मुझे पर्याप्त प्यार ना देने के लिए मैं अपने पिता को क्षमा कर देना चाहता हूँ।

अब मैं अपने क्रोध, निराशा और असंतोष की भावनाओं को मुक्त करता हूँ।

मैं स्वीकार करता हूँ कि क्षमा करने में मेरा भला है क्योंकि मैं स्वछन्द, प्रिय तथा और अधिक क्रियाशील महसूस करूँगा।

मैं अपने पिता को क्षमा करने के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करता हूँ और यह मुझे जिस भी प्रकार से प्रसन्न तथा दूसरों के प्रति प्रिय होने की अनुमति देती है मैं उन्हें स्वीकार करता हूँ।

अभ्यास

यह चुनिए कि आप कितने समय तक चार चरणों का अभ्यास करेंगे (7 दिन, 21 दिन, आदि) और दिन के किन समयों पर आप इसका प्रयोग करेंगे। प्रत्येक सत्र में इसे कम से कम तीन बार करिये, यदि संभव हो तो प्रत्येक सत्र में चरणों को लिखिए या उन्हें ज़ोर से या चुपचाप अपने मन में बोलिए।

जैसे-जैसे आप चरणों को दोहराते हैं, इस प्रक्रिया के दौरान आप ध्यान देंगे हैं कि आपकी भावनाएं परिवर्तित हो रही हैं (जैसे द्वितीय चरण में क्रोध निराशा में परिवर्तित हो जाती है इत्यादि)। यदि ऐसा होता है तब उस समय जितना संभव हो सके शब्दों को अपनी वास्तविक भावना के अनुरूप बनाइये। आप पाएंगे कि इन सभी चरणों को थोड़ी देर तक दोहराने के बाद, आपकी क्षमा करने की इच्छा और अधिक मजबूत हो जाएगी। यह एक अच्छा संकेत है विशेष रूप से यदि आप क्षमा करना सीखने से होने वाले सभी लाभों को देखना प्रारम्भ कर देते हैं जो आपको (और आपके करीबियों को) प्राप्त होंगे।

हो सकता है थोड़े समय के बाद आपको ऐसा महसूस ना हो कि सभी चार चरणों को करना आवश्यक है और इसके बाद आप चौथे चरण से केवल क्षमा अभिव्यक्ति प्रयोग कर सकते हैं जब तक कि आप परिपूर्ण नहीं महसूस करने लगते।

स्वयं को पुरानी भावनाओं से मुक्त करने के लिए आपको अन्य प्रकार से भी भावनात्मक मुक्ति करने की आवश्यकता हो सकती है जैसे किसी विषय पर अपने मित्र से बात करना या किसी चिकित्सक से मिलना। इसपर काम करते हुए आपको अनपेक्षित भावनाएं प्राप्त हो सकती हैं और पुरानी भूली बिसरी यादें फिर से जीवित हो सकती हैं। इन्हें अपने जीवन से निकलने दें या जरूरत पड़ने पर किसी का सहारा लीजिये।

यदि आप उच्च आध्यात्मिक शक्ति में विश्वास करते हैं तथा इसे अपने क्षमा प्रक्रिया का हिस्सा बनाना चाहते हैं। तब अंत में केवल यह वाक्य जोड़ दीजिये जैसे, "क्षमाशील बनने और मुक्त होने के लिए मैं परमेश्वर की सहायता मांगता हूँ", या "क्षमा करने में मेरी सहायता करने के लिए मैं परमेश्वर की कृपा को आमंत्रित तथा स्वीकार करता हूँ।"

प्रथम चरण का प्रयोग

प्रथम चरण का मूल आधार केवल यह स्वीकार करना है कि आप किसी को क्षमा करना चाहते हैं और यह जानना है कि आप उन्हें किस बात के लिए क्षमा करना चाहते हैं। यह आपको किसी भी प्रकार की दुविधा से बाहर निकलने में और मन से इसे स्वीकार करने में आपकी सहायता करता है और फिर वहाँ से इसके लिए कुछ करना शुरू करिये।

यह बहुत आवश्यक है कि आप इस चरण में अच्छा या विनम्र होने का प्रयास ना करें। वास्तविक परिवर्तन करने के लिए आपको घटना के बारे में अपनी वास्तविक भावनाओं को स्वीकार करने की जरूरत होती है। यदि आपको ऐसा लगता है कि किसी ने "आपकी प्रेमिका को छीन लिया है" तो कम से कम शुरुआत में इसी वाक्यांश का प्रयोग करिये। हालाँकि, घटना के परिणाम को अत्यधिक नाटकीय अंदाज़ में प्रस्तुत करने से बचिए जैसे "उन्होंने मेरा जीवन हमेशा के लिए बर्बाद कर दिया" आदि।

शुरुआत में थोड़ा बहुत नाटकीय होना ठीक है लेकिन जितना संभव हो उतना अधिक तथ्यों के नजदीक रहने का प्रयास करें। बाद में, थोड़े समय चरणों का अभ्यास करने पर आपको स्वयं प्रतीत होने लगेगा कि आपकी भावनाएं बदल रही हैं और इसके साथ ही आप जिन शब्दों का प्रयोग करना चाहते हैं वो भी बदल जाएंगे। यह प्रक्रिया का स्वाभाविक हिस्सा है।

किसी और को माफ़ करने की प्रक्रिया में आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि पहले उन्हें आपसे माफ़ी मांगनी चाहिए। या आपको किसी को माफ़ करने से यह भय हो सकता है कि यदि आपने उनसे कोई भी व्यवहार रखा तो वे आपको फिर से आहत करेंगे। यदि ऐसा है तो कठिन क्षमा पर एक नज़र डालिये जो एक अलग और विशिष्ट सुलह प्रक्रिया शामिल करती है। यदि आप कठिन क्षमा के सिद्धांत के साथ आगे बढ़ना चाहते हैं तो आगे बढ़िए और इस दौरान चार चरणों का प्रयोग करके क्षमा करिये। अन्यथा, अभी के लिए कोई आसान मुद्दा चुनिए।

यदि आप स्वयं को क्षमा करने के प्रयास में हैं तब "स्वयं को कैसे क्षमा करें" देखिये।

द्वितीय चरण का प्रयोग

द्वितीय चरण में आपको उन रूपों के बारे में पता करना होता है जिस रूप में अभी भी घटना से उत्पन्न अनुभव आपके विचारों, भावनाओं और कार्यों में दिखाई पड़ते हैं। प्रथम चरण की तरह यहाँ भी अपनी वास्तविक भावनाएं लिखना बहुत आवश्यक है क्योंकि जितना अधिक आप अपनी वास्तविक भावनाओं को स्वीकार करते हैं उतनी ही आसानी से आपमें वास्तविक परिवर्तन होते हैं।

यदि आप अपनी भावना के बारे में निश्चित नहीं हैं तब अच्छा होगा कि आप अपनी भावनाओं का एक अनुमान लगाएं और कुछ समय तक चरणों को करते हुए जब आपको अपनी वास्तविक भावनाओं का पता चल जाए तब इसमें बदलाव करें।

भावनाओं की व्याख्या करने के लिए आप शारीरिक संवेदनाओं को भी शामिल कर सकते हैं, जैसे; "मैं चुभन, ठंडी स्तब्धता की भावनाओं को मुक्त करता हूँ"। यह विशेषतः तब उपयोगी होता है यदि आप घटना के बारे में किसी विशिष्ट भावना को नहीं समझ पाते हैं लेकिन आपको शारीरिक संवेदनाओं के बारे में पता होता है, ऐसी स्थिति में आप शारीरिक संवेदनाओं का प्रयोग कर सकते हैं। यदि बाद में आपको अपनी भावनाओं का पता चल जाता है तब उन्हें भी सम्मिलित करना प्रारम्भ करिये।

यदि आपकी भावनाएं स्पष्ट नहीं हैं तब उनका केवल उस रूप में वर्णन करिये जो इस समय आप सबसे अच्छे से कर सकते हैं; "मैं इस प्रकार की निराशावादी भावना को मुक्त करता हूँ"। "मैं इस प्रकार की अस्पष्ट, कठिन, अप्रसन्न भावना को मुक्त करता हूँ"। यहाँ तक कि अस्पष्ट भावनाएं भी अद्भुत सफलताओं की ओर ले जा सकती हैं, इसलिए यदि आप किसी विषय में ऐसा महसूस कर रहे हैं तो अपनी भावना की अस्पष्टता को स्वयं को मत रोकने दीजिये।

यदि आप इस चरण में फंसा हुआ महसूस करते हैं तो अभी के लिए आप किसी आसान मुद्दे पर कार्य कर सकते हैं और इस पर बाद में आ सकते हैं। अन्यथा, इस मुद्दे पर काम करने के लिए आपको किसी विश्वसनीय मित्र या परामर्शकर्ता के सहयोग की जरूरत पड़ सकती है। यदि उलझा हुआ होने के बाद भी आप इसके साथ आगे बढ़ना चाहते हैं तो अन्य विकल्प यह है कि आप इस चरण पर थोड़ा कम ध्यान दें और अन्य चरणों पर और अधिक ध्यान केंद्रित करें और फिर देखिये कि क्या यह आपकी भावनाओं को फिर से प्रेरित करने में मददगार है।

तृतीय चरण का प्रयोग

तीसरे चरण में आप घटना से सम्बंधित बुरी भावनाओं को मुक्त करने पर प्राप्त होने वाले लाभों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। कल्पना करिये कि उन पुरानी कष्टदायक भावनाओं से मुक्त होने के बाद आप कैसा महसूस करेंगे तथा आपका व्यवहार कैसा होगा। सोचिये कि आप कितना अच्छा और हल्का महसूस करेंगे और इससे आपके जीवन में कितना बदलाव आएगा। यह सोचिये कि आप इस अच्छी भावना को अपने आसपास के लोगों में किस प्रकार से फैलाएंगे।

