

4 Langkah Kemaafan

Cara ampuh untuk
mencapai kebebasan,
kebahagiaan dan
kejayaan hidup.

William Fergus Martin

4 Langkah Kemaafan

Cara ampuh untuk mencapai kebebasan, kebahagiaan dan kejayaan hidup.

William Fergus Martin

Hak Cipta © 2014 oleh William Fergus Martin

Semua hak cipta terpelihara. Buku ini atau mana bahagian darinya tidak boleh diterbitkan semula atau digunakan dalam apa cara sekalipun tanpa kebenaran bertulis dari pihak penerbit kecuali untuk kegunaan dalam petikan-petikan kata dalam ulasan buku.

Buku ini ditulis berdasarkan sebuah buku Kemaafan adalah Kekuatan, juga dikarang oleh William Fergus Martin, dan diterbitkan oleh Findhorn Press findhornpress.com

Imej kulit buku, hak cipta Hak Cipta © 2014 Findhorn Press, digunakan dengan izin.

Untuk maklumat lanjut, sila layari:

Forgiveness-is-power.com

Latar Belakang Pengarang

Diterjemahkan oleh Mimi Safira, seorang penerjemah bebas yang sudah berpengalaman selama 5 tahun di Fiverr.com. Beliau mempunyai pengalaman kerja di dalam bidang kewartawanan dan industri saham. Perkhidmatan terjemahan beliau boleh didapati di laman profilnya: [fiverr.com/mimisafira](https://www.fiverr.com/mimisafira)

William Fergus Martin adalah seorang pengarang, penceramah dan ketua bengkel yang berasal dari Scotland. Beliau membantu individu lain memperkasa diri mereka. Bidang penulisan telah membawa beliau ke merata dunia dan penulisan beliau banyak dipengaruhi oleh penghargaan beliau terhadap cabaran yang biasa dihadapi masyarakat dunia.

William gemar menulis rencana, memberi ceramah dan menganjurkan bengkel, khususnya dalam topik Kemaafan. Beliau suka menggunakan pengalamannya di dalam penulisan dan pelatihan, pengalaman di dalam bidang komputer, untuk membantu individu belajar memberi kemaafan. Hubungi beliau melalui penerbitnya: Findhorn Press, findhornpress.com

Penerbitan lain:

Kemaafan adalah Kekuatan, Findhorn Press.
ISBN: 978-1-84409-628-2

Kata-Kata Pujian untuk Kemaafan adalah Kekuatan:

"William Martin telah mencipta sebuah Panduan Pengguna yang banyak memberi kesedaran tentang kemaafan. Kajian yang menyeluruh. Berwawasan tinggi. Sangat praktikal. Saya mengesyorkannya dengan sepenuh hati."
Robert Holden, pengarang Perubahan Berlaku! Dan Upaya Dikasihi

"Ibarat sebuah lombong emas yang dalam, penuh dengan maklumat yang mewah dan relevan."
William Bloom, Pengarang Kesan Endorphin

"William Martin telah menulis sebuah buku bimbingan yang hebat tentang mempelajari cara-cara untuk memaafkan, bukan hanya kepada abang-abang dan adik-adik perempuan kita, tetapi juga kepada diri kita sendiri."
Jon Mundy, Ph.D. pengarang Kehidupan di Luan Keajaiban.

Status Terjemahan

Maaf, tetapi buku Kemaafan adalah Kekuatan saya belum diterbitkan di dalam bahasa anda. Sila layari laman web saya di <http://forgiveness-is-power.com> untuk mengetahui bilakah ianya akan tersedia ada.

Kenapa Memaafkan?

Kemaafan membebaskan anda.

Anda akan memperoleh manfaat yang sangat besar apabila anda memilih untuk memaafkan dan begitu juga untuk mereka di sekeliling anda. Sama ada anda perlu memaafkan orang lain, atau perlu memaafkan diri sendiri, berbuat demikian membebaskan anda dari bebanan masa lalu dan membolehkan anda merealisasikan potensi sebenar anda. Kemaafan membolehkan anda membebaskan diri dari kepercayaan dan sikap yang membatasi anda. Ia membebaskan tenaga mental dan emosi supaya anda boleh menggunakannya untuk membentuk kehidupan yang lebih baik.

Kemaafan membantu anda mencapai matlamat jangka pendek dan yang paling praktikal. Mungkin anda menginginkan pekerjaan yang lebih baik, mendapatkan lebih banyak wang, mempunyai hubungan yang lebih baik, atau tinggal di tempat yang lebih baik. Kemaafan membantu anda mendapatkan semua yang anda inginkan ini. Jika anda tidak memaafkan, sebahagian daripada tenaga kehidupan dalaman anda akan terperangkap dalam bentuk rasa benci, rasa marah, rasa akit hati, atau rasa tersiksa. Tenaga kehidupan yang terperangkap ini adalah penghalang untuk anda. Ibaratnya seperti anda cuba menunggang basikal tapi dengan mengenakan sedikit brek sepanjang masa. Ia melambatkan anda, mengecewakan anda dan membuatkan anda sukar untuk maju ke hadapan.

Pilihan yang anda buat dan apa yang anda percaya boleh dicapai, semuanya akan terjejas dengan pilihan anda untuk tidak memaafkan. Apabila anda belajar memaafkan, tenaga dalaman yang selama ini disalurkan menjadi perasaan dan bayangan yang tidak menyenangkan, akan bebas dan tidak lagi menjadi penghalang atau tidak lagi membuat anda rasa tersiksa. Ianya kini difokuskan untuk membina kehidupan yang anda inginkan.

Jika anda tidak mahu belajar untuk memaafkan agar anda mendapat manfaat darinya; maka belajarlah untuk memaafkan supaya anda dapat memberikan manfaat kepada orang lain. Apabila anda belajar untuk memaafkan, anda akan memanfaatkan semua orang di sekeliling anda. Fikiran anda akan lebih jelas dan lebih positif daripada sebelumnya. Anda akan rasa seperti anda ada lebih banyak lagi untuk dikongsikan dan anda akan merasa lebih bersedia untuk berkongsi apa yang anda ada. Anda akan secara semulajadi dan dengan lebih mudah menjadi seorang yang baik hati, murah hati dan lebih peduli terhadap orang lain - tanpa perlu berusaha keras untuk mencapainya. Anda akan mempunyai sikap yang ceria dan lebih positif terhadap orang lain di dalam kehidupan anda dan mereka akan memberikan respon yang lebih positif kepada anda.

Apakah orang yang pemaaf lebih mudah untuk berinteraksi dengannya dari yang bukan pemaaf? Ya, tentu sekali. Orang yang pemaaf selalu lebih mudah untuk berinteraksi daripada yang bukan pemaaf. Kualiti hidup anda bergantung pada kualiti hubungan sesama manusia. Setiap aspek kehidupan anda akan berubah menjadi lebih baik apabila anda belajar untuk memaafkan; sama ada dalam keluarga anda, pekerjaan atau kehidupan sosial anda. Belajar untuk memaafkan akan memperbaiki semua hubungan anda, kerana sikap anda akan bertambah baik. Apabila hubungan anda bertambah baik, semua aspek kehidupan anda juga akan bertambah baik.

Jika anda ingin meneruskan ke tahap seterusnya, yakni kemewahan dan keberhasilan dalam aspek kewangan, Kemaafan akan membantu anda mencapainya. Contohnya, jika anda mahukan lebih banyak wang dalam hidup anda, anda perlu memastikan bahawa anda tidak membenci orang yang mempunyai lebih banyak wang daripada anda. Orang yang mempunyai lebih banyak wang daripada anda adalah mereka yang mempunyai keupayaan untuk membantu anda mendapatkan lebih banyak wang. Jika, seperti yang sering dilakukan oleh sesetengah orang, anda membenci "orang yang mempunyai banyak wang", mereka tidak akan dapat membantu anda, kerana anda tidak bersikap terbuka terhadap mereka dan di samping itu anda juga sibuk menolak kehadiran mereka. Begitu juga sebaliknya, jika anda mempunyai sikap yang positif terhadap orang yang lebih berjaya daripada anda (anda tersenyum kepada mereka dan bukannya memandang sinis terhadap mereka), mereka akan melihat anda sebagai mudah didekati dan mereka akan lebih cenderung untuk bekerjasama dengan anda, atau bersosial dengan anda.

Jika anda menginginkan pekerjaan yang lebih baik, dan untuk mendapatkan lebih banyak wang, maka sikap yang positif terhadap tempat kerja, bos, rakan sekerja dan para pelanggan, akan sangat membantu. Orang yang mempunyai sikap positif dan suka membantu akan lebih menonjol dalam apa jua keadaan sekalipun. Anda tidak boleh berjaya dalam organisasi yang anda tidak mahu ianya maju, kerana anda tidak akan memberikan yang terbaik. Sekiranya anda tidak memberikan yang terbaik dengan melakukan pekerjaan dengan baik, anda tidak akan menerima yang terbaik dari apa yang akan datang kepada anda. Kemaafan akan membantu anda memiliki satu sikap yang akan membuatkan anda sangat berjaya di dalam pekerjaan.

Belajar untuk memaafkan diri sendiri juga sangat penting. Menyakiti diri sendiri melalui keengganan anda untuk memaafkan diri sendiri, anda juga akan menyakiti orang lain. Sekiranya anda tidak memaafkan diri anda, anda akan menghukum diri sendiri dengan menidakkan diri anda kebaikan dalam hidup. Makin anda menidakkan diri anda terhadap kebaikan, makin kurang yang anda ada untuk anda berikan. Makin kurang yang anda ada untuk anda berikan, makin sedikit yang anda boleh manfaatkan orang lain di sekeliling anda. Apabila anda berhenti menghadkan apa yang

anda terima, anda akan berhenti menghadkan apa yang anda boleh berikan. Semua orang akan mendapat manfaat apabila anda memaafkan diri anda kerana anda akan membolehkan lebih banyak kebaikan masuk ke dalam hidup anda, dan anda mempunyai lebih banyak untuk dikongsi.

Apabila anda memaafkan; anda akan menjadi suami atau isteri yang lebih baik, anda akan menjadi seorang pelajar atau guru yang lebih baik, anda akan menjadi majikan atau pekerja yang lebih baik dan anda akan menjadi ibu bapa atau anak yang lebih baik. Apabila anda memaafkan, anda lebih cenderung untuk berjaya dalam apa jua cara yang bermakna untuk anda. Apabila anda belajar untuk memaafkan, apa yang kelihatan mustahil tidak hanya akan menjadi kenyataan, tetapi juga akan lebih mudah dicapai.

Jika anda seorang yang kuat beragama, atau seorang yang rohaniah, maka mempelajari cara-cara yang praktikal untuk memaafkan akan meningkatkan dan memperdalamkan pengalaman keagamaan atau kerohanian anda. Ia akan membantu anda membebaskan diri dari rasa bersalah kerana tidak menjadi "baik" seperti mana yang anda sepatutnya rasa, kerana ia akan membantu anda menjadi jenis orang yang anda inginkan. Mempraktikkan kemaafan akan menguatkan sifat-sifat baik dalam diri agar ia lebih aktif dalam hidup anda. Anda secara semulajadi akan kurang cenderung melakukan perkara-perkara yang tidak sepatutnya anda lakukan, yang selama ini anda tidak berupaya berhenti melakukannya sendiri. Anda akan mula melakukan lebih banyak perkara yang sepatutnya anda lakukan, tetapi tidak berupaya melakukannya sendiri.

