

# Affetmenin 4 Adımı

Özgürlüğün, mutluluğun,  
başarının en etkili yolu.

William Fergus Martin

# Affetmenin 4 Adımı

Özgürlüğün, mutluluğun, başarının en etkili yolu.

1.

1.

1.

**William Fergus Martin**

Telif Hakkı © 2014 by William Fergus Martin

Tüm hakları saklıdır. Bu kitap veya kitaptan herhangi bir kısım her ne amaçla olursa olsun kitap incelemesinde kullanılacak kısa alıntılar dışında basımcının izni haricinde tekrardan üretilemez veya kullanılamaz.

Bu kitap, William Fergus Martin'in bir diğer kitabı Affetmenin Gücü'nü temel almaktadır ve Findhorn Press [findhornpress.com](http://findhornpress.com) tarafından basılmıştır.

Kapak fotoğrafı, telif hakkı Telif hakkı © 2014 Findhorn Press izniyle kullanılmıştır.

Daha fazla bilgi için:

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

## **Yazar Hakkında**

William Fergus Martin, insanların kendilerini güçlendirmelerine yardım eden, serbest yazar, konuşmacı, seminer lideridir. Yazar İskoç, eşi ise Japondur.

Kendisi bir çok yere seyahat etmiştir ve yazıları dünyanın dört bir köşesindeki insanların yüzleştiği sorunların değerlendirmelerinden etkilenmiştir.

William, özellikle Affetme konusunda istek üzerine makale yazmayı, konuşma yapmayı ve seminer vermeyi sever. William, bilgisayar alanında edindiği yazarlık ve eğitim hakkındaki tecrübelerini kullanarak insanlara affetmeyi öğretmekten büyük bir keyif alır. Yayınevi aracılığıyla onunla iletişime geçebilirsiniz: Findhorn Press, findhornpress.com

## **Çevirmen Hakkında**

Serbest çevirmen olarak çeşitli siteler aracılığıyla çalışan Eray Erdoğan, Ege Üniversitesi İngilizce Mütercim-Tercümanlık III. sınıf öğrencisidir ve öğretim hayatına devam etmektedir. Halihazırda İzmir'in Bornova semtinde yaşamaktadır.

## **Diğer Eserleri:**

Affetmenin Gücü, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Praise for Forgiveness is Power:

"William Martin affedicilik üzerine aydınlatıcı bir kullanıcı kılavuzunu bizlere sunuyor. Kapsamlı derecede araştırılmış, büyük ölçüde sezgisel, oldukça pratik. Bütün kalbimle öneriyorum."

Robert Holden, *Shift Happens! and Loveability* kitabı yazarı

"Zengin ve gerekli bilgilerle dolu derin bir altın madeni."

William Bloom, *The Endorphin Effect* kitabı yazarı

"William Martin, sadece erkek ve kız kardeşlerimiz için değil, kendimiz için de affetmeyi öğrenmek üzerine oldukça güçlü bir rehber yazmış."

Jon Mundy, Ph.D. *Living A Course in Miracles* yazarı

## **Çeviri Durumu**

Affetmenin Gücü adlı kitabımın henüz sizin dilinize çevrilmediği için üzgünüm. Lütfen ne zaman çevrileceği ile ilgili güncellemeler için internet sitemi ziyaret edin: <http://forgiveness-is-power.com>

## ***Neden Affetmek?***

### Affetmek sizi özgürleştirir

Affetmeyi seçtiğinizde çevrenizdekiler gibi siz de bunun yararını fazlasıyla görürsünüz. Başkalarını veya kendinizi affetmeniz farketmez. Affetmek sizi geçmiş zincirlerinizden kurtarır ve gerçek potansiyelinizin farkına varmanızı sağlar. Affetmek, kısıtlayıcı inançlardan ve davranışlardan sizi kurtarır. Zihinsel ve duygusal enerjinizin üstündeki yükü atar ve bu sayede onları daha iyi bir yaşam için kullanmanızı sağlar.