इस चरण में शायद आपको यह महसूस होना प्रारम्भ हो जाए कि क्षमा कितनी लाभदायक होती है क्योंकि क्षमा करने का मतलब होता है कि आप अपने दर्द को दूर कर देते हैं और इसके बजाय अच्छे व्यवहार और कार्यों का चयन करते हैं। यदि ऐसा होता है तब आप वास्तव में यह समझना प्रारम्भ कर देते हैं कि क्षमा करना इतना अद्भुत अनुभव क्यों है। यदि आपको यह अनुभूति होती है तो यह एक बहुत अच्छा संकेत है क्योंकि यह आपको क्षमा करने के लिए प्रेरित करेगी।

आमतौर पर क्षमा करने के लाभ कष्टदायक भावनाओं के विपरीत होते हैं। अच्छा होगा यदि आप इनको नकारात्मक रूप में प्रस्तुत करने के बजाय सकारात्मक रूप में प्रयुक्त करें जैसे ; "कम दुखी" के बजाय "प्रसन्न", "क्रोधित नहीं" के बजाय "शांतिपूर्ण"। यदि आप क्षमा करने से प्राप्त होने वाले लाभों के प्रति निश्चित नहीं हैं तब सामान्यतः आप उन अच्छी चीजों को प्रयुक्त कर सकते हैं जो इस समय आप अपने जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं – भले ही आप उनकी प्रासंगिकता के संबंध में निश्चित ना हों जैसे; "शांति, सुख, सफलता या बहुलता"।

आप अपने जीवन से जिन चीजों को निकालना चाहते हैं उनकी व्याख्या के लिए यदि आपने शारीरिक संवेदनाओं का प्रयोग किया है तब इस चरण में आप लाभ का वर्णन करने के लिए उनके भौतिक विलोम का प्रयोग कर सकते हैं। जैसे "ठंडी और स्तब्ध" संवेदनायें "जोशीली और जीवित" बन सकती हैं, "तंग, साँस लेने में कठिन" संवेदना "स्वतंत्र और श्वासपूर्ण" बन सकती है, इत्यादि...।

व्यवहारिक रूप से व्यक्त की गयी चीजों को भी लाभ में सम्मिलित किया जा सकता है, आप इसे अपनी इच्छानुसार किसी भी रूप में वर्णित कर सकते हैं; जैसे "और अधिक आत्मविश्वासी बनना", "अच्छी नौकरी पाना", या "नए सुखदायक सम्बन्ध बनाना"। आप जितना अधिक लाभ पाना चाहेंगे उतना ही अधिक स्वयं को क्षमा करने के लिए प्रेरित करने में सहायता करेंगे।

चतुर्थ चरण का प्रयोग

चौथे चरण में आप औपचारिक एवं विशेष रूप से अपनी क्षमा करने की इच्छा को व्यक्त करते हैं।

शायद आप निश्चित ना हों कि आप वास्तव में क्षमा करना चाहते हैं। आपके मन में बहुत सारे संदेह भी हो सकते हैं, लेकिन केवल इसका प्रयोग करके देखिये। क्षमा उन चीजों में से है जिनमें अनिश्चित रूप से ही सही पर संभावनाओं को खोजने का प्रयास करने की थोड़ी सी इच्छा भी अद्भुत परिणाम दे सकती है।

शुरुआत में क्षमा के प्रभावों के विषय में सामान्य होना ही सबसे अच्छा होता है, "और मैं क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता हूँ", या "मैं क्षमा करने से प्राप्त होने वाले स्वास्थ्य और सुख को स्वीकार करता हूँ"।

बाद में आप तीसरे चरण में प्राप्त होने वाले लाभों को भी चौथे चरण के अंश के रूप में सम्मिलित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, मान लीजिए आप एक कार्य सम्बन्धी मामले को क्षमा करते हैं और आपको एहसास होता है कि उस मुद्दे को सुलझाना एक अच्छी नौकरी मिलने में सहायक होगा। आप इस प्रकार के वाक्यांश प्रयोग कर सकते हैं कि, "मैं क्षमा से प्राप्त होने वाली शांति स्वीकार करता हूँ और अच्छे कार्यकारी संबंधों और अच्छी नौकरी पाने के लाभ को भी स्वीकार करता हूँ", या "मैं अपनी वर्तमान नौकरी में प्रसन्न होने और इससे भी अच्छी नौकरी पाने में सक्षम होने के लाभ को स्वीकार करता हूँ"।

तथापि, यदि इस प्रकार के लाभ आपको अत्यधिक सांसारिक प्रतीत होते हैं या किसी भी प्रकार से आपके मूल्यों को आहत करते हैं तो व्यवहारिक लाभ का प्रयोग ना करें।

कभी-कभी किसी विशेष चरण पर देर तक ठहरना उपयोगी हो सकता है, विशेष रूप से यदि उस चरण पर कार्य करते हुए आपको स्वछंद या जीवंत होने का एहसास हो। चौथे चरण पर ज्यादा देर तक रुकना और इसे अन्य चरणों से ज्यादा बार दोहराना, किसी भी समय उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

चौथे चरण को मौखिक स्वीकृति में बदलना भी उपयोगी हो सकता है, जिसमें आप चौथे चरण को कई बार जोर से या अपने मन में बोलते हैं। इस क्षमा प्रक्रिया के समाप्त होने के बाद आप कैसा सोचेंगे, कैसा महसूस करेंगे या कैसा व्यवहार करेंगे इस बारे में सोचना इस प्रक्रिया को और भी अधिक प्रभावशाली बना देता है।

क्षमा चक्रवात

चारों चरणों को दोहराते हुए आपको अपनी भावनाएं मजबूत होती हुई प्रतीत होंगी। अन्य चरणों को पूरा करते हुए जब आप फिर से प्रथम चरण पर आते हैं तो संभवतः आप "क्षमा करने की इच्छा" को और भी ज्यादा बलवती पाएंगे। दूसरे चरण में आप अपनी वर्तमान भावनाओं के बारे में बिलकुल स्पष्ट होंगे या तीसरे चरण में प्राप्त होने वाले लाभ के बारे में बिलकुल स्पष्ट होंगे। हर बार चौथे चरण को दोहराते हुए आपको ऐसा प्रतीत होगा जैसे कि आप क्षमा का एक भंवर तैयार कर रहे हैं।

आप इसे आधुनिक वैक्यूम क्लीनर की तरह समझ सकते हैं जो कालीन साफ करने के लिए चक्रवात का प्रयोग करता है; लेकिन इसमें आप क्षमा के चार चरणों को दोहराते हुए अपनी पुरानी पीड़ा या दुःख को समाप्त करने के लिए चक्रवात का निर्माण करते हैं। आप चरणों को जितनी अधिक बार दोहराते हैं उनका प्रभाव उतना ही अधिक होता जाता है।

थोड़े समय तक चार चरणों का प्रयोग कर लेने के बाद बिलकुल नए विषय पर कार्य करने पर भी इसका प्रभाव बहुत मजबूत होगा। जब आप किसी एक चीज को क्षमा करने से होने वाले लाभ का अनुभव कर लेते हैं तब आप और चीजों को भी क्षमा करना चाहेंगे आपकी "क्षमा करने की इच्छा" का स्तर उन चीजों के लिए भी मजबूत होगा जो आपकी पिछली क्षमा प्रक्रियाओं से संबंधित नहीं थी। इस प्रकार आपके लिए क्षमा करना बहुत ही आसान और स्वाभाविक हो जाएगा।

अपराधबोध और शर्म

अपराधबोध हमें महसूस कराता है कि हमने कुछ बुरा किया है; शर्म हमें महसूस कराती है कि हम बुरे हैं।

स्वयं को क्षमा करने के लिए अपराधबोध और शर्म में अंतर समझना सहायक होता है। अक्सर, अपराधबोध और शर्म की चर्चा एक साथ की जाती है जैसे ये एक ही हैं, या काफी हद तक समान हैं। हालाँकि, ये दोनों बिलकुल अलग चीजें हैं।

अपराधबोध तब होता है जब हम कुछ ऐसा करते हैं जो हमारे मूल्यों के खिलाफ होता है। शर्मिंदगी तब होती है जब हमें ऐसा लगता है कि हमारे अंदर कुछ खराबी है। अपराधबोध, जो हम करते हैं या जो हमने किया है, उससे सम्बंधित भावना होती है; शर्म, हम जो हैं उससे सम्बंधित भावना होती है। जब हमारे अंदर अपराधबोध की भावना होती है तो हम सोचते हैं कि, "हमने कुछ गलत किया है", जब हमारे अंदर शर्म की भावना होती है तो हम सोचते हैं कि "हम बुरे हैं"।

इन दोनों में अंतर समझना बहुत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि अपने आप को पूरी तरह से माफ़ करने के लिए हमें अपराधबोध और शर्म इन दोनों भावनाओं का सामना करने की आवश्यकता होती है। कुछ घटनायें हमारे अंदर इन दोनों भावनाओं को जगा देती हैं, लेकिन अपराधबोध और शर्म, इन दोनों से निपटने के अलग-अलग तरीके होते हैं।

स्वयं को सजा देने की इच्छा तथा आत्मनिंदा को त्याग कर, या किसी भी प्रकार से स्वयं को चोट पहुँचाने या आहत करने की इच्छा को छोड़कर हम अपराधबोध से मुक्त हो सकते हैं। हमने जो किया उसके लिए क्षमा मांगकर, क्षमा के चार चरणों का प्रयोग करने, आदि से हम इन चीजों को ठीक करके अपराधबोध से मुक्त होने में स्वयं की सहायता कर सकते हैं। यह अपराधबोध के साथ-साथ हमारी कुछ शर्मिंदगी को भी दूर कर सकता है, लेकिन शर्म से निपटने के लिए प्रायः अन्य तरीकों का प्रयोग करने की आवश्यकता हो सकती है।