Belajar untuk memaafkan akan hanya membantu anda; ia tidak akan menyakiti anda.

Kemaafan sangat praktikal dan sangat membantu. Tidak ada unsur yang tidak jelas, atau yang tidak praktikal mengenainya. Kemaafan membebaskan jiwa anda. Apabila anda belajar untuk memaafkan, banyak masalah (kemungkinan masalah kesihatan juga) akan hilang secara beransur-ansur. Ia seolah-olah anda berupaya melihat kehidupan anda dari atas dan dapat melihat cara paling mudah untuk menuju ke mana yang anda ingin pergi. Hidup akan terbuka di depan anda. Peluang-peluang baru akan muncul yang entah datangnya dari mana. Keceriaan akan terasa bilamana anda bertemu dengan orang yang serasi dengan anda tepat pada masanya. Idea-idea atau jawapan akan datang kepada anda bilamana anda memerlukannya. Mungkin anda akan dapatkan apa yang anda cari bilamana seorang dari rakan anda sedang berkata sesuatu, atau ketika anda sedang menyelak helaian buku atau majalah, atau ketika anda mungkin terdengar satu perbualan. Mengapa begitu? Ini adalah kerana dengan mengamalkan kemaafan, anda akan lebih terbuka untuk menerima kebaikan dalam kehidupan, hinggakan kebaikan akan lebih mudah menemui jalan kepada anda.

Apabila anda belajar untuk memaafkan, kebolehan yang selama ini tidak aktif dalam diri anda akan muncul semula, dan anda akan menyedari bahawa diri anda sebenarnya adalah lebih kuat dan lebih berkeupayaan daripada yang anda bayangkan sebelum ini. Sebahagian daripada diri anda yang tidak dapat hidup subur di tanah tanpa jiwa kemaafan akan mula subur semula. Anda akan dapat mengeluarkan kesengsaraan dan kepayahan dari dalam jiwa anda. Anda akan merasakan perjalanan hidup anda lancar dan hidup anda akan menjadi lebih senang dan ceria. Jika anda merasakan semua ini seperti ditokok tambah, abaikannya buat masa ini. Berlatih mengamalkan Empat Langkah Kemaafan yang anda akan dapati dalam halaman-halaman berikut ini dan anda akan merasa sangat bersyukur yang anda telah melakukannya.

Empat Langkah Kemaafan

Cara ampuh untuk mengubah hidup anda menjadi lebih baik.

Empat Langkah Kemaafan menyediakan cara yang cepat dan mudah untuk anda mula memaafkan. Ia boleh menyebabkan perubahan besar dan mendalam dalam hidup anda. Kekuatannya adalah dalam keringkasannya, jadi mula gunakannya dan anda akan merasakannya sendiri.

Empat Langkah ini boleh digunakan untuk sebarang isu besar, atau kecil. Walau bagaimanapun, adalah lebih baik mengamalkannya untuk isu-isu kecil hingga anda sudah memahami konsepnya. Sebenarnya, adalah tidak disyorkan untuk anda mencubanya dan memaafkan seseorang yang berpotensi terus menerus menyakiti anda, sehingga anda mempunyai sedikit pengalaman dan pemahaman tentang keseluruhan proses kemaafan (sila lihat Kemaafan dan Perdamaian Rumit). Fikirkan isu-isu kecil yang anda ingin berikan kemaafan dan cuba langkah-langkah di bawah.

Empat Langkah Kemaafan

Adalah disyorkan melakukan Empat Langkah ini secara bertulis sehingga anda memperolehi sedikit pengalaman.

Langkah 1: Nyatakan siapakah yang anda perlu maafkan dan untuk apa.

Langkah 2: Akui perasaan anda tentang situasi ini. Adalah lebih baik jika ianya pengakuan jujur, bukannya perkara-perkara yang baik dan sopan yang anda rasa patut anda rasa. Anda perlu berusaha mencungkil apakah perasaan sebenar yang anda rasa. Kemudian anda harus nyatakan kesediaan anda untuk sekurang-kurangnya berfikiran terbuka kepada kemungkinan untuk melepaskan perasaan tersebut.

Langkah 3: Nyatakan manfaat-manfaat yang anda dapat dengan memaafkan. Ianya akan bertentangan dengan perasaan yang anda rasakan sekarang ini. Rasa sedih akan menjadi rasa bahagia, rasa marah akan menjadi rasa damai, rasa berat akan menjadi rasa ringan dan sebagainya. Jika anda tidak pasti tentang manfaat-manfaat ini, pilih sahaja beberapa perasaan baik secara amnya yang anda ingin rasa buat masa sekarang ini (lebih ceria, lebih selesa, lebih yakin dan sebagainya). Akan lebih membantu jika anda dapat bayangkan betapa jauh lebih baik anda dapat rasakan jika anda memaafkan.

Langkah 4: Berikan komitmen pada diri anda untuk memaafkan. Ini hanyalah sekadar ingin menyatakan siapakah yang akan anda maafkan dan kemudian memperakui manfaat-manfaat yang datang dari kemaafan tersebut.

Selalunya, anda akhirnya akan mempunyai Empat Langkah seperti berikut: -

Contoh 1:

Bayangkan, rakan anda, John, telah mula mengelak dari bertemu dengan anda dan anda tidak tahu mengapa.

1. Saya bersedia memaafkan John kerana mengelakkan dirinya dari saya.
2. Sekarang, saya memilih untuk melepaskan perasaan sedih, marah dan takut saya. (Anda boleh memilih untuk melepaskan apa jua perasaan lain jika perlu).
3. Saya memperakui bahawa memaafkan John memberi manfaat kepada saya kerana saya akan merasa lebih ceria, lebih sihat dan lebih tenang.
4. Saya memberikan komitmen untuk memaafkan John dan saya terima rasa damai dan bebas yang datang dari kemaafan tersebut.

Contoh 2:

Dalam contoh ini, teman wanita seseorang, Janet, mengakhiri perhubungan mereka.

1. Saya ingin memaafkan Janet kerana meninggalkan saya.
2. Sekarang, saya memilih untuk melepaskan rasa kesal, rasa ditinggalkan dan rasa takut saya.
3. Saya mengakui bahawa memaafkan Janet memberi manfaat kepada diri saya kerana saya akan berfikiran lebih jelas,

merasa lebih ceria, dan mampu menjalin hubungan yang lebih baik di masa depan.

4. Saya memberikan komitmen untuk memaafkan Janet dan saya terima rasa damai dan rasa bebas yang datang dari kemaafan tersebut.

Contoh 3:

Di dalam contoh ini, seseorang telah dipecat dari jawatannya.

1. Saya ingin memaafkan bos saya kerana memecat saya.
2. Saya kini memilih untuk melepaskan rasa marah, rasa sedih, rasa tidak adil dan rasa kecewa.
3. Saya memperakui bahawa memaafkan bos saya memberi manfaat kepada diri saya kerana saya akan merasa positif, ceria, dan mampu mencari pekerjaan yang lebih baik di masa depan.
4. Saya memberikan komitmen untuk memaafkan bos saya dan saya terima rasa tenang dan rasa bebas yang datang dari kemaafan tersebut.

Sebagai panduan untuk membantu anda melaksanakan langkah-langkah ini, terdapat Lembaran Kerja Empat Langkah Kemaafan.

Lembaran Kerja Empat Langkah ke Kemaafan

Lembaran kerja ini dapat membantu anda melaksanakan empat langkah ini.

1. Apa dan Siapa

Fikirkan orang yang perlu anda maafkan dan mengapa anda perlu memaafkannya. Masukkan butirannya di bawah:

Saya ingin memaafkan _____ kerana _____.

Ia akan menghasilkan satu kenyataan tentang siapa yang anda perlu maafkan dan apa yang anda perlu maafkan.

Contoh:

Saya mahu maafkan Tatiana kerana mengambil teman lelaki saya.

Saya ingin maafkan John kerana memukul saya ketika saya masih kecil.

Saya ingin maafkan ayah saya kerana tidak menyayangi saya sepenuhnya.

2. Memperakui dan Mula Melepaskan Sekatan Emosi Yang Mungkin Ada

Tulis mengenai perasaan yang mungkin menjadi penghalang untuk anda memaafkan dalam keadaan yang disebutkan di atas, seperti rasa marah, rasa sakit hati, rasa takut, rasa iri hati, rasa ingin membalas dendam dan sebagainya.

Sekarang, saya memilih untuk melepaskan perasaan _____ saya

Contoh:

Sekarang, saya memilih untuk melepaskan rasa marah dan rasa takut saya.

Sekarang, saya memilih untuk melepaskan rasa benci, rasa perit dan rasa benci saya.

Sekarang, saya melepaskan rasa sedih, rasa sakit hati, dan kesengsaraan saya.

3. Manfaat-Manfaat

Senaraikan sebab-sebab mengapa anda mahu memaafkan dan kemudian buat satu ayat daripadanya. Apakah manfaat yang anda dapat dari memaafkan? Bagaimanakah perasaan anda, bagaimanakah sikap anda akan menjadi lebih baik? Bagaimanakah tingkah laku anda akan berbeza? Ini membantu menguatkan keinginan dan motivasi untuk anda memaafkan.

Buat satu ayat yang menyenaraikan manfaat-manfaat yang anda akan dapat jika memaafkan. Lakukannya dengan melengkapkan ayat-ayat di bawah ini menggunakan senarai perasaan yang anda akan rasa setelah anda memaafkan. Adalah lebih baik jika anda menyatakan perasaan positif daripada menyatakan bagaimana telah berkurangnya perasaan negatif ("lebih tenang" daripada "kurang rasa takut").

Saya memperakui bahawa memaafkan dalam situasi ini memberi manfaat kepada diri saya kerana saya akan rasa _____

Contoh:

Saya memperakui bahawa memaafkan ibu saya memberi manfaat kepada diri saya kerana saya akan merasa lebih ceria, lebih sihat dan lebih tenang.

Saya merasakan bahawa memaafkan John memberi manfaat kepada diri saya kerana saya akan merasa bebas, lebih bersifat penyayang dan mampu meneruskan kehidupan saya.

4. Komitmen

Buat satu ayat untuk menegaskan dan mengesahkan niat anda untuk memaafkan. Dalam langkah ini, anda isytiharkan niat anda untuk memaafkan orang tersebut dan menegaskan pilihan anda untuk menjalani hidup dari perspektif yang lebih bijak dan lebih tinggi.

Saya memberi komitmen kepada diri saya untuk memaafkan _____ [orang] dan saya terima ketenangan

dan kebebasan yang datang dari kemaafan tersebut.

Contoh: Saya memberi komitmen untuk memaafkan Janet dan saya terima ketenangan dan kebebasan yang datang dari kemaafan tersebut.

Bina Deklarasi Kemaafan Anda

Sekarang, anda boleh membina sebuah Deklarasi Kemaafan dengan menggabungkan ayat-ayat yang telah anda buat di atas.

Contoh 1:

Saya ingin maafkan Janet.

Sekarang, saya memilih untuk melepaskan rasa perit dan rasa benci saya.

Saya memperakui bahawa kemaafan memberi manfaat kepada diri saya kerana saya akan merasa lebih ceria, lebih sihat dan lebih tenang.

Saya memberi komitmen untuk memaafkan Janet dan saya terima ketenangan dan kebebasan yang datang dari kemaafan tersebut.

Contoh 2:

Saya ingin maafkan ayah saya kerana tidak menyayangi saya sepenuhnya.

Sekarang, saya memilih untuk melepaskan rasa marah, rasa kecewa dan rasa benci saya.