Affetmek, en pratik ve acil hedeflerinize ulaşmanızda da size yardımcı olur. Belki daha iyi bir işe sahip olmak, daha fazla para kazanmak, daha iyi ilişkiler kurmak veya daha iyi bir yerde yaşamak istiyorsunuzdur. Affetmek bütün bunları başarmanızda size yardımcı olur. Eğer affetmemişseniz, bir parçanız her zaman dargınlığın, öfkenin, acının veya bir çeşit ızdırabın tutsağı olur. Bu tutsak yaşam sizi kısıtlayacaktır. Bu durum, tıpkı hayat boyu frenleri kısmen basılı bir bisikleti sürmeye çalışmak gibidir. Sizi yavaşlatır, hayal kırıklığına uğratar ve ilerlemenizi engeller.

Yaptığınız seçimlerin ve inandığınız şeylerin hepsinin affetmeyişinizden etkileneceği muhtemeldir. Sürekli mutsuz düşüncelere ve duygulara yol alan enerjinizi affetmeyi öğrendikçe, bu enerji, sizi kısıtlayan ve daha çok acılar yaratan bir hayata değil, sizin istediğiniz bir hayatın oluşumuna akacaktır.

Eğer kendinize iyilik etmek için affetmeyi öğrenmek istemiyorsanız, başkalarına iyilik etmek için affetmeyi öğrenmelisiniz. Affetmeyi öğrendikçe, iletişimde olduğunuz her insana iyilik yapmış olursunuz. Düşünme şekliniz daha açık ve hiç olmadığı kadar pozitif olur. Sunabileceğiniz çok daha fazla şey olur ve sahip olduğunuz şeyleri başkalarıyla paylaşma konusunda daha istekli olursunuz. Bir başarıya çabası ve zorunluluğu hissetmeden, doğal ve hiç zorlanmadan daha nazik, daha cömert ve başkaları konusunda daha şefkatli olursunuz. Hayatınızdaki kişilere karşı daha mutlu ve pozitif bir tutumunuz olur ve bunun karşılığında onlar da size böyle davranır.

Bağışlayıcı bir insanla beraber olmak bağışlayıcı olmayan biriyle beraber olmaktan daha mı kolaydır? Evet, tabii ki. Hayatınızın kalitesi, ilişkilerinizin kalitesine bağlıdır. Affetmeyi öğrendikçe hayatınızın her yönü, aileniz, iş hayatınız, sosyal yaşamınız, değişecektir. Affetmeyi öğrenmek, tutumunuzu geliştirip, iyileştirdiği için ilişkilerinizi de geliştirecektir. İlişkileriniz geliştikçe, hayatınızın her yönü de buna bağlı olarak gelişecektir.

Eğer bir sonraki seviyeden, finansal bolluk ve başarıdan konuşacak olursa, affetmek bunu başarmanızda da size yardımcı olacaktır. Örneğin, eğer hayatta daha fazla paraya sahip olmak istiyorsanız, sizden daha fazla paraya sahip olan insanları gücendirmemeyi öğrenmelisiniz. Sizden daha fazla paraya sahip insanlar, ihtiyaç halinde size yardım edecek en iyi insanlardır. Eğer, bazı insanların yaptığı gibi, "paralı insanları" gücendirirseniz, zamanı geldiğinde size yardım etmezler. Çünkü onları gücendirmek ile fazlasıyla meşgulsünüzdür. Keza, eğer sizden daha başarılı insanlara pozitif yaklaşırsanız, onlara dik dik bakmak yerine gülümserseniz, sizi daha cana yakın bulurlar ve sizinle çalışma veya sizle sosyalleşme ihtimalleri daha yüksektir.

Eğer daha iyi bir iş istiyorsanız, daha çok para kazanmak istiyorsanız, çalıştığınız yere, patronunuza, iş arkadaşlarınıza, müşterilerinize karşı olan iyi tutumunuz size bu konuda hemen yardım edecektir. Pozitif, yardımcı mizacı olan insanlar her durumda ön plana çıkarlar. En iyinizi ortaya koymak istemediğiniz için başarılı olmak istemediğiniz bir kurumda başarılı olabilmenizin bir imkanı yoktur. Elinizden gelenin en iyisini ortaya koymazsanız, alabileceğiniz en iyi karşılığı alamazsınız.

Affedici olmakla beraber işinizde oldukça başarılı olabilmeyi sağlayacak bir mizaç elde edebilirsiniz.