शर्म को दूर करने के लिए हमें स्वयं से जुड़ने की आवश्यकता होती है ("सुलह" देखिये)। स्वयं के साथ अच्छा सम्बन्ध रखने पर हमें शर्मिंदगी से निजात मिलती है, विशेष रूप से अपने उस हिस्से के साथ जिसे हम किसी प्रकार से कमजोर या खराब आंकते हैं। शर्म के अहितकर स्वरूपों को समाप्त करने के लिए हमें स्वयं के साथ सुखी और अच्छे सम्बन्ध बनाने की जरूरत होती है। इसका तात्पर्य है अपने अंदर की उन "आवाज़ों" को समझना तथा उन्हें अपने अंदर से निकालना जो किसी प्रकार से हमें शर्मिंदा या नीचा दिखाने का प्रयास करती हैं। इसका यह भी मतलब है कि हम अपने आसपास के उन लोगों के साथ अपने संबंधों में बदलाव करें जो हमारे लिए अच्छे नहीं हैं और यदि संभव हो तो उनसे दूरी बनाएं। इसका यह मतलब है कि हम उन लोगों

के साथ अपना ज्यादातर समय व्यतीत करें जो हमारे लिए अच्छे हैं। इसका मतलब है उन लोगों को संदेहात्मक दृष्टि से ना देखना जो वास्तव में हमें पसंद करते हैं। शर्म त्यागकर हम खुद के अच्छे, सर्वश्रेष्ठ और दयालु मित्र बन जाते हैं।

हम में से कई सारे लोग स्वयं को उन माता-पिता, शिक्षक या रिश्तेदारों की नज़र से देखते हैं जो हमारे बचपन में हमारे साथ बहुत आलोचनात्मक या कठोर रहे होते हैं। ऐसा होने पर हमारे दिमाग में उस आलोचक की आवाज़ हमेशा घूमती रहती है। यह हमारे अंदर इतनी गहराई में हो सकता है कि शायद हमें इसका पता ही ना चले, लेकिन इससे उत्पन्न होने वाली भावनाएं और मनःस्थिति फिर भी हमारे सामने आयेंगी। हमें उस आलोचनात्मक तथा शर्मिंदगी से भरी हुई आवाज़ से लड़ने की जरूरत नहीं है। यह आवाज़ जो कहती है हमें उससे छुपने या परेशान होने की भी आवश्यकता नहीं है। इस पर अपनी प्रतिक्रिया देकर हमें इसे शक्ति देने की जरूरत नहीं है। यदि किसी समय हमारा आंतरिक आलोचक हमें कुछ ऐसा देता है जो सहायक, या उपयोगी नहीं है तो हम स्वयं से केवल इतना बोल सकते हैं कि, "यह बस एक सोच है और कुछ नहीं"। यदि हम इसका विरोध करके, या जो यह कहता है उसपर ध्यान देकर या भरोसा करके इसपर अपनी कोई प्रतिक्रिया नहीं देते तो वक्त रहते यह समाप्त हो जाता है।

वास्तव में शर्म हमें कुछ ऐसा करने के लिए दबाव डाल सकती है जिसके बारे में हम बाद में बुरा महसूस करें। शर्म व्यसनों, बुरी आदतों या आक्रामक व्यवहार को प्रज्ज्वलित कर सकती है। यदि शर्म का विरोध नहीं किया जाता तो यह स्थायी हो जाती है। स्वयं के बारे में बुरा महसूस करके हम कमजोर हो जाते हैं और ऐसी चीजें करने लगते हैं जो हमें स्वयं के बारे में बुरा महसूस कराती हैं। इस प्रकार शर्मिंदगी, अपराधबोध तथा और अधिक शर्म को बढ़ावा दे सकती है।

शर्म की भावना हमें दूसरों पर आरोप लगाने के लिए और उनकी गलतियों के लिए माफ़ ना करने के लिए प्रेरित करती है। इस प्रकार, शर्म की भावना लोगों के बीच फैल सकती है क्योंकि प्रत्येक शर्मिंदा व्यक्ति दूसरे लोगों को शर्मिंदा करके अपने अंदर के शर्म से ध्यान हटाने का प्रयास करता है। जब लोगों के समूह(परिवार, संगठन, धर्म आदि) के मुखिया में शर्म की बलवती भावना होती है तो यह भावना आसानी से समूह के प्रत्येक व्यक्ति में फैलकर दोष और निंदा का एक मूलभूत विषाक्त परिवेश तैयार कर सकती है।

अयोग्य होने की भावना चाहे कितनी भी बेतुकी या अनुचित क्यों ना लगे हम स्वयं को वो प्राप्त करने की अनुमति नहीं देंगे जो हमें लगता है कि हम इसके योग्य नहीं हैं। फिर भी, अधूरी इच्छायें दूर नहीं जाती। वे केवल हमारे अंदर छुपी रहती हैं और व्यसनों और मजबूरियों के रूप में बाहर आती हैं। तब हमारा व्यसनी और अनियंत्रित व्यवहार हमें अयोग्य महसूस कराता है। यह शर्म चक्र होता है; कोई ऐसी चीज करने में मजबूर

होना जो हमें लगता है कि हमें नहीं करनी चाहिए, उसके बारे में शर्मिंदा होना, शर्मिंदगी(और आंतरिक आलोचक आवाज़ जो हमारी निंदा करती है) को छुपाने के प्रयास में हम कुछ ऐसा करते हैं जो हमें नहीं करना चाहिए, और यह क्रम ऐसे ही चलता रहता है ।

गर्व और शर्म

अपराधबोध केवल तभी उपयोगी हो सकता है जब इसकी वजह से हमारे व्यवहार में परिवर्तन और सुधार हो।

शर्म की भावनाएं केवल व्यक्तिगत नहीं होती हैं। हम अपने देश, अपने परिवार, या किसी ऐसी घटना के आसपास रहने से भी शर्मिंदगी महसूस कर सकते हैं।

राष्ट्रीय शर्म के बारे में जानने से पहले राष्ट्रीय गर्व पर एक नज़र डालते हैं। मेरा जन्म प्राकृतिक रूप से खूबसूरत देश (स्कॉटलैंड) में हुआ था और मैं यहीं रहता हूँ। एक बार एक अमेरिकी यात्री ने मुझसे कहा, "आप इतने सुन्दर देश में रहते हैं। यह बेहद खूबसूरत है!" थोड़े समय के लिए मुझे इस बात पर बहुत गर्व हुआ, लेकिन फिर मैंने इसके बारे में सोचा। "जरा रुको! मेरा इस देश की सुंदरता से कुछ लेना देना नहीं है। मैंने वो पर्वत नहीं बनाये हैं जिसकी वो इतनी प्रशंसा कर रहा था या वो नदियाँ और दृश्य जिनका वो आनंद ले रहा था"। मुझे नहीं लगता कि मैं अपना पूरा जीवन लगा कर एक छोटी पहाड़ी भी बना सकता हूँ। बहरहाल, पर्वत, घाटियाँ और नदियाँ बनाने का प्रशिक्षण देने के लिए कोई ट्रेनिंग कोर्स भी उपलब्ध नहीं है। फिर मैं गर्व क्यों महसूस कर रहा हूँ? "

दूसरी तरफ, जब हमारी राष्ट्रीय फुटबॉल टीम सॉकर वर्ल्ड कप में अच्छा प्रदर्शन नहीं करती - जो दुर्भाग्य से हर बार होता है, तो मेरी राष्ट्रीय शर्म की भावना जाग्रत हो सकती है। आमतौर पर थोड़ी देर गेम देखने के बाद उन्हें अच्छा प्रदर्शन ना करते हुए देखकर मैं हार मान लेता हूँ।

मैंने कहीं पढ़ा था कि सबसे सफलतम इंग्लिश सॉकर क्लब मैनचेस्टर यूनाइटेड के बहुत सारे समर्थक यू.के. से कहीं ज्यादा बाहर के देशों के हैं। इनमें से बहुत सारे "प्रशंसक" वे लोग हैं जो कभी ब्रिटेन नहीं आये और संभवतः ना ही कभी आएंगे। उनका मैनचेस्टर यूनाइटेड फुटबॉल क्लब के साथ कोई स्वाभाविक जुड़ाव नहीं होता है। फिर भी, मैनचेस्टर यूनाइटेड के अच्छा प्रदर्शन करने पर वे जश्न मानते हैं और अच्छा प्रदर्शन ना करने पर दुखी होते हैं।

यह एक बहुत छोटा सा उदाहरण है (जबतक कि आप वास्तव में फुटबॉल प्रशंसक नहीं हैं), लेकिन एक गंभीर विषय की ओर संकेत करता है। हमारा गर्व और शर्म उन परिस्थितियों से उत्पन्न हो सकता है जिसपर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता। या गर्व के स्रोत के रूप में प्रयोग करने के लिए हम जानबूझ कर ऐसी चीजों का चयन कर लेते हैं जिनका हमसे कोई भी सम्बन्ध नहीं होता है। यही कारण है कि हमारे देश के ज्यादातर लोग स्कॉटिश फुटबॉल टीम (जो ज्यादा सफल नहीं है) को समर्थन देने के बजाय समझदारी से काम लेते हुए मैनचेस्टर यूनाइटेड फुटबॉल टीम (जो उल्लेखनीय रूप से सफल है) को समर्थन देने का चयन करते हैं। गर्व

और शर्म विचित्र और अप्रचलित हो सकते हैं फिर भी हमारे व्यवहार को गहराई एवं अच्छी तरह से आकार देने में वे प्राथमिक प्रेरक बल होते हैं। घटनाओं को व्यक्तिगत स्तर पर आकार देने के साथ-साथ वे सामूहिक रूप से विश्व स्तर पर राष्ट्र संचालन के माध्यम से घटनाओं को आकार देते हैं।