Saya memperakui bahawa kemaafan memberi manfaat kepada diri saya kerana saya akan rasa bebas, lebih penyayang dan lebih hidup.

Saya memberi komitmen untuk memaafkan bapa saya dan saya terima cara-cara yang membolehkan saya menjadi lebih bahagia dan lebih menyayangi orang lain.

Latihan

Pilih durasi yang anda akan ambil untuk menyediakan Empat Langkah ini (7 hari, 21 hari, dsb) dan pada waktu(-waktu) apa dalam sehari akan anda menggunakannya. Lakukan sekurang-kurangnya tiga kali dalam setiap sesi, tulis langkah-langkah, jika boleh, atau mengatakannya sama ada dengan kuat atau senyap dalam fikiran anda dalam setiap sesi.

Semasa anda mengulangi langkah-langkah ini, anda mungkin merasai bahawa perasaan anda akan berubah (iaitu, dalam Langkah 2 rasa marah akan bertukar menjadi rasa kecewa dan seterusnya). Sekiranya ini berlaku, cuma ubah perkataan-perkataan anda dengan sebaik mungkin agar ianya bersesuaian dengan perasaan sebenar anda pada waktu tersebut. Anda mungkin mendapati bahawa selepas anda melalui semua langkah-langkah ini beberapa kali, perasaan anda untuk memaafkan akan menjadi lebih kuat. Ini adalah tanda baik kerana mungkin anda sudah mula dapat melihat manfaat-manfaat yang akan datang kepada anda (dan mereka yang rapat dengan anda) sambil anda belajar untuk memaafkan.

Selepas beberapa ketika, anda mungkin merasakan sudah tidak perlu lagi untuk melakukan semua empat langkah ini dan anda boleh terus gunakan Deklarasi Kemaafan pada Langkah Empat sehingga anda merasakan ianya sudah lengkap.

Sebagai sebahagian daripada membebaskan diri anda dari perasaan lama, anda mungkin perlu lakukan pelepasan emosi cara lain seperti berbicara mengenainya dengan kawan atau bahkan berjumpa dengan seorang pakar psikiatri. Semasa anda melakukan latihan ini, anda mungkin dapat rasakan perasaan yang tidak dijangka dan kenangan lama muncul kembali. Abaikannya atau dapatkan bantuan jika anda memerlukannya.

Sekiranya anda percaya kepada kuasa rohaniah yang lebih tinggi, adalah normal jika anda inginkannya menjadi sebahagian daripada proses Kemaafan anda. Hanya tambahkan ayat di hujungnya, seperti, "Saya meminta pertolongan Tuhan untuk memaafkan dan untuk merasa bebas", atau "Saya memohon dan menerima rahmat Tuhan untuk membantu saya memaafkan."

Menggunakan Langkah Pertama

Kunci kepada Langkah Pertama adalah untuk memperakui bahawa anda ingin memaafkan seseorang dan memperakui untuk apa anda ingin memaafkannya. Ini membantu anda menghalang sebarang jenis penafian tentang apa yang telah berlaku dan menetapkan kerangka minda untuk menerima bahawasanya ianya pernah berlaku di dalam hidup anda, dan dari situ, mula mengambil tindakan untuk mengatasinya.

Adalah penting untuk tidak cuba atau bersikap baik atau sopan dalam langkah ini. Anda perlu menerima perasaan sebenar anda tentang apa yang telah berlaku agar anda boleh membuat perubahan yang efektif. Jika anda merasakan bahawa seseorang telah "mencuri teman wanita saya", maka itulah perkataan yang harus digunakan - paling tidak pada permulaannya. Walau bagaimanapun, elakkan tafsiran yang keterlaluan mengenai akibat daripada peristiwa tersebut, seperti "mereka benar-benar telah menghancurkan hidup saya untuk selama-lamanya".

Tidak mengapa jika ada sedikit drama pada permulaannya, tetapi tidak terlalu banyak dan cuba untuk tidak lari jauh dari fakta. Kemudian, selepas melalui langkah-langkah ini untuk beberapa kali, anda akan dapat rasakan perasaan anda berubah dan perkataan-perkataan yang ingin anda gunakan akan turut berubah. Ini adalah normal dan ianya adalah sebahagian daripada proses.

Untuk memaafkan orang lain, anda mungkin merasakan bahawa mereka perlu memohon maaf daripada anda terlebih dahulu. Atau anda mungkin merasa takut untuk memaafkan seseorang kerana anda bimbang mereka akan menyakiti anda sekali lagi seandainya anda berhubungan dengan mereka lagi. Jika begitu, sila baca Kemaafan Rumit yang merangkumi proses perdamaian yang berasingan dan berbeza. Jika anda sanggup mengikuti konsep Kemaafan Rumit, maka teruskan dan maafkan mereka dengan melakukan Empat Langkah buat masa ini. Jika tidak, pilihlah isu yang lebih mudah untuk ditangani sekarang ini.

Untuk memaafkan diri sendiri, sila lihat bahagian Bagaimana Memaafkan Diri Anda.

Menggunakan Langkah Kedua

Langkah Kedua adalah tentang memperakui cara bagaimana perasaan sakit hati yang anda rasakan akibat peristiwa yang berkaitan masih muncul dalam fikiran anda, perasaan anda dan tingkah laku anda. Seperti di dalam Langkah Pertama, adalah penting untuk anda tuliskan perasaan anda yang sebenar. Semakin anda menerima perasaan sebenar anda, akan lebih mudah untuk anda lakukan perubahan yang efektif.

Jika anda tidak pasti apa yang anda rasakan, meneka secara kasar dan mengubahnya ketika anda melalui langkah-langkah ini untuk beberapa kali, mungkin dapat membantu.

Anda juga boleh menggunakan rasa dari segi fizikal untuk menggambarkan perasaan anda, seperti; "Saya melepaskan perasaan yang menusuk, sejuk kebebasan". Ini amat berguna jika anda tidak fasih dengan mana-mana emosi secara spesifik berkaitan dengan masalah ini. Anda boleh gambarkan perasaan anda secara fizikal. Jika kemudian, anda sudah dapat mengenalpasti emosi anda, anda boleh menyertakannya.

Jika perasaan anda tidak jelas, gambarkannya sebaik mungkin buat masa ini; "Saya melepaskan perasaan yang rasanya seperti putus asa". "Saya melepaskan perasaan yang tidak jelas ini, yang rasanya seperti melekit dan rasa dingin yang tidak menyenangkan ini." Perasaan yang tidak jelas pun boleh memberikan hasil yang luar biasa. Jadi, jangan biarkan perasaan anda yang tidak jelas itu menghalang anda, jika itu yang anda rasakan sekarang mengenai sesuatu isu.

Sekiranya anda merasakan anda tersekat di langkah ini, anda boleh cuba dan selesaikan masalah yang lebih mudah buat masa ini dan kembali kepadanya, kemudian. Jika tidak, anda mungkin memerlukan sokongan daripada seorang sahabat yang boleh dipercayai, atau seorang kaunselor untuk menyelesaikan masalah tersebut. Satu pilihan lain, jika anda masih ingin meneruskannya meskipun anda merasa tersekat, adalah untuk mengabaikan langkah ini seketika dan berikan fokus lebih kepada langkah-langkah lain dan lihat apakah ini dapat membantu anda mengenalpasti perasaan anda.

Menggunakan Langkah Ketiga

Dalam Langkah Ketiga, anda fokuskan kepada manfaat-manfaat yang akan anda perolehi daripada melepaskan perasaan tidak bahagia yang diakibatkan oleh peristiwa berkaitan. Bayangkan perasaan dan tingkah laku anda apabila anda berjaya bebas dari perasaan sakit hati yang lalu. Fikirkan tentang betapa lebih baik dan betapa lebih ringan akan dapat anda rasakan dan perbezaan yang ia akan lakukan kepada hidup anda. Fikirkan cara-cara untuk anda kongsi perasaan positif ini dengan mereka di sekeliling anda.

Dalam langkah ini, anda mungkin mula menyedari betapa bermanfaatnya Kemaafan, kerana ini bermakna anda telah melepaskan rasa sakit hati dan memilih sikap dan tingkah laku yang lebih positif. Jika ini berlaku, anda sudah benar-benar mula memahami mengapa Kemaafan adalah satu perkara yang sungguh baik untuk dilakukan. Sekiranya kesedaran ini timbul di benak fikiran anda, ia adalah satu tanda yang sangat baik kerana ia akan membantu anda memaafkan.

Biasanya, manfaat dari kemaafan adalah bertentangan dengan perasaan yang menyakitkan. Adalah lebih baik untuk menyatakan manfaat-manfaat ini dalam bentuk positif; "bahagia" daripada "tidak sedih", "tenang" daripada "tidak marah". Sekiranya anda tidak pasti manfaat-manfaat secara khusus yang anda dapat dari proses kemaafan, anda boleh gunakan perkara-perkara positif secara umum, yang anda inginkan dalam kehidupan anda sekarang - walaupun anda tidak pasti sama ada ianya relevan atau tidak, seperti; "ketenangan, kebahagiaan, kejayaan, atau kemewahan".

Sekiranya anda telah menggunakan rasa dari segi fizikal untuk menggambarkan apa yang anda ingin lepaskan, anda boleh gunakan makna lawannya untuk menerangkan manfaat-manfaatnya di dalam langkah ini. Sensasi "dingin dan kebas" boleh ditulis sebagai "kehangatan dan kebugaran", "ketat, tidak dapat bernafas" boleh ditulis sebagai "bebas dan mudah bernafas", dsb.

Manfaat-manfaat boleh juga merangkumi perkara-perkara yang sangat praktikal, dinyatakan dalam apa jua bentuk yang anda suka; "menjadi lebih yakin", "mendapatkan pekerjaan yang lebih baik", atau "mewujudkan hubungan baru yang bahagia". Semakin banyak manfaat yang anda inginkan, lebih banyak yang anda akan lakukan dalam memotivasi diri untuk memaafkan.

Menggunakan Langkah Keempat

Dalam Langkah Keempat, anda secara rasmi dan secara spesifik menyatakan niat anda untuk memaafkan.

Anda mungkin masih tidak pasti sama ada anda benar-benar ingin memaafkan ataupun tidak. Anda mungkin mempunyai keraguan, tetapi cubalah dulu dan lihat kesannya. Kemaafan adalah salah satu daripada perkara-perkara di mana walaupun cuma ada sedikit kemahuan untuk mencuba, keterbukaan untuk mengkaji kemungkinannya - walaupun secara tentatif - boleh memberikan hasil yang besar.

Buat permulaan, adalah lebih baik untuk tidak terlalu spesifik dalam menyatakan kesan-kesan kemaafan, "dan saya terima rasa damai dan rasa bebas yang datang dari kemaafan tersebut", atau "Saya terima penyembuhan dan kesejahteraan yang datang dari kemaafan tersebut".

Kemudian, anda boleh masukkan beberapa manfaat yang telah anda tuliskan dalam Langkah Ketiga dan rangkumkannya ke dalam Langkah Keempat. Sebagai contoh, katakan anda ingin memaafkan seseorang berkaitan dengan pekerjaan dan anda menyedari bahawa menyelesaikan isu tersebut akan membantu anda mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Anda boleh gunakan perkataan-perkataan seperti, "Saya terima ketenangan yang datang dari kemaafan dan manfaat hubungan dalam pekerjaan yang lebih ceria, serta mendapat pekerjaan yang lebih baik", atau "Saya terima manfaat yang datang dari perasaan ceria di tempat kerja saya yang sekarang ini dan keupayaan saya untuk mencari pekerjaan yang lebih baik".