Kendinizi affetmeyi öğrenmek de hayati derecede önemlidir. Başkalarını affetmeyi reddettiğiniz için kendinizi yaralamak başkalarını da yaralar. Eğer kendinizi affetmezseniz, kendinizi ve hayatınızdaki güzel şeyleri reddetmiş ve kendinizi cezalandırmış olursunuz. Ne kadar az şey verirsiniz etrafınızdan da az iyilik görürsünüz. Aldığınız şeyleri kısıtlamayı bıraktığınızda, verebileceğiniz şeyleri kısıtlamayı da bırakmış olursunuz. Kendinizi affettiğinizde bu herkesin yararınadır çünkü hayatınıza güzelliğin ve paylaşımın daha fazla akmasına izin verirsiniz.

Affetiğinizde, daha iyi bir koca, hanım, öğretmen, öğrenci, çalışan ve daha iyi bir ebeveyn veya çocuk olursunuz. Affetiğinizde, neye önem veriyorsanız, o konuda daha başarılı olursunuz. Affetmeyi öğrendikçe, sadece imkansız görünenler mümkün olmakla kalmaz aynı zamanda ulaşılabilir hedef haline gelirler.

Eğer dindar biriyseniz veya ruhsal inançlarınız varsa, affetmenin pratik yollarını öğrenmek, dini veya ruhsal inançlarınızı derinleştirecek, bir başka boyuta taşıyacaktır. Olmak istediğiniz tarzda bir insan olma konusunda size yardımcı olacağından dolayı, olmanız gerektiği "kadar" iyi olmama düşüncesinden kaynaklanan suçluluk duygusunu yok edecektir. Affetmeye çalışmak, içinizdeki iyiliği güçlendirir. Bu sayede hayatınızda daha aktif olursunuz. Yapmamanız gerektiğini bildiğiniz şeyleri fakat o ana kadar kendinizi yapmaktan alıkoyamadığınız yapma konusunda doğal olarak daha az meyilli olursunuz. Daha önce bir türlü yapamadığınız ama daha çok yapmanız gereken şeyleri yapmaya başlarsınız

Affetmeyi öğrenmek size yardım eder, zarar vermez.

Affetmek büyük ölçüde pratik ve yararlıdır. Anlaşılmaz veya uygulanamaz bir tarafı yoktur. Affetmek sizi özgürleştirir. Affetmeyi öğrendikçe bir çok sorun, sağlık sorunları dahi, gitgide azalır ve yok olur. Tıpkı hayatınızı tepeden görüp, olmak istediğiniz yere gitmenin en kolay yolunu görmek gibidir. Hayatınız gözlerinizin önünde açılacaktır. Önünüze hiç yoktan fırsatlar çıkacaktır. Doğru zamanda doğru insanla karşılaşmak gibi mutlu tesadüfleri size sunacaktır. Fikirler ve cevaplar tam ihtiyacınız olduğunda ayağınıza gelecektir. Yorum yapan bir arkadaşınız, bir kitabın veya derginin kapağını aralamak veya bir konuşmaya kulak misafiri olmak, hepsi size aradığınız şeyi sunabilir. Peki bu neden böyledir? Çünkü affettikçe, hayatın iyiliğine kendinizi daha çok açmış ve bu nedenle iyiliğin kendi içinize doğru yürüyebileceği yolun taşlarını döşemiş olursunuz.

Affetmeyi öğrendikçe, kendi içinizde egemen olan yetenekleriniz ortaya çıkacak ve kendinizi daha önce hiç olmadığınız kadar güçlü, becerikli bir kişi olarak tekrardan keşfedeceksiniz. Affetmemenin cansız toprağında bir türlü yetişemeyen, keşfetmediğiniz kısımlarınız, filizlenmeye başlayacak. Hayatınız, daha pürüzsüz akış ile daha keyifli ve eğlenceli olacak. Eğer bütün bunlar şimdilik size bir abartı gibi geliyorsa, şimdilik öyle olsun. Bu sayfalarda Affetmenin Dört Adımını bulacaksınız ve bulduğunuz için çok memnun olacaksınız.

## ***Affetmenin Dört Adımı***

Hayatınızı daha iyi bir hale getirmenin en etkili yolu.

Affetmenin Dört Yolu affetmeye başlamak için hızlı ve kolay yollar sunmaktadır. Hayatınızda derin ve temel değişimlere zemin hazırlayabilir. Gücü, basitliğindedir. Bu nedenle bütün yapmanız gereken bu yolları pratiğe dökmek. Farkı göreceksiniz.