अपराधबोध और शर्म किसी भी रूप में हमेशा बुरे नहीं होते हैं। हितकारी रूप में कार्य करने पर वे हमारे व्यवहार पर उचित सीमार्यें लगाकर हमें अपने सामाजिक मानदंडों के अनुकूल बनने में सहायता करते हैं। अपराधबोध केवल तभी उपयोगी होता है जब यह हमें हमारी की गयी गलतियों को सुधारने और हमारे व्यवहार को परिवर्तित करने के लिए प्रोत्साहित करता है। यदि यह हमें एक लम्बी अवधि तक आत्म-मनोग्रस्त आत्म-दोष में बांधे रहता है जो कोई सकारात्मक बदलाव नहीं करता तब ऐसी स्थिति में अपराधबोध उपयोगी नहीं होता। शर्म केवल तभी उपयोगी होती है जब इसकी वजह से आप अपने व्यवहार और मान्यताओं पर सवाल उठाते हैं और उन व्यक्तिगत गुणों को विकसित करके जिनकी हम में कमी है एक बेहतर इंसान बनने के उपाय ढूंढते हैं। शर्मिंदगी हमें दूसरों की भावनाओं के प्रति और अधिक संवेदनशील होने के लिए या अपनी योजनाओं को प्रयोग करने के लिए साहसी बनने के लिए प्रेरित कर सकती है।

यह केवल अपराधबोध और शर्म की महत्वपूर्ण भावनाओं को सकारात्मक रूप से प्रबंधित करना सीखने से संबंधित है। यह इन पर अन्धविश्वास के साथ ध्यान देने, टालने (व्यस्त रहकर) या इसके विरुद्ध लड़ने से संबंधित नहीं है। हम अपने अतीत की उन भावनाओं से बंधकर नहीं रहना चाहते जो हमें रचनात्मक व्यवहार या उपयोगी कार्यों की ओर नहीं ले जाती हैं। स्वयं को माफ़ करने का अभ्यास करके, हम अपराधबोध और शर्म को नियंत्रित कर सकते हैं ताकि हम इन मौलिक भावनाओं की दया पर रहने के बजाय इसपर अपनी प्रतिक्रिया को आकार दे सकें।

पश्चाताप

अच्छा जीवन जीना सर्वोत्तम पश्चाताप है।

अतीत में रूके रहना जीवन की स्वाभाविक अच्छाई के खिलाफ होता है। अच्छे से जीना प्रारम्भ करना किसी भी गलती को सुधारने का सबसे अच्छा तरीका हो सकता है। "अच्छा जीवन जीना सर्वोत्तम पश्चाताप है" यहाँ प्रतिशोध के बारे में एक पुरानी कहावत का भावानुवाद किया गया है। यदि हमने जो किया है उसको सुधारने का कोई तरीका है तब वो हमारे अच्छे जीवन का स्वाभाविक हिस्सा होगा।

एक हृदय-स्पर्शी सच्ची क्षमा अद्भुत कार्य कर सकती है और हमारी किसी भी गलती को ठीक कर सकती है। सभी लोग गलतियाँ करते हैं और सबने कुछ ऐसा बोला या किया होता है जिसका उन्हें पछतावा होता है। हमने जिनको चोट पहुँचाया है, उनका सामना करना और उनसे स्वीकार करना कि हम गलत थे और यह बताना कि इस बात के लिए हम कितना दुखी हैं इसमें बहुत साहस की जरूरत होती है। बहरहाल, यह इस बात को सुनिश्चित करने में सहायता करता है कि हम एक ही गलती को फिर से ना दोहराएं। क्षमा मांगने पर अन्य व्यक्ति के साथ जो समवेदना का बंधन जुड़ता है वो इस सम्भावना को कम करता है कि हम उन्हें फिर कभी दोबारा आहत करेंगे।

क्षतिपूर्ति करके हम पश्चाताप व्यक्त कर सकते हैं; किसी के बारे में कठोर बातें बोलने की गलती को हम उनके बारे में अच्छा बोलकर सही कर सकते हैं, चुराए हुए धन को वापस करके, हमने जो गलती की है उसको ठीक करने के लिए सबसे और अधिक ईमानदार और स्पष्ट व्यवहार करने, आदि से हम अपना पश्चाताप व्यक्त कर सकते हैं।

यदि हम उस व्यक्ति के लिए क्षतिपूर्ति नहीं कर पाते हैं जिसे हमने नुकसान पहुँचाया था तो हम उसके समूह के किसी भी व्यक्ति का भला कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हमने किसी की जाति या नस्ल की वजह से उसके साथ गलत व्यवहार किया है तो हम उसी नस्ल के किसी अन्य व्यक्ति की सहायता करके इसे सही कर सकते हैं। उपयुक्त चैरिटी के लिए एक अनाम दान करके हम इसे सही कर सकते हैं। यदि हम उस व्यक्ति के लिए सीधे कुछ नहीं कर सकते जिसे हमने चोट पहुँचाया था तो थोड़ा सा ध्यान देकर तथा सोचकर हम अपनी गलती सुधारने का कोई तरीका ढूँढ सकते हैं।

यदि हमने कुछ बहुत बुरा किया है, जैसे किसी व्यक्ति की जानबूझकर हत्या की है या गंभीर रूप से घायल किया है, तो स्पष्ट रूप से इस गलती को सुधारना बेहद कठिन होता है। बहरहाल, सबके लिए एक उम्मीद अवश्य होती है। क्षमा अपने साथ जो शांति और स्थिरता लाती है वो कोई भी व्यक्ति प्राप्त कर सकता है।

काफी हद तक, सबसे पहले छोटी गलतियों को सुधारना ही अच्छा होता है और इसके बाद हमें अच्छे से पता चल जाता है कि बड़ी गलतियों का क्या करना है।

ऐसा कभी मत सोचिये कि आपको सजा पाने की जरूरत है और इसलिए आपको स्वयं को सजा देना चाहिए। स्वयं को चोट पहुँचा कर आप कभी उनका भला नहीं कर पाएंगे जिनको आपने दुःख पहुँचाया है। यह केवल एक मूर्खता है। स्वयं को सजा देकर आप अपनी गलती नहीं सुधार सकते हैं। आप केवल कुछ अच्छा करके अपनी गलती सुधार सकते हैं। स्वयं को सजा देकर आप दूसरों की मदद भी नहीं कर सकते हैं। दूसरों के लिए कुछ अच्छा करके ही आप उनकी सहायता कर सकते हैं।

यदि अपनी गलतियों को सुधारने के लिए हमने वो सब कुछ कर लिया है जो हम कर सकते हैं तो अन्य लोगों के द्वारा हमारी गलतियों को याद रखने को अच्छे जीवन में सम्मिलित नहीं किया जाता है। यदि यह सब कुछ करने के बाद भी लोग आरोप लगाना जारी रखते हैं तब यह उनकी परेशानी है हमारी नहीं। वे केवल अपने मुद्दों के बारे में सोचते हैं और हमें ऐसे लोगों की मंशा पर भी सवाल उठाने की आवश्यकता होती है। अपने द्वेषपूर्ण व्यवहार और संदिग्ध इरादों को छिपाने के लिए क्रोधित पीड़ित को दूसरों के अपराधबोध और शर्म से खेलना अच्छा लगता है।

हमारे व्यवहार का अनुचित लाभ उठाने के लिए तथा इसे नियंत्रित करने के लिए अन्य लोग अपराधबोध और शर्म का गलत प्रयोग कर सकते हैं। आमतौर पर उच्च नैतिकता का दावा करने वाले लोग ही ऐसे हथ-कंडे अपनाते हैं। फिर भी ऐसे दावे बहुत अधिक बुरा प्रभाव डालते हैं। सच्चे नैतिक व्यक्ति हमें अपनी गलतियों को सुधारने के लिए सकारात्मक कार्यवाही करने का मार्गदर्शन करेंगे; और ऐसी गलतियों को बहाना बनाकर अपना कार्य सिद्ध करने के लिए नहीं प्रयोग करेंगे।

यहाँ तक की बेहद आत्मविश्वासी और समर्थ लोग भी शर्म का सामना करने में कमजोर पड़ सकते हैं। शर्म का यह आक्रमण परिवार के किसी व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है जैसे "मुझे याद है कि तुम बचपन में बिस्तर गीला कर देते थे", या हमारे जीवनसाथी द्वारा भी किया जा सकता है "तुम्हें याद है जब तुम हमारी सालगिरह भूल गए थे!", यह हमारे देश द्वारा किये गए पिछले कार्यों से भी हो सकता है, "याद है तुम लोगों ने युद्ध में क्या किया था!"। इन सभी सवालों के लिए केवल यही प्रतिक्रिया है, "मैं अब आगे बढ़ चुका हूँ, अन्य लोग क्या करते हैं यह उनपर निर्भर करता है।" अतिरिक्त बचाव के रूप में ऐसी तुच्छ चालबाजियों से अपना स्थान बनाये रखने वाले व्यक्ति की नैतिकता के ऊपर संदेह करने का हमारे पास हमेशा अधिकार होता है।

यदि हम अपनी और अपने देश की गलतियों के लिए स्वयं को धिक्कारते या दोषी ठहराते हैं तो इससे क्या

मदद मिलती है? इससे किसका भला होता है? स्वयं की निंदा करने से यह दुनिया हमारे लिए कैसे अच्छी हो जाती है? स्वयं को और अधिक हानि पहुँचाने से रोकने के लिए यह अस्थायी रूप से उपयोगी हो सकती है, लेकिन यह हमारे लिए इससे अधिक उपयोगी नहीं हो सकती। बहुत लंबे समय तक स्वयं को धिक्कारते रहना काफी हद तक अत्यधिक आत्मकेन्द्रित फोकस के समान होता है जिसकी वजह से हम परेशानी में भी पड़ सकते हैं। अपने आप में अत्यधिक डूबे रहने के कारण और अन्य लोगों की जरूरतों और इच्छाओं के बारे में ना जानने के कारण ही बहुत सी गलतियाँ होती हैं। स्वयं को सजा देना स्वार्थपरता के ही समान है। अपनी समय और ऊर्जा को आत्मघृणा, स्वयं को दोष देने या नुकसान पहुँचाने के लिए बेकार में खर्च करने के बजाय इसे दूसरों की सहायता एवं सेवा में प्रयोग करना बेहतर होता है।

क्या परमेश्वर मुझे क्षमा करता है?