Walau bagaimanapun, jika anda rasakan manfaat jenis ini terlalu berunsur kebendaan, atau dari satu segi lain, bercanggah dengan nilai-nilai etika anda, anda boleh abaikan manfaat praktikal ini.

Kadang-kadang, ada baiknya untuk mengambil masa yang lebih lama pada langkah tertentu, terutamanya jika anda dapat merasakan rasa bebas atau rasa bugar ketika itu. Mengambil masa yang lebih lama untuk melakukan Langkah Keempat dan mengulangnya melebihi langkah-langkah yang lain, akan lebih berkesan, pada bila-bila masa.

Ia juga lebih berkesan jika melakukan Langkah Keempat secara lisan, dalam mana anda mengungkapkannya terang-terangan atau membisikannya dalam hati berulang kali. Membayangkan apakah buah fikiran, perasaan dan tingkah laku anda setelah proses kemaafan ini selesai, akan memberikan kesan yang lebih mendalam.

Siklon Kemaafan

Sedang anda melakukan keempat-empat langkah ini, anda akan mendapati bahawa perasaan anda akan semakin kuat. Apabila anda kembali kepada Langkah Satu selepas melakukan langkah-langkah yang lain, anda akan merasakan rasa "ingin memaafkan" akan menjadi lebih kuat. Anda akan lebih jelas mengenai perasaan anda di Langkah Kedua, atau anda akan lebih jelas mengenai manfaat-manfaat di Langkah Ketiga. Setiap kali anda melakukan keempat-empat langkah ini, anda seperti sedang membina sebuah vorteks kemaafan.

Anda juga boleh memikirkannya seperti satu mesin pembersih hampagas moden yang menggunakan siklon untuk membersihkan permaidani; tetapi di dalam kes ini, dengan melakukan Empat Langkah Kemaafan berulang kali, anda mencipta sebuah siklon untuk meluputkan pola rasa sakit hati dan rasa sedih. Semakin sering anda melakukan langkah-langkah ini, ianya akan menjadi lebih berkesan.

Juga, apabila anda telah menggunakan Empat Langkah ini beberapa kali, kesannya akan menjadi bertambah kuat walaupun anda menggunakannya ke atas topik yang baru. Sedang anda merasakan manfaat kemaafan untuk satu isu, anda akan mahu memaafkan untuk lebih banyak isu yang lain. Tahap perasaan "ingin memaafkan" akan menjadi lebih kuat walaupun untuk perkara-perkara yang tidak berkaitan dengan proses kemaafan sebelumnya. Dengan cara ini, Kemaafan akan menjadi mudah dan semulajadi bagi anda.

Rasa Bersalah dan Rasa Malu

Rasa Bersalah membuat kita rasa telah melakukan sesuatu yang tidak baik; rasa malu membuat kita rasa bahawa kita adalah orang yang tidak baik.

Pemahaman mengenai perbezaan di antara rasa bersalah dan rasa malu akan banyak membantu dalam memaafkan diri kita. Rasa bersalah dan rasa malu sering digandingkan seolah-olah kedua-duanya adalah sama, atau sangat serupa. Sebenarnya, mereka adalah dua perkara yang cukup berbeza.

Rasa bersalah timbul apabila kita melakukan sesuatu yang bertentangan dengan apa yang kita rasakan adalah betul. Rasa malu timbul apabila kita merasakan ada sesuatu yang tak kena dengan diri kita. Rasa bersalah adalah perasaan mengenai apa yang kita lakukan atau apa yang telah kita lakukan; rasa malu adalah perasaan mengenai siapa diri kita. Apabila kita rasa bersalah, kita akan berfikir, "Saya telah melakukan sesuatu yang tidak baik". Apabila kita rasa malu, kita akan berfikir "Saya orang yang tidak baik".

Adalah penting untuk memahami perbedaannya kerana untuk memaafkan diri kita sepenuhnya, kita perlu menangani kedua-dua rasa bersalah dan rasa malu. Sesetengah peristiwa mungkin mencetuskan kedua-dua perasaan ini dalam diri kita, tetapi apa yang diperlukan untuk meluputkan rasa bersalah adalah berbeza dari apa yang diperlukan untuk meluputkan rasa malu.

Kita lepaskan rasa bersalah dengan melepaskan keinginan untuk menghukum diri sendiri, melepaskan keinginan untuk mengecam diri sendiri dan apa jua bentuk perasaan yang ingin membahayakan atau menyakiti diri kita sendiri. Kita boleh membantu diri kita melakukannya dengan memperbetulkan keadaan di atas kesalahan yang telah kita lakukan, meminta maaf, menggunakan Empat Langkah Kemaafan, dan sebagainya. Ini akan membantu kita meluputkan rasa malu dan rasa bersalah kita, tetapi meluputkan rasa bersalah lazimnya perlu digandingkan dengan pendekatan lain.

Untuk melepaskan rasa malu, kita perlu berdamai dengan diri kita sendiri (sila lihat bahagian Perdamaian). Rasa malu boleh diluputkan dengan mempunyai hubungan yang lebih baik dengan diri kita sendiri, terutamanya dengan mana-mana bahagian diri kita yang kita anggap sebagai lemah atau rosak dalam berbagai cara. Kita perlu mewujudkan hubungan yang baik dan sihat dengan diri kita sendiri untuk meluputkan rasa malu yang tidak sihat. Ini bermakna bersedia untuk menyedari kewujudan, dan membebaskan, "suara-suara" dalam diri kita yang menghina, atau menjatuhkan diri kita dalam berbagai cara. Ia juga bermakna, mengubah bagaimana kita berhubungan dengan orang-orang di sekeliling kita yang tidak baik untuk diri kita dan menjaga jarak dengan mereka, jika boleh. Ia bermakna, menghabiskan lebih banyak masa dengan mereka yang baik kepada kita dan baik untuk diri kita. Ia bermakna, belajar untuk berhenti merasa curiga kepada orang yang benar-benar menyukai kita. Melepaskan rasa malu mempunyai banyak kaitan dengan menjadi kawan yang baik, baik hati dan peduli dengan diri kita sendiri.

Ramai di antara kita memendam rasa terhadap ibu bapa, guru, atau saudara mara, yang bersikap terlalu kritikal, atau kasar, kepada kita dalam waktu kita sedang membesar. Kalau begitu, kita akan sentiasa mendengar suara-suara kritikan tersebut bermain-main di dalam kepala kita. Ianya mungkin sudah kita benamkan dalam ingatan hinggan kita sudah mengabaikannya, tetapi perasaan dan emosi yang disebabkan olehnya masih akan muncul. Kita tidak perlu melawan suara-suara yang terlalu kritikal dan yang mendorong rasa malu. Kita tidak perlu menyembunyikannya, atau merasa terganggu dengan apa yang diperkatakannya. Kita tidak perlu memberikannya kekuatan dengan melakukan tindakbalas terhadapnya. Setiap kali suara kritikan dalaman menawarkan sesuatu yang tidak akan membantu, atau membina, kita boleh berkata-kata kepada diri sendiri, "Ini hanyalah kata-kata di benak fikiran, tidak lebih dari itu." Lama kelamaan, ia akan melemah kalau kita tidak memberi apa-apa tindak balas dengan melawannya, atau dengan memberi dan mempercayai apa yang ia katakan.

Perasaan malu adalah apa yang boleh mendorong kita untuk melakukan perkara-perkara yang kemudiannya akan kita kesali. Rasa malu boleh menjadi pemangkin kepada ketagihan, tabiat buruk, penarikan diri atau kelakuan agresif. Rasa malu, jika dibiarkan tidak ditentang, akan berterusan. Apabila kita kesal dengan diri kita, kita akan merasa lemah dan mudah kalah dengan dugaan, dan terus melakukan perkara-perkara yang akan membuatkan diri kita terus kesal dengan diri sendiri. Oleh itu, rasa malu akan menyemarakkan rasa bersalah dan menimbulkan rasa malu yang lebih teruk.

Rasa malu cenderung untuk membuat kita cepat menyalahkan orang lain dan tidak mudah memaafkan kesilapan mereka. Oleh itu, perasaan malu boleh berjangkit kerana setiap orang yang merasa malu akan cuba menepis rasa malu dari diri mereka dengan membuat orang lain turut rasa malu. Apabila seorang ketua sesuatu kumpulan (ketua sebuah keluarga, organisasi, agama, atau apa sahaja) memiliki perasaan malu yang kuat, ini dapat dengan mudah menjangkiti semua orang di dalam kumpulan tersebut dan mewujudkan suasana yang tidak sihat, yang dipenuhi sikap suka menyalahkan dan mengecam orang lain.

Kita tidak akan benarkan diri kita untuk miliki apa yang kita rasa kita tidak patut dapat, tidak kira betapa tidak masuk akal atau tidak wajar perasaan itu. Namun, keinginan yang tidak dipenuhi tidak akan hilang begitu sahaja. Ianya akan hanya bersembunyi dan muncul semula dalam bentuk keinginan dan desakan. Keinginan dan desakan kita ini kemudiannya akan membuatkan kita rasa tidak bernilai. Inilah Kitaran Perasaan Malu; merasa keinginan untuk

melakukan sesuatu yang kita rasa tidak patut kita lakukan, merasa malu dengan diri kita mengenainya, kita cuba untuk menyembunyikan perasaan malu (dan suara tajam di dalam benak fikiran yang sering mengecam diri kita) muncul sebagai desakan untuk melakukan sesuatu yang kita rasa tidak patut kita lakukan, dan sebagainya.

Rasa Bangga Dan Rasa Malu

Rasa bersalah hanya bermanfaat apabila ia menyebabkan kita mengubah tingkah laku dan melakukan perubahan.

Perasaan malu bukan hanya bersifat peribadi. Kita juga boleh mendapat perasaan malu dari negara kita, keluarga kita, atau cuma sekadar berada di persekitaran sesuatu peristiwa.

Sebelum kita melihat Perasaan Malu Terhadap Negara, mari kita lihat dahulu Perasaan Bangga Untuk Negara. Saya dilahirkan, dan tinggal di, sebuah negara yang indah (Scotland). Pada suatu hari, seorang pelawat warganegara Amerika Syarikat berkata kepada saya, "Kamu tinggal di sebuah negara yang indah. Ianya sungguh cantik!" Saya merasa bangga di dalam hati saya untuk seketika, tetapi kemudian saya terfikir. "Sebentar, saya tidak mempunyai apa-apa kaitan dengan keindahan negara ini, saya tidak mencipta gunung-gunungnya yang begitu mengagumkan, atau sungai-sungai dan lanskapnya yang beliau kagumi. Saya tidak fikir saya boleh bina walaupun sebuah bukit kecil, meskipun saya dedikasikan seluruh hidup saya melakukannya. Walau apa pun, tidaklah seolah-olah ada kursus latihan yang mengajar cara-cara membuat gunung, lembah dan sungai. Mengapa saya merasa bangga? "

Di sisi lain, perasaan malu peringkat negara boleh tercetus apabila prestasi pasukan bola sepak negara tidak berapa baik dalam Piala Dunia - malangnya, itulah yang berlaku setiap kali mereka menyertai perlawanan. Selepas menonton beberapa siaran perlawanan mereka, saya biasanya akan letih mengekot ketika menyaksikan kekalahan mereka dan saya saya kini saya sudah berputus asa.