Bu 4 adım, büyük veya küçük farketmez, her durumda uygulanabilir. Yine de alışmak için nispeten küçük durumlarla başlamak en iyisidir. Aslında bütün af süreci hakkında tam anlamıyla bir tecrübe ve anlayış edinmeden size potansiyel olarak daha da zarar verebilecek kişileri hemen affetmeye çalışmamak en iyisidir(bkz: Zorlu Af ve Uzlaşma). Affetmek istediğiniz ufak bir sorun düşünün ve aşağıdaki adımları izleyin.

### **Affetmenin Dört Adımı**

Tecrübe edinene kadar Dört Adımı yazarak uygulamak en iyisidir.

Adım 1: Kimi, niye affetmek istediğinizi belirtin.

Adım 2: Durum hakkında şu anda nasıl hissettiğinizi itiraf edin. Bunların hoş, kibar şeyler olması gerektiğini düşünmeyin. Önemli olan dürüst olmak. Gerçekten ne düşündüğünüzü belirtmelisiniz. Daha sonra en azından bu duygulardan kurtulma ihtimaline açık olma isteğinizi açıklayın.

Adım 3: Affetmenin size sunacağı yararları belirtin. Bunlar daha çok şu anda hissettiklerinizin tam tersi olacaktır. Üzüntü mutluluk, öfke barış, yük, hafifliğe dönüşecektir. Eğer bu yararlar hakkında emin değilseniz, sadece şimdilik duymak istediğiniz genel, bir kaç his seçin (daha mutlu, daha rahat, daha güvenli olmak vb.). Affettiğiniz zaman nasıl daha iyi hissedeceğiniz konusunda size yardımcı olacaktır.

Adım 4: Kendinizi affetmeye odaklayın. Bütün yapmanız gereken kimi affetmeye niyetlendiğinizi belirtmek ve affedecek olmaktan gelen yararları bilmek.

Genellikle aşağıdaki gibi şekillenen bir Dört Adımla bu süreci tamamlayacaksınız:-

#### Örnek 1:

Arkadaşınız John'un sizden uzak durduğunu ve nedenini bilmediğinizi hayal edin.

1. John'un bana soğuk davranmasını affetmek istiyorum.
2. Şimdi üzüntü, öfke ve korku (Daha sonra ilave olarak ihtiyaç hissederseniz başka duygularınızı da serbest bırakabilirsiniz.) gibi hislerimden kurtulmak istiyorum.
3. Daha mutlu, sağlıklı ve huzurlu hissedeceğimden dolayı John'u affetmenin bana yarar sağlayacağını kabul ediyorum.
4. John'u affetmeye söz veriyorum ve affetmenin getirdiği huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum.

#### Örnek 2:

Bu örnekte, herhangi birinin kız arkadaşı, Janet diyelim, ilişkisini bitirdi.

1. Janet'ı benden ayrılmasını affetmek istiyorum.
2. Şimdi, pişmanlık, terkedilme ve korku gibi duygularımdan kurtulmak istiyorum.

3. Daha sarıh, mutlu hissedebilmem ve gelecekte daha iyi ilişkiler kurabilmem için Janet'ı affetmenin yararlı olacağını kabul ediyorum.
4. Janet'ı affetmek için kendime söz veriyorum ve affin getireceği özgürlüğü ve huzuru kabul ediyorum.

### Örnek 3:

Bu örnekte birisi işinden atılmıştır.

1. Patronumu beni işten attığı için affetmek istiyorum.
2. Şimdi ise öfke, üzüntü, adaletsizlik, hayal kırıklığı gibi duygularımdan kurtulmayı seçiyorum.
3. Daha pozitif, mutlu hissedebilmem ve gelecekte daha iyi bir iş bulabilmem için patronumu affetmek için kendime söz veriyorum.
4. Patronumu affetmek için kendime söz veriyorum ve affin getirecek olduğu huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum.

Burdaki adımlar eşliğinde size rehberlik etmesi için Affetmenin Dört Adımı Çalışma Kağıdı mevcuttur.



# **Affetmenin Dört Adımı Çalışma Kağıdı**

Bu çalışma kağıdı dört adımı izlemenizde size yardımcı olacaktır.