आत्मक्षमा सबसे निस्वार्थ चीजों में से एक है जो हम कर सकते हैं।

यदि आप धार्मिक व्यक्ति हैं तो आपको ऐसा लग सकता है कि परमेश्वर इसमें कहाँ आता है। आप ऐसा सोचते होंगे कि, "मुझे क्षमा करना परमेश्वर के हाथ में है।" सोचने वाली बात यह है कि आपकी निंदा किसने की है? निश्चित रूप से स्वयं आपने की है, तो क्या आपको स्वयं को क्षमा करने की आवश्यकता नहीं है। आपको उन तरीकों से निपटने की जरूरत है जिनसे आप स्वयं पर दोषारोपण करते हैं। क्या आपको सचमुच यह फैसला करना कि परमेश्वर आपके कार्यों का क्या दंड देगा और पहले से स्वयं को दंड देकर उसे रोकना सही लगता है। यदि ऐसा है तो क्या यह मानना समझदारी है कि आप परमेश्वर का मन जानते हैं। अच्छा होगा कि आप स्वयं या दूसरों को क्षमा करने का अभ्यास करके क्षमा करना सीखें और तब शायद आपको सम्भवतः इसका स्पष्ट अनुमान हो जाए कि परमेश्वर चीजों को किस नजरिये से देखता है। यदि आपको ऐसा लगता है कि क्षमा करने के लिए आपको प्रार्थना करने की जरूरत है तो हर प्रकार से यह करिये।

एक बार की बात है एक आदमी एक बहुत बड़े देश के राजा का नौकर था। एक दिन, उसका राजा बहुत दूर की यात्रा करके वापस आने वाला था, उसकी वापसी के जश्न के लिए वो नौकर दावत की तैयारी में सहायता कर रहा था। दौड़ भाग में दरवाज़े से टकराकर उसने एक नाजुक और बहुत कीमती कटोरी गिरा दी जो फर्श पर गिरकर चकनाचूर हो गई। नौकर इतना ज्यादा डर गया कि वो अपने राजा के क्रोध से बचने के लिए कहीं जाकर छुप गया। अपनी इस बेचैनी में उसने इस बारे में बहुत सोचा कि वो ऐसा क्या करे जिससे उसकी सजा समाप्त या कम हो। उसने सोचा कि उसे स्वयं को कुछ ऐसी सजा देनी चाहिए जिससे उसे बहुत अधिक दर्द हो तो इसलिए उसने अपनी एक उंगली काटने का फैसला किया। उसने अपनी उंगली काट दी और उसकी दर्द की चीख ने दूसरे नौकरों का ध्यान उसकी ओर आकर्षित किया, उन्होंने उसे ढूँढ लिया, उसके घाव की मरहमपट्टी की, और उसे अपने राजा के पास ले गए जो बस थोड़ी ही देर पहले वापस आया था।

जब राजा को इस मामले के बारे में पता चला तो उसने नौकर से कहा, "मुख नौकर, तुमने मुझे 3 आघात पहुँचाये हैं जबकि उनमें से केवल एक संयोगवश था। यह सत्य है कि तुमने मेरी बेशकीमती कटोरी तोड़ दी, लेकिन यह सबसे छोटी गलती थी। इसके बाद तुमने खुद न्याय करने का फैसला किया जबकि यह तुम्हारा अधिकार नहीं था। तुमने स्वयं को घायल कर लिया और इसके बारे में एक बार भी नहीं सोचा कि मेरी सेवा करने के लिए ये तुम्हारी क्षमता को कम कर देगा। यह आखिरी दोनों गलतियां बहुत बड़ी गलतियां हैं। अब तुम अपना सारा जीवन केवल यही सोचते हुए व्यतीत करोगे कि मैं तुम्हारी गलती के लिए उससे बहुत कम

सजा देता जो तुमने अपने आप को दी है और अपने घाव की वजह से तुमने मेरी सेवा करने की अपनी क्षमता को अशक्त कर दिया है और साथ ही साथ तुमने जीवन में आगे बढ़ने की क्षमता को भी अक्षम कर दिया है।"

एक डूबता हुआ आदमी किसी और डूबते हुए को नहीं बचा सकता। कोई भी व्यक्ति जिसने स्वयं को क्षमा ना किया हो उसमें दूसरों को क्षमा करने का बहुत कम सामर्थ्य होता है। इसलिए बहुत सारे लोगों को क्षमा करना कठिन कार्य लगता है। स्वयं को अयोग्य समझ कर वे अपने आप को क्षमा नहीं करते। अयोग्य महसूस करके वे दूसरों को भी क्षमा करने में अक्षम हो जाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनके पास दूसरों को देने के लिए कुछ भी नहीं है। अयोग्य महसूस करने के कारण उनको ठेस पहुँचाना आसान हो जाता है और वे अपने अंदर अन्याय और असंतोष की भावना को इकट्ठा करने लगते हैं। क्षमा इन सबसे बाहर निकलने का रास्ता है।

क्षमा का एक बेहतरीन इनाम होता है। स्वयं को क्षमा करने का इनाम यह होता है कि ऐसा करने के बाद खुद को दूसरों को क्षमा करने से रोक पाना बहुत मुश्किल हो जाएगा। दूसरों को क्षमा करने का इनाम यह होता है कि ऐसा करने के बाद स्वयं को क्षमा करने से रोकना मुश्किल हो जाएगा। क्षमा हमें ऐसा उपहार देती है जो हमें लगता है कि हम प्राप्त नहीं कर सकते, क्षमा करने के बाद हमें यह एहसास होता है कि यह उपहार हमारे पास बहुलता में है।

यह समझना आसान है कि अहंकारी होने का मतलब होता है अपने बारे में अत्यधिक सोचना। हालाँकि, यह समझना आसान नहीं होता कि अहंकारी होने का मतलब अपने बारे में बेहद बुरा सोचना भी हो सकता है। अहंकार को "विशेष" बनकर अपने आप को सबसे अलग करना बहुत पसंद होता है, चाहे इसका मतलब विशेष रूप से बुरा होना ही क्यों ना हो। अहंकारी मत बनिए, आप अन्य लोगों से ज्यादा खराब नहीं हैं। अहंकार आपको अत्यधिक आत्मकेंद्रित और आत्ममोही बनाकर जीवन में सामान्य रूप से हिस्सा लेने से और अच्छा जीवन जीने से रोकता है। "मेरी गलतियाँ", "मेरा पछतावा", "मैंने क्या गलत किया" पर ध्यान देना भी आत्मप्रशंसा या आत्मसंतुष्टि में बहुत अधिक डूबे रहने के समान नियंत्रण से बाहर होता है। यदि आपको यह एहसास हो जाता है कि आप ऐसा कर रहे हैं तो स्वयं के साथ कठिनाई से पेश आने की जरूरत नहीं है। सच्चाई कभी भी वो छड़ी नहीं होती जिससे आप स्वयं को मार सकें।

आत्मक्षमा केवल आपकी सहायता नहीं करती। यह हितकर मित्रता, सुखी परिवार, सुखी कार्यस्थल, हितकर समुदाय, हितकर सरकारें एवं एक सुखी संसार बनाने में भी योगदान करती है। यह उस दुनिया में आपका पहला कदम है जहाँ ज्यादातर लोग तुच्छ अपराधबोध और शर्म से प्रेरित होने वाले हेरफेर और बाध्यता के बजाय सही चीजें बोलते और करते हैं और अच्छाई और सच्चरित्रता के रूप को जीवंत करते हैं।

आत्मक्षमा आपको अपनी ऊर्जा अच्छी चीजों में लगाने की अनुमति देती है; या तो जिन्हें आपने चोट पहुँचाया है उनके लिए क्षतिपूर्ति में या आम तौर पर अपना जीवन सुधारने में। इसके बाद वो ऊर्जा जिसे आप स्वयं को आहत करने में खर्च करते थे वो आत्मघाती व्यवहार पर खर्च होने के बजाय सकारात्मक कार्यों में लगने लगती है।

आत्मक्षमा सबसे निस्वार्थ चीजों में से एक है जो हम कर सकते हैं। यह आपको आत्मकेंद्रित और आत्ममोही होने की प्रवृत्ति से मुक्त करती है और जीवन की ओर सकारात्मक रुख अपनाने की प्रक्रिया को आसान कर देती है। आत्मक्षमा आपको ऐसा व्यक्ति बनने से बचाती है जो आसपास के लोगों पर भावनात्मक या मानसिक बोझ की तरह होता है। यह हितकर तरीकों से आपको अपनी जरूरतों को पहचानने और पूरा करने में सक्षम करती है। यह आपको दूसरों के जीवन में सकारात्मक और रचनात्मक रूप से हिस्सा लेने में सक्षम बनाती है। यह आपके सामाजिक और कार्य संबंधी जीवन में आपका सबसे अच्छा स्वरूप प्रकट करने में सहायक होती है। यह आपको एक ऐसा व्यक्ति बनाने में सक्षम बनाती है जो यह जानता है कि क्या अच्छा और सही है (या शायद यह जानता हो कि क्या अच्छा और सही नहीं है) और अपने जीवन और अपनी दुनिया को अच्छा बनाने के लिए दृढ़ता के साथ समर्थ होता है।

स्वयं को कैसे क्षमा करें

आप जिन बुरी चीजों को सही नहीं कर सकते उनके बारे में सोचने के बजाय उन अच्छी चीजों के बारे में सोचिये जो आप कर सकते हैं।

स्वयं को क्षमा करने के लिए आपको दूसरे व्यक्ति से पश्चाताप व्यक्त करने के उचित तरीकों के बारे में सोचने की जरूरत पड़ सकती है। पश्चाताप करना बहुत अच्छी चीज होती है लेकिन पश्चाताप के रूप में अपने आप को सजा देने से बचें। आमतौर पर पश्चाताप करने से या इसके बारे में सोचने मात्र से आपको राहत महसूस होती है, यदि ऐसा नहीं होता तब यह पश्चाताप की आड़ में आत्मक्षति या स्वयं को सजा देने का कोई स्वरूप हो सकता है। पश्चाताप करना आपके लिए महंगा पड़ सकता है; लेकिन इससे आपको चोट नहीं पहुँचनी चाहिए।