Saya pernah terbaca sebuah artikel yang mengatakan kelab bola sepak Inggeris yang berjaya, Manchester United, mempunyai lebih banyak penyokong di luar United Kingdom daripada di dalam negara. Kebanyakan daripada "peminat-peminat" tersebut tidak pernah ke United Kingdom, dan mungkin tidak akan pernah mengunjunginya. Mereka tidak mempunyai apa-apa hubungan langsung dengan kelab bola sepak Manchester United. Namun, mereka meraikannya apabila Manchester United menang dan merasa tidak gembira jika sebaliknya.

Ini adalah satu contoh yang kurang bermakna (kecuali jika anda adalah peminat tegar permainan bola sepak), tetapi ianya merujuk kepada isu yang lebih dalam. Perasaan bangga dan perasaan malu kita boleh dicetuskan oleh situasi-situasi yang kita tidak ada kawalan penuh ke atasnya. Atau kita boleh sengaja memilih sesuatu - yang kita tidak ada apa-apa hubungan dengannya - untuk digunakan sebagai alasan untuk merasa bangga. Inilah kemungkinan mengapa mereka dari negara-negara lain dengan bijak memilih untuk menyokong pasukan bola sepak Manchester United (yang pastinya telah terbukti berjaya) dan bukannya pasukan bola sepak Scotland (yang tidak begitu terkenal sebagai sebuah pasukan yang berjaya). Perasaan bangga dan perasaan malu mungkin sesuatu yang aneh dan spontan, namun ianya adalah pemangkin utama yang membentuk tingkah laku kita secara besar dan mendalam. Ianya membentuk peristiwa-peristiwa di peringkat peribadi dan juga secara kolektif melalui negara-negara yang beraksi di peringkat dunia.

Rasa bersalah dan rasa malu tidak selalunya negatif. Apabila ianya berfungsi dalam ruang lingkup yang membina, ia akan membentuk batas-batas munasabah dalam setiap tingkah laku kita dan membantu kita menyesuaikan diri dengan norma-norma etika sosial masyarakat di zaman kita. Perasaan bersalah hanya akan bermanfaat jika ia menyebabkan kita mengambil langkah-langkah membetulkan kesalahan yang telah kita lakukan dan mendorong perubahan tingkah laku kita. Perasaan bersalah tidak mendatangkan manfaat jika ia memerangkap diri kita di dalam ikatan emosi jangka panjang yang membuatkan kita taksud dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri, yang mana tidak akan memberikan apa-apa perubahan positif. Perasaan malu hanya berguna jika ia menyebabkan kita menilai semula sikap dan prinsip kita dan mencari cara untuk menjadi orang yang lebih baik, seperti membina kualiti siasah diri yang kekurangan dalam peribadi kita. Perasaan malu mungkin mendorong kita untuk lebih peka kepada perasaan orang lain jika selama ini kita tidak mengamalkannya, atau lebih berani merealisasikan idea-idea, jika selama ini kita tidak mengamalkannya.

Ianya adalah dari segi mempelajari cara-cara bagaimana untuk mengurus perasaan bersalah dan malu dengan cara yang membina. Ianya bukan dari segi mudah mengalah kepadanya, mengelaknya (dengan cara menyibukkan diri) atau cuba melawannya. Kita tidak mahu terikat dengan perasaan emosi dari masa lalu yang tidak menggalakkan sikap yang membina atau tingkah laku yang bermanfaat. Kita boleh mengurus perasaan bersalah dan malu, dengan cara berlatih memaafkan diri agar kita berupaya membentuk bagaimana kita bertindak balas terhadap perasaan seperti ini dan tidak terus dibelenggu olehnya.

Penyesalan

Penyesalan terbaik adalah kehidupan yang dijalani dengan baik.

Jika kita masih berpegang kepada masa lalu, ianya adalah satu tindakan yang menolak nikmat kehidupan. Cara terbaik untuk memperbetulkan keadaan akibat daripada apa jua kesalahan yang telah kita lakukan adalah untuk menjalani kehidupan dengan baik mulai sekarang. Untuk menguraikan kata pepatah lama tentang membalas dendam, "Penyesalan terbaik adalah kehidupan yang dijalani dengan baik". Jika ada cara untuk memperbetulkan keadaan terhadap sesuatu yang telah kita lakukan, ianya sudah tentunya akan menjadi sebahagian daripada menjalani kehidupan yang baik.

Permintaan maaf yang tulus hati selalunya akan memberikan hasil yang menakjubkan dan membantu memperbaiki kerosakan yang telah kita lakukan. Semua orang melakukan kesilapan dan semua orang pernah mengatakan sesuatu atau melakukan perkara-perkara yang mereka kesali. Ia memerlukan hati yang tabah untuk berdepan dengan orang yang kita cemburui dan mengakui bahawa kita telah melakukan satu kesalahan, dan melahirkan rasa kesal. Namun demikian, berbuat begitu akan memastikan kita tidak akan lagi melakukan kesilapan yang sama. Ikatan persefahaman yang terjalin dengan orang lain bilamana kita memohon maaf, akan mengurangkan kemungkinan kita menyakiti hati mereka lagi.

Kita boleh menzahirkan rasa kesal dengan melakukan restitusi; memperbetulkan apa yang tidak baik yang telah kita katakan tentang seseorang dengan berkata baik mengenai mereka mulai dari sekarang, mengembalikan wang yang telah dicuri, berkelakuan jujur dan terbuka dengan semua orang untuk mengimbangi kerosakan yang telah kita lakukan, dan sebagainya.

Jika kita tidak berupaya melakukan restitusi kepada orang yang telah kita sakiti, kita boleh pertimbangkan untuk melakukan sesuatu yang akan memberi manfaat kepada seseorang di dalam kumpulan mereka. Sebagai contoh, jika kita menyakiti hati seseorang berkaitan dengan bangsa mereka, kita boleh memperbetulkan keadaan dengan melakukan sesuatu untuk membantu orang lain yang tergolong di dalam bangsa yang sama. Kita boleh memperbetulkan keadaan dengan membuat sumbangan secara ikhlas kepada tabung amal yang berkaitan dengannya. Dengan sedikit akal dan imaginasi, kita akan dapat mencari jalan untuk memperbetulkan keadaan meskipun orang yang kita sakiti tidak ada di depan kita untuk berurusan dengannya secara langsung.

Sekiranya kita telah melakukan sesuatu yang sangat tidak baik, seperti membunuh dengan niat, atau mencederakan dengan parah, memperbetulkan keadaan sudah tentunya lebih sukar untuk dilakukan. Walau apa pun, tiada sesiapa pun yang tidak ada lagi mempunyai harapan. Kemaafan, bersama dengan ketenangan dan penyembuhan, pada akhirnya akan dapat dicapai oleh semua orang. Dalam keadaan ekstrim tertentu, adalah lebih baik untuk mula memperbetulkan keadaan terhadap kesalahan-kesalahan kecil yang telah kita lakukan dan kemudian, kita akan tahu dengan sendirinya apa yang hendak dilakukan terhadap kesalahan-kesalahan yang lebih besar.

Jangan sekali-kali membuat keputusan bahawa anda perlu dihukum dan akibatnya, mula menghukum diri sendiri. Menghukum diri sendiri tidak akan menolong mereka yang telah kita sakiti. Ia hanya akan melempapkan satu kebodohan di atas yang lain. Anda tidak boleh membetulkan kesilapan dengan menghukum diri sendiri. Anda hanya boleh memperbetulkan kesilapan dengan berbuat baik. Anda juga tidak akan membantu orang lain dengan menyakiti diri sendiri. Anda hanya boleh membantu orang lain dengan melakukan perbuatan baik melalui mereka.

Menjalani kehidupan dengan baik tidak termasuk membiarkan orang lain memeras ugut di atas kesilapan yang telah kita lakukan jika kita telah lakukan apa yang kita mampu dan secara munasabah untuk memperbetulkan keadaan. Jika mereka terus menerus menyalahkan kita melebihi batas yang munasabah, itu adalah masalah mereka dan bukan masalah kita. Mereka melakukannya akibat daripada permasalahan mereka sendiri dan kita perlu menyoal motif mereka walaupun mereka berpura-pura menjadi mangsa keadaan. Mangsa Yang Agresif suka memainkan rasa bersalah dan rasa malu orang lain sebagai usaha untuk mewajarkan tingkah laku mereka yang gemar bermusuhan dan sebagai tabir untuk menyembunyikan motif mereka yang meragukan.

Rasa bersalah atau rasa malu boleh digunakan orang lain untuk memanipulasi diri kita atau mengawal tingkah laku kita. Manipulasi seperti ini biasanya datang dari orang-orang yang mendakwa diri mereka bermoral tinggi. Namun, dakwaan sedemikian adalah cara yang tidak berniat baik untuk mempengaruhi orang lain. Pemimpin yang bermoral murni akan membimbing kita mengambil tindakan positif untuk mengimbangi kesilapan yang telah kita lakukan; dan tidak menggunakan kesilapan kita sebagai alasan untuk memaksa agenda mereka ke atas orang lain.

Mereka yang berkeyakinan tinggi dan berwibawa pun boleh terjejas secara dalaman bila berhadapan dengan Serangan Perasaan Malu. Ia mungkin datang dari salah seorang ahli keluarga "Saya masih ingat kamu kencing atas tilam sewaktu kamu kecil", atau dari pasangan kita, "Kamu masih ingat awak pernah terlupa hari ulang tahun kita", atau sebagai serangan terhadap tindakan yang diambil oleh negara kita di masa lalu, "Kamu masih ingat apa yang telah kamu lakukan sewaktu peperangan!". Penyelesaian kepada semua ini hanyalah dengan sikap, "Saya telah beralih dari situ, terpulanglah apa orang lain ingin lakukan." Sebagai benteng tambahan, kita berhak meragui mana-mana prinsip akhlak

berkaitan dengan kedudukan apa pun, yang dipraktikkan oleh sesiapa jua, yang menggunakan taktik yang tidak beretika seperti yang disebutkan di atas.

Jika kita mencerca dan mengutuk diri kita untuk kesalahan yang telah kita lakukan, atau yang dilakukan oleh negara kita, apakah ianya akan membantu sesiapa? Siapakah yang akan mendapat manfaat daripadanya? Bagaimanakah dunia akan menjadi tempat yang lebih baik dengan perbuatan mengutuk diri sendiri? Ia mungkin berguna sebagai langkah sementara untuk menghalang diri kita dari terus menyakiti orang lain, tetapi ianya tidak akan mendatangkan apa-apa manfaat jika lebih dari itu. Mencaci diri sendiri terlalu lama tidak ada bezanya dengan sikap terlalu taksud pada diri sendiri, yang telah menimbulkan masalah pada awalnya. Kebanyakan kesilapan kita datang daripada tindakan kita yang terlalu mementingkan diri sendiri dan tidak peka kepada kehendak dan keinginan orang lain. Menghukum diri sendiri adalah lebih berat dari sikap terlalu mementingkan diri sendiri. Adalah jauh lebih baik untuk kita gunakan masa dan tenaga dalam cara yang akan membantu dan memenuhi keperluan orang lain daripada mensia-siakannya dalam bentuk memperlecehkan diri, menyalahkan diri atau membahayakan diri sendiri.

Apakah Tuhan Mengampuni Saya?