यदि आपका उस व्यक्ति से कोई संपर्क नहीं है (या किसी भी कारण से वे आपके जीवन में नहीं हैं) और फिर भी आप पश्चाताप करना चाहते हैं तब इसे अप्रत्यक्ष रूप से करिये और विशेष रूप से उसी नस्ल, समूह या उसी प्रकार के व्यक्ति – या अपने मन से किसी भी व्यक्ति के लिए दयालु, उदार या सहायक बनिए।

क्या आप सच में ऐसा मानते हैं कि स्वयं को माफ़ करने से पहले परमेश्वर का आपको माफ़ करना आवश्यक

है? यदि आप ऐसा सोचते हैं तो खुद से पूछिये कि आपको कैसे पता कि परमेश्वर ने आपको अब तक माफ़ नहीं किया है। इसके बाद थोड़े समय तक चार चरणों का अभ्यास करिये तथा इसे पूर्ण करिये और इसके बाद सोचिये कि क्या आपको कुछ स्पष्ट हुआ है। (क्या परमेश्वर मुझे क्षमा करता है? देखें)

स्वयं को क्षमा करने के लिए क्षमा के चार चरण मूल रूप से एक समान हैं। तथापि, स्वयं को क्षमा करने पर दूसरों को हमसे क्या लाभ होगा इस विषय पर एक हिस्सा जोड़कर हमने तीसरे चरण में बदलाव किया है।

प्रथम चरण में स्वयं को क्षमा करना चाहता/चाहती हूँ:

एक विशिष्ट चीज चुनिए।

उदाहरण: अपने भाई को कष्टदायक बातें बोलने के लिए और उसे चोट पहुँचाने के लिए मैं स्वयं को क्षमा करना चाहता हूँ।

द्वितीय चरण में इन भावनाओं को मुक्त करना चाहता हूँ:

घटना के सम्बन्ध में अपनी भावनाओं की एक सूची तैयार करिये। भावनाओं को बाहर निकालने के लिए आपको उनको जानना आवश्यक है।

उदाहरण; सजा पाने का डर, आत्मनिंदा, आत्मघृणा, अपराधबोध, शर्म, इत्यादि।

तृतीय चरण (अ) में स्वीकार करता/करती हूँ कि इस स्थिति को क्षमा करने में मेरा ही भला है क्योंकि मैं:

स्वयं को क्षमा करने में सक्षम हो जाने पर मिलने वाले लाभ को सूचीबद्ध करिये। यह लाभ दूसरे चरण में सूचीबद्ध मुक्त की गयी भावनाएं, तथा उनके विपरीत भावनाएं भी हो सकती हैं। लाभ में अच्छे संबंध बनाना, अच्छी नौकरी मिलना, और अधिक धनवान होना भी शामिल हो सकता है, आप किस बात के लिए स्वयं को क्षमा करते हैं यह उसपर निर्भर करता है।

उदाहरण; प्रसन्न महसूस करना, स्वच्छन्द होना, राहत महसूस करना, आदि।

क्योंकि यह स्वयं को क्षमा करने की प्रक्रिया है इसलिए हमने सामान्य चार चरणों में एक अतिरिक्त चरण, तृतीय चरण (ब) जोड़ा है। यह चरण इसपर आधारित है कि स्वयं को क्षमा करने से हम अन्य लोगों का भला कैसे कर सकते हैं। इनमें से कुछ लाभ स्वयं को माफ़ करने से प्राप्त होने वाले लाभ से उत्पन्न हो सकते हैं; कुछ लाभ आपके अधिक जीवंत तथा सृजनशील होने से अन्य लोगों को प्राप्त हो सकते हैं।

तृतीय चरण (ब) में स्वीकार करता/करती हूँ कि स्वयं को क्षमा करने से दूसरों का भला होगा, क्योंकि:

स्वयं को क्षमा करना आपको एक बेहतर माता-पिता बनने में, और अधिक विचारशील मित्र बनने में, एक बेहतर श्रोता बनने में, तथा और अधिक क्षमाशील व्यक्ति बनने, इत्यादि में आपकी सहायता करता है। आप आत्ममोह कम करके अन्य लोगों में ज्यादा रुचि लेते हैं। आप कम जरूरतमंद बनते हैं और आपके पास दूसरों को देने के लिए बहुत कुछ होता है। अन्य लोगों का भला करने का एक उदाहरण चुनिए जो संभावित रूप से आपके आसपास के लोगों के लिए बहुत महत्वपूर्ण हो।

उदाहरण; मैं अपने आसपास के लोगों को और अधिक प्रसन्न रखूँगा (कम चिड़चिड़ा, कम अप्रिय और कम उदास रहूँगा), मैं और अधिक दयालु और उदार बनूँगा, अपने आसपास के लोगों को मैं और अधिक दे पाऊँगा।

चतुर्थ चरण. मैं स्वयं को _____ के लिए क्षमा करने के लिए प्रतिबद्ध हूँ और क्षमा करने से प्राप्त होने वाली शांति और स्वछंदता को स्वीकार करता/करती हूँ।

शांति और स्वछंदता के साथ ही साथ या इनके बजाय आप विशेष लाभों को भी सूचीबद्ध कर सकते हैं। स्वयं को क्षमा करना सीखने से अपने अंदर आये हुए परिवर्तनों के कारण अन्य लोगों को प्राप्त होने वाले लाभ को भी आप शामिल कर सकते हैं। आपको प्रत्यक्ष मिलने वाले लाभ अक्सर दूसरों का भी भला करते हैं। यदि आप एक प्रसन्न व्यक्ति या एक बेहतर कर्मचारी बन जाते हैं तो इससे आपके आसपास के कई लोगों को इसका लाभ मिलता है। इन क्षमा चरणों को करते हुए दूसरों को प्राप्त होने वाले लाभ पर ध्यान देते रहें क्योंकि यह अपने आप को क्षमा करना आसान बनाने में सहायता कर सकते हैं।

उदाहरण:

मैं स्वयं को अपनी पत्नी/पति पर गुस्सा होने के लिए क्षमा करने के लिए प्रतिबद्ध हूँ, ताकि मैं अपनी पूर्ण क्षमता के साथ अपना जीवन व्यतीत करूँ तथा और अधिक स्नेहशील जीवनसाथी बन सकूँ।

मैं स्वयं को अपनी नौकरी गँवाने के लिए क्षमा करने के लिए प्रतिबद्ध हूँ, ताकि मैं जीवन में आगे बढ़ सकूँ और अपने एवं अपने परिवार के भले के लिए इससे भी बेहतर नौकरी ढूँढ सकूँ।

प्रारम्भ में इन चरणों को लिखित में करना अच्छा होता है। छोटी चीजों से शुरू करिये, यद्यपि आपको पता चलेगा कि क्षमा के साथ कोई चीज छोटी नहीं होती है। यहाँ तक कि बहुत पहले की गयी छोटी से छोटी गलती के लिए स्वयं को क्षमा करना भी बड़े परिवर्तनों का कारण बन सकता है। सभी चरणों को कम से कम थोड़ी देर तक दोहराइए और आप देखेंगे कि ऐसा करने पर आपके अंदर क्षमा करने की सामर्थ्य और क्षमता बनना प्रारम्भ हो जाती है। दोहराते समय नई चीजें जोड़िये, आप जो शब्द प्रयोग करते हैं उन्हें बदलिये (यदि आप चाहें तो)। जिन चरणों पर आपको लगता है कि आपके अंदर परिवर्तन हो रहे हैं उन चरणों पर रुकिए।

इनमें से कुछ भी जहाँ भी उचित और सहायक हो पश्चाताप करने या क्षमा मांगने को वर्जित नहीं करता है; जब तक कि ऐसा करना दूसरों के लिए और अधिक कष्टदायक ना हो। सही चीजों के बारे में सोचने और महसूस करने से आपको अनुमान लग जाता है कि आपको क्या करना है। यदि पश्चाताप करना संभव ना हो तब जितना भी संभव हो सके अपना जीवन बेहतर तरीके से जीने का प्रयास करिये। वे बुरी चीजें जो आप सही नहीं कर सकते उनके बारे में सोचने के बजाय उन अच्छी चीजों के बारे में सोचिये जो आप कर सकते हैं।

मिथ्या क्षमा

सच्ची क्षमा स्वतंत्रता और स्फूर्ति का एहसास देती है।

जल्दबाजी में क्षमा करने के लिए स्वयं पर जोर देना या किसी प्रकार की उद्देश्यपूर्ण क्षमा प्रक्रिया का प्रयोग ना करना (जैसे क्षमा के चार चरण) आपको मिथ्या क्षमा की ओर अग्रसित करता है। मिथ्या क्षमा में एक प्रकार का तुष्टीकरण हो जाता है लेकिन सच्ची क्षमा का अनुभव नहीं होता। अन्य व्यक्ति से हमारा पुनर्मिलन इस प्रकार से हो जाता है जैसे हमने उसे क्षमा कर दिया हो लेकिन वास्तव में हम उन्हें क्षमा नहीं कर पाए होते हैं।

आपका अनुभव कितना कष्टदायक था इस बात को स्वीकार ना करना (कष्टपूर्ण भावनाओं से बचना), हड़बड़ी में क्षमा प्रक्रिया करना या किसी प्रकार की क्षमा प्रक्रिया का प्रयोग ना करना और यह मानना कि हम ऐसे ही किसी को क्षमा कर सकते हैं और इसके बाद यह ढोंग करना कि कुछ बुरा हुआ ही नहीं था, इन सभी कारणों से मिथ्या क्षमा उत्पन्न होती है।

मिथ्या क्षमा तब भी घटित होती है जब लोग अपनी सच्ची भावनाओं से बचते हैं और यह सोचकर क्षमा करने का निर्णय लेते हैं कि यह "अच्छी" चीज है। यद्यपि उन्हें पता होता है कि दूसरा व्यक्ति संभवतः फिर से वही चीज करेगा लेकिन फिर भी उन्हें लगता है कि उनको माफ़ कर देना चाहिए। असल में वे क्षमा नहीं करते बल्कि अगली बार उनके गलती करने का इंतज़ार करने के लिए बहुत सारे असंतोष और उद्वेग का निर्माण कर लेते हैं। वे "क्षमा" को बुरा व्यवहार सहन करने का बहाना बना लेते हैं, इसलिए उन्हें उस सुख का अनुभव नहीं होता जो सच्ची क्षमा प्रदान करती है।

सच्ची क्षमा स्वतंत्रता और स्फूर्ति का एहसास देती है जहाँ से हमें अपना रास्ता बिल्कुल साफ़ नज़र आने लगता है और हम अपनी भलाई के लिए अच्छे निर्णय ले पाते हैं। मिथ्या क्षमा हमें एक समान परिस्थितियों में एक समान लोगों के साथ उलझाये रखती है। मिथ्या क्षमा इस विश्वास को बोलने तथा मानने से आती है कि हम बेहतर चीजों के योग्य नहीं हैं या कुछ भी अच्छा नहीं कर सकते, इसलिए हम वे चीजें करना आरम्भ कर देते हैं जो लम्बे समय तक के लिए हमारे लिए अच्छी नहीं होती हैं। सच्ची क्षमा हमारा दृष्टिकोण परिवर्तित करके हमें मुक्त कर देती है ताकि हम एक खुशहाल जीवन का निर्माण कर सकें। सच्ची क्षमा एक व्यक्ति के रूप में हमें हमारे मूल्य तथा महत्व से जोड़ देती है; मिथ्या क्षमा हमें योग्य होने के एहसास से दूर रखती है।

किसी पारस्परिक परिस्थिति में जहाँ दो लोगों के व्यसनों के तरीके एक दूसरे से जुड़े होते हैं, वहाँ क्षमा की बहुत कम संभावना होती है। इसमें ऐसा लग सकता है जैसे एक साथी दूसरे साथी को निरंतर "क्षमा" करता है, लेकिन वास्तव में यह एक मिथ्या क्षमा होती है क्योंकि बिना सच्ची क्षमा के ही वे पुनः मिल जाते हैं। यदि वहाँ सच्ची क्षमा होती तो एक व्यक्ति उनके इस जाल से मुक्त हो गया होता। इसके बाद वो व्यक्ति, वे जिस प्रकार का सम्बन्ध चाहते हैं, उसके लिए दूसरे व्यक्ति से विचार विमर्श करता और यदि उनके बीच निकट भविष्य में ऐसा कोई सम्बन्ध नहीं होना होता तब वो दूसरे व्यक्ति के भले की कामना करके अपने जीवन में आगे बढ़ जाता, यह काफी हद तक व्यावहारिक था।

मिथ्या क्षमा से बचने का एक तरीका है यह सुनिश्चित करना कि आप किसी ऐसी क्षमा प्रक्रिया में जुटे रहें जिसमें आप अपनी आंतरिक भावनाओं को शामिल कर सकें।

सुलह

क्षमा शर्त रहित होती है लेकिन सुलह कभी-कभी सशर्त होती है।

Forgiveness is Power पुस्तक में, "सजा देने की इच्छा त्यागने" को क्षमा के रूप में वर्णित किया गया है। अगर आप इसके शब्दों को ध्यान से देखें तो आपको पता चलेगा कि इसमें सुलह के बारे में कुछ भी नहीं कहा गया है। सुलह इस बात पर निर्भर करती है कि हम जिस व्यक्ति को क्षमा करना चाहते हैं, उसके साथ कैसा रिश्ता रखना चाहते हैं। किसी व्यक्ति के साथ अपने संबंधों को पुनः स्थापित करने की प्रक्रिया सुलह होती है। प्रायः सुलह क्षमा का एक हिस्सा होती है, लेकिन ऐसा होना अनिवार्य नहीं है। सुलह बिल्कुल अलग और विशिष्ट प्रक्रिया है।

सुलह को क्षमा से अलग करना क्षमा करना सीखने के लिए बहुत अधिक सहायक हो सकता है क्योंकि यह प्रक्रिया में स्पष्टता और बेहद उपयोगी चेतना ले आता है। सुलह और क्षमा में अंतर समझना और वे एक दूसरे के अनुकूल कैसे होते हैं इस बात को समझना, क्षमा के मार्ग में आने वाली किसी भी संभावित बाधा का पता करने तथा इस प्रक्रिया को और आसान बनाने का एक बेहतरीन तरीका है।

क्षमा बेशर्त होती है और हमेशा संभव होती है; सुलह को कभी-कभी सशर्त होने की आवश्यकता पड़ती है और यह हमेशा संभव नहीं होती है।

क्षमा बेशर्त होती है क्योंकि किसी को सजा देने की इच्छा को त्यागना हमेशा संभव होता है, चाहे वो व्यक्ति जीवित या मृत हो, चाहे वो अभी भी हमारे जीवन में हो या ना हो। किसी को सजा देने की इच्छा को छोड़ना केवल हमारे ऊपर निर्भर करता है और अपनी स्वेच्छा से किया जा सकता है।

कभी-कभी सुलह सशर्त होना आवश्यक होता है क्योंकि हो सकता है हम किसी ऐसे व्यक्ति को क्षमा करना चाह रहे हों जो सतत अपराधी, अत्यधिक व्यसनी, पेशेवर मुजरिम हो या उनके व्यवहार पर भरोसा ना किया जा सके। ऐसे व्यक्ति के साथ हम जो भी सम्बन्ध रखना चाहते हैं उसपर संभवतः स्पष्ट और विशेष शर्तें लागू करना चाहें (कठिन क्षमा देखिये)। हम उन्हें क्षमा कर सकते हैं लेकिन उनके साथ अपने संबंधों पर स्पष्ट सीमाएं भी बना सकते हैं। किसी को क्षमा करने का चयन करना, उनके साथ सुलह करने से अलग और भिन्न विकल्प होता है।

इसके अतिरिक्त, सुलह करना हमेशा संभव नहीं होता है। हो सकता है वो व्यक्ति अब जीवित ना हो, या हमारे जीवन से चला गया हो, या निराशावादी होकर हमने यह मान लिया हो कि अब हम उन तक नहीं पहुँच सकते हैं। किसी के साथ सुलह करना पूरी तरह से हमारे ऊपर निर्भर नहीं करता है; यह काफी हद तक दूसरे व्यक्ति

के व्यवहार पर निर्भर करता है।

यह समझना कि आप किसी को क्षमा कर सकते हैं और इसके बाद आगे उनसे सम्बन्ध ना रखने का निर्णय भी ले सकते हैं (यदि आप ऐसा फैसला करते हैं तो अपनी छुपी हुई प्रतिशोध की भावना पर ध्यान दें), यह क्षमा करना आसान बना सकता है। जिन लोगों के साथ रहना हमारे लिए अत्यंत दुखदायी होता है, गलती से यदि हम ऐसा मान लेते हैं कि क्षमा करने से हमें पुनः उनके साथ सम्बंधित होना होगा तो स्वाभाविक रूप से हम उस व्यक्ति को क्षमा करने के प्रति सन्देहशील हो जाते हैं। यह पता चलने पर कि हम अपनी शर्तों के अनुसार सुलह पर विचार विमर्श कर सकते हैं, या उनके साथ पुनः सम्बन्ध ना स्थापित करने का भी निर्णय ले सकते हैं तो यह हमें अपनी इच्छानुसार किसी को भी क्षमा करने के लिए मुक्त कर देता है।

चुनौतीपूर्ण लोगों को क्षमा करने के लिए किसी भी प्रकार से क्षमा के चार चरणों का प्रयोग करिये और किसी समय फैसला करिये यदि आप सुलह के विषय में कुछ करना चाहते हैं। सुलह के लिए आप क्या करना चाहते हैं के विषय में निर्णय तब तक प्रतीक्षा भी कर सकता है जब तक कि आपको क्षमा के चार चरणों का प्रयोग करके स्पष्ट दृष्टिकोण नहीं प्राप्त हो जाता है।

कठिन क्षमा का सिद्धांत चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में क्षमा करने का एक उपयोगी तरीका हो सकता है।

कठिन क्षमा

कठिन क्षमा का मतलब होता है किसी भी भावी सम्बन्ध पर शर्त लगाना।

कठिन क्षमा का सिद्धांत कठिन तथा चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में क्षमा करना आसान बना देता है। कठिन क्षमा से हम माफ़ कर देते हैं (और क्षमा के चार चरणों की तरह ही क्षमा कार्य करते हैं), लेकिन जब तक कुछ शर्तें पूरी नहीं हो जाती तब तक स्वयं को दूसरे व्यक्ति के साथ कोई भी सम्बन्ध ना रखने की अनुमति देते हैं। हम उनके साथ मेल-मिलाप ना रखने का निर्णय ले सकते हैं जब तक कि हमें यह अच्छी तरह से ना पता चल जाए कि वे सचमुच अपने किये पर दुखी हैं, या बदलना चाहते हैं।

संभवतः कभी आपका सामना कठिन प्रेम से हुआ हो। कठिन क्षमा ऐसा ही सिद्धांत है। जैसा कि सुलह के पृष्ठ पर बताया गया है कि क्षमा बेशर्त होती है, लेकिन सुलह कभी-कभी सशर्त होती है। कठिन क्षमा का मतलब होता है कि हम किसी भी भावी सम्बन्ध पर शर्त लागू करते हैं।