Memaafkan diri sendiri adalah salah satu perbuatan yang tidak mementingkan diri sendiri yang boleh anda lakukan

Sekiranya anda seorang yang kuat beragama, anda mungkin tertanya-tanya dimanakah kedudukan Tuhan dalam hal ni. Anda mungkin berfikir, "Terserahlah kepada Tuhan untuk memaafkan saya." Apa yang perlu anda pertimbangkan adalah, siapakah yang telah melaknat anda? Andalah yang telah melakukannya. Jika tidak, anda tidak perlu memaafkan diri anda. Anda perlu menguruskan cara anda menyalahkan diri anda dan lakukan sesuatu dari situ. Apakah anda fikir ianya adalah satu idea yang baik untuk menentukan bagaimana Tuhan akan menilai tingkah laku anda dan cuba untuk menghukum diri anda terlebih dahulu? Jika demikian, pertimbangkan apakah anda bijak untuk bertanggung bahawa anda tahu apa yang difikirkan Tuhan. Adalah lebih baik jika anda belajar memaafkan diri sendiri, atau orang lain, dan dengan itu anda mungkin mempunyai pemahaman yang lebih jelas tentang bagaimana Tuhan melihat sesuatu. Jika anda merasakan anda perlu berdoa untuk kemaafan, anda dipersilakan berbuat demikian.

Satu ketika dahulu, ada seorang hamba seorang Bangsawan yang hebat di sebuah negara yang besar. Pada suatu hari, dia sedang membantu menyediakan sajian untuk meraikan kepulauan Tuannya dari sebuah lawatan yang sangat jauh. Hamba tersebut tergocoh ganyah hingga dia terlanggar daun pintu dan terjatuhkan sebuah hidangan, yang menyebabkan mangkuk hidangan yang mahal pecah berkecai di lantai. Hamba tersebut ketakutan dan melarikan diri untuk bersembunyi dari kemurkaan Tuannya. Dalam keadaan terdesak, beliau memikirkan apa yang harus beliau lakukan untuk mengurangkan hukuman yang beliau rasakan akan menimpanya. Beliau berfikir ianya harus sesuatu yang menyebabkan kesakitan pada dirinya. Jadi, dia memutuskan untuk memotong salah satu jarinya. Dia berbuat demikian dan jeritan kesakitannya menarik perhatian hamba-hamba yang lain, lantas membantu mengikat lukanya, dan membawanya ke Tuan mereka yang baru sahaja pulang.

Apabila Tuan mereka mengetahui apa yang telah terjadi kepada hambanya, dia berkata kepada hambanya, "Hamba yang bodoh, kamu telah merugikan aku tiga kali manakala hanya satu diantaranya adalah kesalahan yang tidak disengajakan. Benar, kamu telah memecahkan sebuah mangkuk yang berharga, tetapi itu adalah kesalahan kamu yang kecil. Kemudian, kamu hukum diri kamu sendiri manakala kamu tidak mempunyai hak untuk melakukan begitu. Kamu telah melukai diri kamu sendiri, dan langsung tidak memikirkan bagaimana perbuatan ini akan mengurangkan keupayaan kamu untuk melayani aku. Kedua-dua perbuatan yang terakhir adalah kesilapan yang jauh lebih besar dari yang pertama. Sekarang kamu harus hidup dengan rasa bersalah bahawa kamu telah menghukum diri kamu sendiri lebih teruk dari hukuman yang bakal aku berikan, dan akibat dari luka-luka kamu, kamu telah melumpuhkan keupayaan kamu melayani aku dan kamu telah melumpuhkan keupayaan kamu untuk meninggikan martabat kamu dalam hidup."

Orang yang sedang tenggelam tidak dapat menyelamatkan orang lain dari tenggelam. Mana-mana individu yang tidak memaafkan diri mereka sendiri tidak mempunyai keinginan, atau kemampuan untuk memaafkan orang lain. Itulah sebabnya mengapa ramai orang menganggap kemaafan itu adalah sesuatu yang amat sukar untuk dilakukan. Mereka enggan memaafkan diri sendiri kerana mereka menganggap diri mereka tidak layak. Rasa tidak layak juga membuatkan mereka tidak mampu memaafkan orang lain kerana mereka merasakan mereka tidak mempunyai apa-apa untuk diberikan. Perasaan tidak layak membuatkan mereka mudah untuk menyinggung perasaan orang lain dan cenderung menyimpan rasa tidak puas hati atau kemarahan. Kemaafan adalah jalan keluar daripadanya.

Kemaafan mempunyai harganya yang tersendiri. Harga untuk memaafkan diri sendiri adalah kesukaran menghalang diri dari memaafkan orang lain. Harga memaafkan orang lain adalah kesukaran untuk menghalang diri dari memaafkan diri sendiri. Kemaafan adalah pemberian hadiah yang kita rasa tidak mampu untuk kita berikan, tetapi sebaik sahaja ianya diberikan, barulah kita akan sedari bahawa kita memilikinya dalam diri kita dengan banyak sekali.

Mudah untuk difahami bahawa bersikap ego adalah untuk menganggap diri kita lebih tinggi dari orang lain. Walau bagaimanapun, tidak begitu mudah untuk memahami bahawa bersikap ego boleh juga merangkumi tanggapan bahawa diri kita jauh lebih rendah dari orang lain. Orang yang bersikap ego gemar memisahkan dirinya dari orang lain dengan tanggapan dirinya "lebih istimewa" walaupun ianya dalam erti kata negatif. Jangan sombong, anda bukan lebih teruk dari orang lain. Apa jua yang menghalang diri anda dari menjalani kehidupan seperti biasa, menghalang diri anda dari menikmati hidup semaksimum mungkin, dengan bersikap terlalu taksud dan terlalu memikirkan tentang diri sendiri, adalah sikap ego. Tumpuan pada, "kesilapan saya", "penyesalan saya", "kesalahan yang telah saya lakukan", adalah serupa dari segi ketidakseimbangan dalam sikap terlalu taksud dengan kesombongan memuji diri dan merasa hebat tentang diri sendiri. Jika anda menyedari bahawa anda selama ini telah mengamalkannya, jangan salahkan diri anda. Sebetulnya, tidak pernah ada kayu untuk memukul diri sendiri.

Memaafkan diri sendiri bukan sahaja membantu anda, tetapi ia juga menyumbang kepada pembentukan persahabatan yang lebih sihat, hubungan kekeluargaan yang lebih sihat, hubungan di tempat kerja yang lebih sihat, hubungan dengan masyarakat yang lebih sihat, hubungan dengan pihak kerajaan yang lebih sihat dan akhirnya hubungan di seluruh dunia yang lebih sihat. Ini adalah langkah ke arah sebuah dunia di mana semakin ramai orang melakukan dan menyebut perkara yang betul dan bertindak dari kebaikan dan kebenaran; bukannya dari keinginan untuk memanipulasi dan kepura-puraan yang lahir dari rasa bersalah dan rasa malu yang tidak diperakui.

Memaafkan diri sendiri membolehkan anda untuk menyalurkan tenaga dalaman anda untuk melakukan kebaikan; sama ada untuk memperbaiki keadaan dengan orang yang telah anda sakiti, atau dalam kehidupan anda pada amnya. Tenaga dalaman yang selama ini menyerang diri anda kini boleh ditukarkan menjadi tindakanyang konstruktif, bukannya tindakan yang merosakkan diri.

Memaafkan diri sendiri adalah salah satu perbuatan yang paling tidak mementingkan diri yang boleh anda lakukan. Ia membebaskan anda daripada kecenderungan ke arah ketaksuban dan obsesi diri, dan memudahkan anda untuk memainkan peranan positif dalam hidup anda. Memaafkan diri sendiri membantu mencegah anda daripada menjadi orang yang menjadi beban emosi atau beban psikologi kepada orang lain di sekeliling anda. Ia membolehkan anda untuk mengenali dan memenuhi keperluan anda dengan cara sihat. Ia membolehkan anda untuk mengadakan hubungan dengan orang lain, yang menyumbang secara positif dan membina untuk kehidupan orang lain. Ianya membantu anda memberikan yang terbaik dalam kehidupan sosial dan dunia pekerjaan anda. Memaafkan diri membolehkan anda menjadi seorang yang tahu apakah yang baik dan benar (mungkin setelah anda belajar dari kesilapan tentang apa yang tidak baik dan tidak betul) dan mampu bertahan dalam mewujudkannya di dalam hidup anda dan di dunia.

Bagaimana untuk Memaafkan Diri Anda

Pertimbangkan kebaikan yang boleh anda lakukan; bukannya kesilapan yang anda tidak berupaya lenyapkan.

Untuk memaafkan diri sendiri, anda mungkin perlu memikirkan cara yang sesuai untuk memperbetulkan keadaan dengan orang lain. Memperbetulkan keadaan boleh menjadi perkara yang sangat baik untuk dilakukan, tetapi berhati-hati dengan perasaan ingin menghukum diri sendiri yang sering dalam bentuk perasaan kesal. Memperbetulkan keadaan, atau bahkan bercadang untuk memperbetulkan keadaan, biasanya akan membuat anda rasa lega. Jika tidak, mungkin masih ada lagi saki baki perasaan ingin menyakiti diri sendiri, atau menghukum diri sendiri di dalam diri anda. Memperbetulkan keadaan mungkin membebaskan anda tetapi ia tidak sepatutnya membahayakan diri anda.

Sekiranya anda tidak dapat menghubungi mereka (mereka berada di luar ruang lingkup hidup anda disebabkan oleh apa jua alasan) tetapi anda masih ingin memperbetulkan keadaan, lakukannya melalui seorang wakil dan bersikaplah baik hati, murah hati atau bermanfaat kepada seseorang dari bangsa yang sama dengannya, satu kumpulan dengannya atau jenis orang yang sama - atau sesiapa sahaja secara rambang.

Adakah anda percaya bahawa Tuhan harus memaafkan anda sebelum anda boleh memaafkan diri anda sendiri? Jika ya, tanyalah diri anda sendiri bagaimana anda tahu jika ianya belum terjadi. Kemudian lakukan dan selesaikan Empat Langkah beberapa kali dan lihat jika fikiran menjadi lebih jelas. (Sila lihat Apakah Tuhan Memaafkan Saya?)

Dalam memaafkan diri sendiri, Empat Langkah Kemaafan pada dasarnya adalah sama. Bagaimanapun, kita ubah Langkah Ketiga dengan menambah satu bahagian tentang bagaimana orang lain akan mendapat manfaat daripada tindakan kita memaafkan diri sendiri.

Langkah 1. Saya ingin maafkan diri saya untuk:

Pilih satu perkara tertentu.

Contoh: Saya ingin maafkan diri saya kerana melemparkan kata-kata dan melakukan perkara-perkara yang menyakitkan kepada abang saya.

Langkah 2. Saya ingin melepaskan perasaan:

Senaraikan perasaan yang ada di sekitar peristiwa tersebut. Anda perlu memperakui berlakunya perasaan tersebut agar anda boleh melepaskannya dan maju ke depan.

Contoh; takut akan dihukum, penolakan diri, benci diri sendiri, rasa bersalah, rasa malu, dsb.

Langkah 3A. Saya memperakui bahawa memaafkan keadaan ini akan memberikan manfaat kepada diri saya kerana saya akan:

Senaraikan manfaat-manfaat yang akan anda terima kerana anda kini sudah berupaya untuk memaafkan diri sendiri. Manfaat-manfaatnya boleh termasuk rasa bebas seperti yang telah disenaraikan dalam Langkah 2, dan dapat merasakan perasaan yang berlawanan. Manfaat-manfaat ini juga boleh merangkumi keupayaan untuk menjalinkan hubungan yang lebih baik, mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, mempunyai lebih banyak wang, dll., bergantung pada apa yang relevan dengan tujuan anda memaafkan diri anda.