कठिन क्षमा के सिद्धांत में कोई भी सुलह सशर्त होती है क्योंकि आंशिक रूप से यह दूसरे व्यक्ति पर निर्भर करता है कि आगे वो अपना व्यवहार कैसा रखता है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि अक्सर लोग क्षमा और सुलह के बीच भ्रमित हो जाते हैं और यह मानते हैं कि यह दोनों चीजें एक साथ होती है। तथापि, ये दोनों बिलकुल अलग चीजें होती हैं जो केवल कभी-कभी साथ आती हैं। कठिन क्षमा से हम बिना किसी शर्त के माफ़ कर देते हैं (यानी हम सजा देने की इच्छा त्याग देते हैं) लेकिन सुलह की प्रक्रिया में हम अपने चारों ओर स्पष्ट और विशिष्ट सीमाएं लगा देते हैं। यह एक ही व्यक्ति से एक ही तरीके से बार-बार आहत होने की सम्भावना को कम करने में सहायता करता है।

अपने आप को आहत होने से बचाने का फैसला करना किसी को सजा देने के इरादे से उससे दूर रहने के फैसले से बहुत अलग होता है। दूसरे व्यक्ति को यह एक समान लग सकता है, लेकिन यदि हम इस विषय में स्पष्ट हैं कि हम क्या और क्यों कर रहे हैं तो सम्भवतः ऐसा नहीं होता। कठिन क्षमा से हम किसी को माफ़ करने के साथ-साथ अपने आप को बचाने के लिए उनसे दूरी बना कर भी रह सकते हैं।

क्षमा में एक महान गुण होता है जो हमारे मस्तिष्क को उच्च स्तर पर ले जाता है और हमें स्वतंत्रता के साथ आगे बढ़ने की अनुमति देता है।

जैसा कि मैंने "Forgiveness is Power" पुस्तक में कहा है:

क्षमा हमें ठहरने तथा आगे बढ़ने की स्वतंत्रता देती है।

कठिन क्षमा से आप क्षमा करने का चयन सकते हैं और:

- + विशेष मुद्दों के बारे में स्पष्ट समझौते कर सकते हैं ताकि आप स्वेच्छा से आगे बढ़ने के लिए तैयार रहें (ताकि आप सुरक्षित तथा सम्मानित महसूस कर सकें) ।
- + उस प्रकार के व्यवहार को स्पष्ट कर सकते हैं जो आपको स्वीकार्य नहीं हैं और जिसकी वजह से यह सुलह प्रक्रिया समाप्त या बाधित हो जाएगी।
- + जब तक विशिष्ट शर्तें पूरी नहीं हो जाती हैं आप अन्य व्यक्ति के साथ अपने संपर्क को सीमित कर सकते हैं ।
- + पारस्परिक समझ को बढ़ाने के प्रयास के लिए समझौते की इच्छा रख सकते हैं जैसे एक साथ किसी परामर्शदाता के पास जाना।

कठिन क्षमा में सबसे महत्वपूर्ण है एक दूसरे का सम्मान करना। कठिन क्षमा का मतलब है यह सुनिश्चित करना कि दूसरा व्यक्ति आपकी भावनाओं को समझता हो तथा उनका सम्मान करता हो और आप उसकी भावनाओं को समझते और सम्मान करते हों। यदि इस प्रकार का पारस्परिक सम्मान मौजूद नहीं है और अन्य व्यक्ति इसे स्थापित करने में सहायता नहीं करना चाहता, तब सुलह करने के लिए कोई सच्चा सम्बन्ध एवं सच्चा आधार नहीं होता है।

सुलह करना केवल एक निर्णय नहीं होता बल्कि यह एक प्रक्रिया है। कठिन क्षमा के एक भाग के रूप में हम यह सुनिश्चित करना चाह सकते हैं कि वे इस बात को समझें कि उन्होंने जो किया उससे हमें कितना दुःख पहुँचा था। तथापि कठिन क्षमा का यह मतलब नहीं होता कि हम जिन चीजों के लिए नाराज हैं उन सभी का आरोप किसी और के ऊपर लगा दें। "मैं ऐसा महसूस करता हूँ... और यह सब तुम्हारी गलती है" और केवल यह कहने में कि, "मैं ऐसा महसूस करता हूँ..." के बीच बहुत बड़ा अंतर है। पहला वाक्य आरोप और आलोचना से भरा हुआ है । जबकि दूसरा वाक्य सच्ची भावनाओं की पारस्परिक सम्मानजनक अभिव्यक्ति है।

हम यह निर्णय भी ले सकते हैं कि सुलह करना बिलकुल भी संभव नहीं है। यदि कोई व्यक्ति बदलना नहीं चाहता तो हम यह मान सकते हैं कि वो नहीं बदलेगा। बदलाव के लिए प्रयास की आवश्यकता होती है और यह प्रतिबद्धता के बिना नहीं होता। प्रतिबद्धता के बिना हम उन्हें चाहे जितना भी बदलना चाहें वे नहीं बदलेंगे।

पारस्परिक सम्मान में स्वयं के लिए सम्मान प्रकट करने के साथ ही साथ अन्य व्यक्ति के प्रति भी सम्मान प्रकट करने का समावेश होता है। स्वयं का सम्मान करने के लिए अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार होना आवश्यक होता है। आप कभी भी स्वयं से अपनी भावना नहीं छुपाना चाहते क्योंकि यदि यह आदत बन जाती

है तो यह आसानी से आपको मिथ्या क्षमा की ओर अग्रसित कर सकती है ।

यदि आप किसी को क्षमा करने के लिए या उनके साथ सुलह करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो आपको स्वयं को क्षमा करने की और वर्तमान में आप कैसा महसूस करते हैं उस भावना को स्वीकार करने की जरूरत होती है। इस प्रकार आप कम से कम स्वयं के साथ सुलह कर सकते हैं। अपने जीवन के बड़े मुद्दों को क्षमा करने के लिए तैयार होने से पहले आपको स्वयं को बदलने की, बिलकुल नया करने की, और जीवन में अपनी आस्था को पुनः स्थापित करने की जरूरत हो सकती है। अपनी आवश्यकतानुसार खुद को समय दीजिये। क्षमा और सुलह दोनों में पर्याप्त अभ्यास हो जाने पर आप क्षमा करने में और अधिक सक्षम हो जाएंगे, तथा बेहद चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी सुलह करने में सक्षम होंगे।

अगला चरण

क्षमा का शिक्षक बनने के लिए केवल यह तय करिये कि यही वो चीज है जो आप करना चाहते हैं।

यदि आप क्षमा के बारे में और अच्छी तरह से जानना चाहते हैं तो कृपया अन्य लोगों से क्षमा के विषय में व्यक्तिगत रूप से या सामाजिक नेटवर्क के माध्यम से ऑनलाइन चर्चा करिये। आप पाएंगे कि यह बातचीत का एक बेहतरीन विषय है जो आपके संबंधों को प्रगाढ़ तथा संपन्न बनाता है।

आप क्षमा के विषय में एक पुस्तक पढ़ रहे हैं लोगों से यह चर्चा करने मात्र से एक कमाल का वार्तालाप उत्पन्न हो सकता है। शायद कोई आपको किसी ऐसी चीज के बारे में बताए जिसे वे क्षमा करना चाहते हैं, लेकिन उन्हें नहीं पता होता कि यह कैसे करें। आप केवल उन्हें क्षमा के चार चरण बताइये! किसी को उन आसान चार चरणों को बताने मात्र से आप उनके जीवन को पूरी तरह से बदल सकते हैं।

वे सभी लोग जो क्षमा करना सीखते हैं वो भी क्षमा के शिक्षक होते हैं। आप जितना अधिक क्षमा सिखाते हैं उतने ही अधिक क्षमाशील बनते जाते हैं; और आप जितना अधिक क्षमा का अभ्यास करते हैं उतना ही ज्यादा इसे अन्य लोगों को सीखा पाते हैं। आप लोगों को क्षमा के बारे में बताने को अपना कार्य (यदि चाहें तो गुप्त कार्य भी) भी बना सकते हैं, या क्षमा का शिक्षक भी बन सकते हैं।

क्षमा का शिक्षक बनने के लिए एक मात्र चीज जो आपको करने की आवश्यकता होती है वो यह तय करना कि यही वो चीज है जो आप करना चाहते हैं। आपको "विशेषज्ञ" बनने की आवश्यकता नहीं होती एवं प्रमाणपत्र या ऐसा कुछ भी प्राप्त करने की जरूरत नहीं होती है। हम सभी क्षमा, या इसके विपरीत के शिक्षक हैं, क्योंकि हम सब एक दूसरे को उदाहरणों के माध्यम से सिखाते हैं। हमें केवल इसके विषय में जानकारी होनी चाहिए और इसकी कमी के बारे में सिखाने के बजाय क्षमा सिखाने का फैसला करना चाहिए। आपको केवल इसे प्रारम्भ करने की जरूरत होती है और आगे बढ़ते हुए आप इसमें अच्छे होते जाएंगे।

इस पुस्तक से उद्धरण करने के लिए तथा इसे शिक्षण सामग्री की तरह प्रयोग करने के लिए आपको स्वीकृति प्रदान की जाती है। लेकिन यदि आप इस पुस्तक के 10% से अधिक भाग को कॉपी करना चाहते हैं तो अनुमति प्राप्त करने के लिए कृपया मुझे ईमेल करें। हम सभी इस दुनिया से जाने से पहले इसे एक बेहतर स्थान बना कर जाना चाहेंगे। ऐसा करने के लिए क्षमा के विषय में उपदेशों को फैलाने से बेहतर तरीका और क्या हो सकता है?

आपको मेरी अन्य पुस्तक Forgiveness is Power में भी रुचि हो सकती है, जो फीडहोर्न प्रेस द्वारा प्रकाशित है एवं कई बुक स्टोर्स में उपलब्ध है। यह विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध है इसलिए कृपया मेरी वेबसाइट पर जाएं और अपने देश के झंडे या भाषा पर क्लिक करें, और अधिक जानकारी के लिए: forgiveness-is-power.com पर जाएं।