Contoh; Berasa lebih bahagia, bebas, lebih santai dan sebagainya.

Memandangkan ianya adalah proses memaafkan diri sendiri, kita akan tambah langkah tambahan, Langkah 3B, kepada empat langkah yang biasa. Dalam langkah ini, kita tumpukan perhatian kepada cara orang lain akan mendapat manfaat daripada anda kerana memaafkan diri sendiri. Beberapa manfaat mungkin adalah kesan daripada manfaat-manfaat lain yang anda terima kerana memaafkan diri sendiri. Ada diantaranya manfaat yang diterima orang lain kesan daripada anda lebih bugar dan kreatif.

Langkah 3B. Saya memperakui bahawa memaafkan diri saya untuk tujuan ini akan memberi manfaat kepada orang lain, kerana:

Memaafkan diri anda boleh memanfaatkan orang lain dengan membantu anda menjadi seorang ibu atau bapa yang lebih baik, seorang sahabat yang lebih prihatin, seorang pendengar yang lebih baik, seorang yang lebih mudah memaafkan dan sebagainya. Anda mungkin akan menjadi seorang yang kurang taksud dengan kelebihan diri sendiri dan lebih memberi perhatian kepada orang lain. Anda mungkin menjadi seorang yang kurang berkeinginan untuk diri sendiri dan mempunyai lebih banyak untuk dikongsikan. Pilih contoh manfaat kepada orang lain yang benar-benar bermakna kepada mereka di sekeliling anda.

Contoh; Saya adalah seorang yang lebih menyenangkan jika bersama orang lain (kurang sikap pemarah, kurang

bermasam muka dan kurang rasa tertekan), saya akan menjadi lebih ramah dan lebih penyayang. Saya mempunyai lebih banyak untuk dikongsi.

Langkah 4. Saya memberikan komitmen untuk memaafkan diri saya untuk _____ dan saya terima ketenangan dan kebebasan yang datang dari kemaafan tersebut.

Dan juga, atau selain daripada, ketenangan dan kebebasan, anda boleh senaraikan manfaat-manfaat spesifik. Anda juga boleh memasukkan manfaat-manfaat yang juga akan diterima oleh orang lain kesan daripada perubahan dalam diri anda ketika anda cuba memaafkan diri anda. Selalunya, manfaat yang anda terima akan juga mendatangkan manfaat kepada orang lain, secara langsung. Sekiranya anda menjadi seorang yang lebih ceria, atau pekerja yang lebih baik, ramai di sekeliling anda akan mendapat manfaat kesan daripadanya. Kesedaran mengenai manfaat yang diterima orang lain, sewaktu kita melakukan Langkah-Langkah Kemaafan ini, boleh membantu memudahkan kita memaafkan diri sendiri.

Contoh:

1. Saya memberi komitmen untuk memaafkan diri saya kerana memarahi isteri/suami saya, agar saya bebas untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna dan saya boleh menjadi pasangan yang lebih penyayang.
2. Saya memberi komitmen untuk memaafkan diri saya kerana kehilangan pekerjaan, agar saya dapat meneruskan hidup saya dan mencari pekerjaan yang lebih baik yang membayar gaji lebih tinggi untuk kebaikan diri dan keluarga saya.

Adalah lebih baik untuk melakukan langkah-langkah ini secara bertulis terlebih dahulu. Mulakan dengan isu-isu kecil, meskipun anda merasakan bahawa tidak ada isu kecil dalam proses kemaafan. Memaafkan diri anda untuk kesilapan yang mungkin dianggap remeh, kecil yang berlaku suatu ketika dahulu boleh mengakibatkan perubahan besar. Lakukan semua langkah-langkah tersebut sekurang-kurangnya untuk beberapa kali dan anda akan lihat bagaimana kemampuan dan keupayaan untuk memaafkan menjadi lebih kuat. Tambah isu-isu lain, tukar perkataan-perkataan yang anda gunakan (jika anda mahu) sewaktu anda mengulanginya. Lakukan langkah-langkah tersebut dengan lebih lama apabila anda merasakan ada perubahan berlaku di dalam diri anda.

Sudah tentu, tiada dari langkah-langkah diatas adalah tanpa proses memperbaiki keadaan atau meminta maaf bilamana sesuai dan membantu; selagi mana melakukannya tidak akan mendatangkan lebih banyak keburukan kepada orang lain. Jika anda memikirkannya dan rasakan apakah yang patut dilakukan, anda akan tahu apa yang perlu dilakukan. Jika tidak berupaya untuk memperbaiki keadaan, anda boleh teruskan kehidupan sebaik mungkin. Pertimbangkan kebaikan-kebaikan yang boleh anda lakukan; bukannya keburukan-keburukan yang anda sudah tidak berupaya lenyapkan.

Kemaafan Palsu

Kemaafan yang ikhlas akan membuatkan anda rasa bebas dan ringan.

Cubaan memaksa atau membuli diri untuk memaafkan terlalu cepat, atau tidak menggunakan proses kemaafan yang terancang (seperti Empat Langkah Kemaafan) akan mengakibatkan Kemaafan Palsu. Kemaafan Palsu adalah di mana beberapa bentuk perdamaian berlaku, tetapi tiada proses kemaafan yang nyata telah dilakukan. Kami berhubung semula dengan orang lain seolah-olah kita telah memaafkan mereka, tetapi sebenarnya kita belum lagi memaafkan mereka.

Kemaafan Palsu terjadi kerana kita belum menerima kenyataan sepenuhnya tentang betapa kita merasa disakiti (mengelak perasaan-perasaan yang menyakitkan), melakukan proses kemaafan secara terburu-buru, atau tidak melalui apa-apa jenis proses kemaafan dan berandaian bahawa kita boleh memutuskan untuk memaafkan dan kemudian berpura-pura tiada perkara buruk yang telah berlaku.

Kemaafan Palsu juga cenderung berlaku apabila seseorang itu mengabaikan perasaan mereka yang sebenar dan memutuskan untuk memaafkan kerana mereka fikir ianya sesuatu yang "baik" untuk dilakukan. Walaupun mereka tahu orang yang dimaafkan itu berkemungkinan besar akan melakukan perkara yang sama sekali lagi, mereka rasa mereka harus "memaafkan". Mereka sebenarnya bukanlah seorang yang benar-benar pemaaf kerana mereka sebenarnya sekadar memupuk rasa kebencian dan menunggu dalam kebimbangan untuk kali yang berikutnya ia akan berlaku lagi. Mereka menggunakan "kemaafan" sebagai alasan untuk bertolak ansur dengan tingkah laku yang buruk. Jadi, mereka tidak mendapat kesejahteraan yang datang dari kemaafan.

Kemaafan yang ikhlas memberikan rasa kebebasan dan rasa ringan yang membolehkan kita melihat jalan ke hadapan dengan jelas dan membuat keputusan dengan lebih baik demi kesejahteraan diri. Kemaafan Palsu hanya akan membuat kita terikat dalam situasi yang sama dengan orang yang sama. Kemaafan Palsu datang dari percakapan atau tindakan yang lahir dari kepercayaan bahawa kita tidak berhak untuk yang lebih baik atau tidak berupaya menghasilkan sesuatu yang lebih baik. Jadi, kita "membiarkan" perkara-perkara yang tidak baik berlaku untuk diri kita dalam jangka masa panjang. Kemaafan yang ikhlas akan mengubah perspektif kita dan membebaskan diri kita agar kita dapat membina kehidupan yang lebih bahagia. Kemaafan yang ikhlas akan menghubungkan kita dengan nilai dan maruah diri kita sebagai seorang individu; Kemaafan Palsu akan sentiasa membuatkan kita terputus dari rasa dihargai.

Dalam situasi yang saling bergantung, di mana pola kebergantungan di antara dua individu saling bertarikan di antara satu sama lain, tahap kemaafan tidaklah terlalu tinggi. Ia mungkin kelihatan seperti salah satu dari pasangan itu "memaafkan" yang lain dengan kerap, tetapi sebenarnya ia adalah Kemaafan Palsu kerana mereka saling berdamai tanpa memaafkan. Seandainya berlaku kemaafan yang sebenar, salah satu darinya akan bebas dari permasalahan mereka. Kemudian, individu tersebut akan berunding untuk mewujudkan perhubungan yang mereka inginkan. Sekiranya ianya tidak berlaku, mereka hanya akan memberkati sesama sendiri dan meneruskan kehidupan, setakat mana yang boleh diterima oleh kedua-dua belah pihak.

Cara untuk mengelak dari terjadinya Kemaafan Palsu, adalah dengan memastikan anda memulakan proses kemaafan yang membolehkan anda mengambil kira perasaan anda yang lebih dalam.

Perdamaian

Kemaafan adalah tidak bersyarat, tetapi perdamaian boleh kadangkala bersyarat.

Di dalam buku Kemaafan adalah Kekuatan, kemaafan digambarkan sebagai "Melepaskan keinginan untuk menghukum". Jika anda baca dengan teliti perkataan ini, anda akan menyedari bahawa ia tidak mengatakan apa-apa tentang perdamaian. Perdamaian mempunyai kaitan dengan jenis hubungan yang kita inginkan dengan orang yang kita sedang berusaha secara bersama di dalam proses kemaafan. Perdamaian adalah proses untuk menjalin semula hubungan kita dengan seseorang. Perdamaian sering menjadi sebahagian daripada kemaafan, tetapi ia tidak semestinya begitu. Perdamaian adalah proses yang berasingan dan berbeza.

Memisahkan perdamaian dari kemaafan dapat membantu kita untuk belajar bagaimana untuk memaafkan kerana ia memberikan penjelasan dan pandangan yang sangat berguna dalam proses ini. Memahami perbezaan di antara perdamaian dan kemaafan, dan bagaimana semuanya berpadanan, adalah cara yang terbaik untuk memperingatkan sebarang halangan yang mungkin ada untuk kita memaafkan dan membolehkannya dilakukan dengan lebih lancar.

Kemaafan adalah tidak bersyarat dan sentiasa boleh dilakukan; perdamaian kadangkala perlu bersyarat dan tidak selalu boleh dilakukan.

Kemaafan adalah tidak bersyarat kerana kita sentiasa boleh melepaskan keinginan kita untuk menghukum seseorang sama ada mereka masih hidup atau sudah mati, sama ada mereka masih di dalam hidup kita atau sudah tidak ada apa-apa kaitan lagi. Tindakan untuk melepaskan keinginan untuk menghukum seseorang adalah terpulang kepada diri kita dan ianya boleh dilakukan tanpa melibatkan pihak yang satu lagi.

Perdamaian kadangkala perlu bersyarat kerana kita mungkin sedang dalam proses memaafkan seseorang yang mendera pihak lain secara berterusan, ketagihan berat, perosak kerjaya orang lain, atau seseorang yang menafikan sepenuhnya akan tingkah laku mereka ini. Kebarangkalian besar, kita ingin meletakkan syarat-syarat yang jelas dan spesifik mengenai jenis perhubungan yang ingin kita jalin dengan individu tersebut (sila lihat Kemaafan Rumit). Kita boleh memaafkan mereka, tetapi kita masih boleh mendirikan sempadan yang jelas dalam cara kita berhubung dengan mereka. Memilih untuk memaafkan seseorang adalah pilihan yang berbeza dan berasingan berbanding pilihan untuk berdamai dengan mereka.

Di samping itu, perdamaian tidak selalu boleh dilakukan. Individu yang berkaitan mungkin sudah lama meninggal dunia, sudah tidak ada apa-apa kaitan dengan hidup kita lagi, atau dalam keadaan ketagihan hinggakan kita tidak berupaya untuk berhubung dengan mereka. Perdamaian dengan seseorang tidak hanya bergantung pada diri kita; ianya banyak bergantung pada tingkah laku individu yang berkaitan dari saat ini.

Pemahaman bahawa anda boleh memaafkan seseorang dan memutuskan untuk tidak mempunyai apa-apa kaitan dengan mereka lagi (tetapi berhati-hati dengan unsur dendam yang tersembunyi jika anda memilih untuk berbuat demikian) sebenarnya boleh memudahkan kita untuk memaafkan mereka. Jika kita bertanggungjawab bahawa untuk memaafkan seseorang, yang selama ini telah banyak menyusahkan kita, bermakna kita harus menjalinkan perhubungan dengannya semula, kita akan secara semulajadinya berhati-hati untuk memaafkan seseorang seperti itu. Kesedaran bahawa kita boleh runding perdamaian dengan persyaratan yang sesuai dengan diri kita, atau bahkan memutuskan untuk tidak melakukannya, memberi kita kebebasan untuk memaafkan sebanyak mana yang kita inginkan.

Dalam memaafkan individu-individu yang bermasalah, anda dipersilakan untuk menggunakan Empat Langkah Kemaafan dan pada satu ketika memutuskan apa, jika ada, anda ingin lakukan dalam mana-mana proses perdamaian. Keputusan mengenai apa yang anda ingin lakukan dalam mana-mana proses perdamaian juga boleh ditangguhkan hingga anda memperoleh persepsi baru hasil dari menggunakan Empat Langkah.

Anda mungkin mendapati idea-idea dari Kemaafan Rumit adalah sebuah cara yang berguna untuk memikirkan kaedah-kaedah memaafkan dalam situasi yang mencabar.

Kemaafan Rumit

Kemaafan Rumit bermakna menetapkan syarat keatas sebarang perhubungan di masa depan.

Konsep Kemaafan Rumit membuatkan kita lebih mudah untuk memaafkan dalam keadaan yang sukar dan mencabar. Melalui Kemaafan Rumit, kita memaafkan (dan turut memaafkan menggunakan Empat Langkah Kemaafan), tetapi kita membolehkan diri kita untuk tidak menjalin apa-apa hubungan dengan individu berkaitan melainkan syarat-syarat tertentu dipenuhi. Kita mungkin memutuskan untuk tidak berdamai dengan mereka melainkan kita mempunyai bukti yang mereka benar-benar menyesali perbuatan mereka, atau sedia untuk berubah.

Anda mungkin pernah terbaca mengenai idea Cinta Rumit. Kemaafan Rumit mempunyai idea yang hampir sama. Sepertimana yang dinyatakan di halaman Perdamaian, kemaafan adalah tidak bersyarat, tetapi perdamaian kadangkala bersyarat. Kemaafan Rumit bermakna kita menetapkan syarat keatas mana-mana hubungan di masa depan.

Menggunakan Kemaafan Rumit, mana-mana perdamaian adalah bersyarat kerana sebahagiannya bergantung pada bagaimana pihak yang satu lagi bertindak dari sekarang. Ini penting kerana orang sering keliru di antara kemaafan dan perdamaian, dan lazimnya berandaian bahawa kedua-duanya bergandingan. Walau bagaimanapun, mereka sebenarnya adalah dua perkara yang berbeza yang kadang-kadang sahaja akan bergandingan. Melalui Kemaafan Rumit, kita memaafkan mereka tanpa syarat (yakni, kita lepaskan keinginan untuk menghukum mereka) tetapi kita meletakkan sempadan yang jelas dan spesifik di sekeliling proses perdamaian dengan mereka. Ini membantu mengurangkan kemungkinan kita disakiti lagi (dan lagi) dengan cara yang sama oleh orang yang sama.

Memutuskan untuk melindungi diri kita dari bahaya adalah sangat berbeza dengan memutuskan untuk menghindari seseorang sebagai satu cara untuk menghukum mereka. Ia mungkin kelihatan sama oleh pihak yang satu lagi, tetapi ia berkemungkinan tidak begitu jika kita bersikap terbuka tentang apa yang kita lakukan dan untuk tujuan apa. Menggunakan Kemaafan Rumit, kita boleh memaafkan seseorang dan dalam masa yang sama menghindari mereka untuk melindungi diri kita.

Terdapat kualiti yang mengagumkan dalam kemaafan yang mengangkat minda kita ke tahap yang lebih tinggi dan membolehkan kita melangkah bebas.

Sepertimana yang gemar katakan di dalam buku; Kemaafan adalah Kekuatan:

Kemaafan memberi kita kebebasan untuk tidak berganjak dan kebebasan untuk meninggalkannya.

Menggunakan Kemaafan Rumit, anda boleh memilih untuk memaafkan dan:

- + Membuat perjanjian yang jelas tentang isu-isu tertentu supaya anda bersedia untuk meneruskannya (supaya anda merasa selamat dan dihormati).
- + Menentukan jenis tingkah laku yang anda anggap sebagai tidak boleh diterima dan yang mana akan menyebabkan anda menamatkan atau menunda proses perdamaian.
- + Menghadkan jenis hubungan yang anda ada dengan individu di pihak lain, sehingga syarat-syarat tertentu dipenuhi.
- + Menginginkan sebuah perjanjian untuk melakukan sesuatu yang meningkatkan persefahaman bersama, seperti mendapatkan perkhidmatan seorang kaunselor bersama-sama.

Teras dalam Kemaafan Rumit adalah sifat saling menghormati. Kemaafan rumit bermakna memastikan orang lain tahu dan menghormati perasaan anda dan anda juga tahu dan menghormati perasaan mereka. Sekiranya sifat saling hormat ini tidak hadir, dan individu di pihak lain tidak mahu bekerjasama dalam mewujudkannya, maka tiadalah sebuah perhubungan yang nyata dan tiadalah alasan yang nyata untuk perdamaian.

Perdamaian bukanlah hanya sekadar sebuah keputusan; ia adalah sebuah proses. Sebagai sebahagian daripada Kemaafan Rumit, kita juga ingin memastikan bahawa mereka benar-benar memahami apakah perasaan kita tentang apa yang telah mereka lakukan. Walau bagaimanapun, Kemaafan Rumit tidak bermakna kita boleh menyalahkan orang lain mengenai semua perkara yang kita tidak suka. Terdapat perbezaan yang besar di antara, "Ini adalah apa yang saya rasa... dan semuanya adalah salah kamu." dan dengan hanya berkata, "Ini adalah apa yang saya rasa...". Ayat pertama penuh dengan nada menyalahkan pihak lain dan menghakimi. Yang kedua adalah lebih kepada ekspresi perasaan secara jujur yang saling menghormati.

Kita juga boleh memutuskan bahawa perdamaian tidak mungkin berlaku. Sekiranya seseorang tidak bercadang untuk

membuat perubahan, kita boleh pasti mereka tidak akan melakukannya! Perubahan memerlukan usaha dan tidak berlaku tanpa komitmen. Tidak kira berapa banyak kita mahu mereka berubah, tanpa komitmen, mereka tidak akan berubah.

Sikap saling menghormati memerlukan anda menghormati diri anda sendiri dan juga orang lain. Untuk menghormati diri anda sendiri memerlukan anda bersikap jujur terhadap diri sendiri mengenai perasaan anda. Anda tidak mahu menyembunyikannya perasaan anda dari diri sendiri, kerana jika ia menjadi satu kebiasaan, ia akan dengan mudah membawa kepada Kemaafan Palsu.

Jika anda tidak bersedia untuk memaafkan seseorang, atau tidak bersedia untuk berdamai dengannya, maka anda perlu memaafkan diri anda dan menerimanya sebagai apa yang ada rasa buat masa ini. Dengan cara ini, anda sekurang-kurangnya boleh berdamai dengan diri anda sendiri. Anda mungkin memerlukan masa untuk pulih, memperbaharui diri, dan memulihkan kepercayaan anda pada kehidupan dan sesama manusia sebelum anda bersedia untuk memaafkan isu-isu lain yang lebih besar. Berikan diri anda masa yang diperlukan. Sebaik sahaja anda sudah banyak berlatih mengamalkan proses memaafkan dan berdamai, anda akan lebih sedia memaafkan, dan juga berdamai, dalam isu-isu yang lebih mencabar.

Langkah Seterusnya

Untuk menjadi seorang guru Kemaafan, tentukan sama ada ianya apa yang anda ingin lakukan.

Jika anda ingin teroka dengan lebih mendalam, sila bincang Kemaafan dengan orang lain, sama ada secara peribadi, atau atas talian melalui rangkaian sosial. Anda akan dapati ianya adalah topik perbualan yang sangat baik, yang membantu memperluas dan merencanakan perhubungan anda.

Dengan hanya memberitahu orang lain bahawa anda sedang membaca buku mengenai Kemaafan boleh mencetuskan perbualan yang menarik. Mungkin seseorang akan memberitahu anda mengenai sesuatu yang ingin mereka maafkan, tetapi tidak tahu bagaimana. Beritahu mereka tentang Empat Langkah untuk Kemaafan! Dengan menerangkan empat langkah mudah kepada seseorang, anda dapat mengubah hidup mereka sepenuhnya.

Setiap orang yang belajar memaafkan adalah juga seorang guru Kemaafan. Semakin banyak anda ajarkan Kemaafan, anda akan semakin seorang yang pemaaf; dan semakin banyak anda amalkan kemaafan, semakin banyak akan anda ajarkan. Anda boleh menjadikannya tugas anda (tugas yang rahsia jika anda lebih suka begitu) untuk memberitahu orang lain tentang Kemaafan, atau menjadi guru Kemaafan.

Satu perkara yang perlu anda lakukan untuk menjadi seorang guru Kemaafan adalah untuk memutuskan ianya adalah sesuatu yang anda ingin lakukan. Anda tidak perlu menjadi seorang "pakar", mempunyai sijil atau apa-apa seperti itu. Kita semua adalah guru Kemaafan, atau sebaliknya, kerana kita semua mengajar satu sama lain melalui tauladan. Ia adalah satu kesedaran dan mengambil keputusan untuk mengajar Kemaafan dan bukan mengajar kehidupan tanpanya. Anda hanya perlu memulakannya dan lama kelamaan anda akan bertambah mahir mengamalkannya .

Anda sangat dialu-alukan untuk mengambil petikan dari buku ini dan menggunakannya sebagai bahan pengajar. Tetapi, hantarkan e-mel kepada saya untuk keizinan jika anda ingin menyalin lebih daripada 10% kandungan buku ini. Kita semua ingin meninggalkan dunia ini, setidak-tidaknya, ketika ianya berada di tempat yang lebih baik daripada tempatnya ketika kita dilahirkan. Apakah cara yang lebih baik untuk berbuat demikian selain daripada menyebarkan kebaikan-kebaikan Kemaafan?

Anda juga mungkin akan tertarik dengan buku saya yang lain berjudul Kemaafan adalah Kekuatan, diterbitkan oleh Findhorn Press, dan kini dijual di kedai-kedai buku. Ia boleh didapati dalam pelbagai bahasa. Jadi, sila layari laman web saya dan klik pada ikon bendera negara anda, atau ikon bahasa anda, untuk maklumat lanjut: forgiveness-is-power.com