## **1. Kimi, Neden?**

Kimi, neden affetmek istediğinizi düşünün ve detayları aşağıdaki boşluklara girin:

\_\_\_\_\_ adlı kişinin \_\_\_\_\_ affetmek istiyorum.

Bu, kimi neden affetmek istediğinizle ilgili bir cümle oluşturacaktır.

### Örnekler:

Tatiana'nın (adlı kişinin) erkek arkadaşımı elimden almasını affetmek istiyorum.

John'un ben çocukken bana vurmasını affetmek istiyorum.

Babamın beni yeterince sevmeyişini affetmek istiyorum.

## **2. Kabul Edin ve Muhtemel Engelleri Ortadan Kaldırın**

İlgili durumu affetmenizin önünde duran herhangi bir duyguyu yazın. Bunlar, öfke,acı,korku,kıskançlık, intikam tutkusu vb. olabilir.

Şimdi \_\_\_\_\_ gibi duygularımdan kurtulmayı

### Örnekler:

Şimdi, öfke ve korku gibi duygularımdan kurtulmayı seçiyorum.

Şimdi kin, karamsarlık ve dargınlık gibi duygularımdan kurtulmayı seçiyorum.

Şimdi üzüntü,acı ve ıstırap gibi duygularımdan kurtulmayı seçiyorum.

## **3. Yararlar**

Neden affetmek istediğinize dair nedenlerinizi listeleyin ve daha sonra bunlardan bir cümle oluşturun. Affetmenin size ne gibi yararları olacak? Nasıl hissedeceksiniz? Tutumunuz ne ölçüde iyileşecek? Davranışınız ne kadar farklılaşacak? Bu, affetmek için sahip olduğunuz arzu ve motivasyonu güçlendirecektir.

Affetmenin getirdiği yararlardan bir liste yapın. Affettikten sonra duymayı umduğunuz hislerle beraber aşağıdaki cümleleri tamamlayarak bu süreci noktalayın. Olumsuz sözcükler yerine olumlu sözcükleri tercih etmeyi deneyin("daha az endişeli" yerine "daha huzurlu" vb.).

Daha \_\_\_\_\_ hissedeceğimden dolayı bu durumu affetmenin yararlı olacağını kabul ediyorum.

### Örnekler:

Daha mutlu, sağlıklı ve huzurlu hissedeceğimden dolayı annemi affetmenin benim için yararlı olacağını kabul ediyorum.

Özgür, müşfik hissedeceğimden ve hayatıma daha iyi devam edebileceğimden dolayı, John'u affetmenin bana yarar sağlayacağını görüyorum.

## **4. Söz Vermek**

Affetme niyetinizi doğrulamak ve onaylamak için bir cümle oluşturun. Bu adımda bir insanı affetme

ile ilgili niyetinizi beyan etmiş ve hayatınızı daha bilge ve yüksek bir perspektiften yaşayacağınızı kabul etmiş oluyorsunuz.

(Adlı kişiyi)\_\_\_\_\_ affedeceğim konusunda kendime söz veriyorum ve affin getirdiği huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum.

Örnek: Janet'ı affedeceğim konusunda kendime söz veriyorum ve affin getirdiği huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum.

## **Af Beyanınızı Oluşturun**

Şimdi ise yukarıda oluşturduğunuz bütün cümleleri birleştirerek Af Beyanınızı oluşturmalısınız.

### Örnek 1:

Janet'ı affetmek istiyorum.

Şimdi ise gücenme ve dargınlık gibi duygularımdan kurtulmak istiyorum.

Daha mutlu, sağlıklı ve huzurlu hissedeceğimden dolayı affetmenin benim için yararlı olduğunu kabul ediyorum.

Janet'ı affetmek için kendime söz veriyorum ve affin getirdiği huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum.

### Örnek 2:

Babamın beni yeterince sevmemesini affetmek istiyorum.

Şimdi ise öfke, hayal kırıklığı ve dargınlık gibi duygularımdan kurtulmak istiyorum.

Daha özgür, müşfik ve canlı hissedeceğimden dolayı affetmenin benim için yararlı olacağını kabul ediyorum.

Babamı affetmek için kendime söz veriyorum ve başkalarına daha mutlu hissetmemi ve başkalarına karşı daha sevecen olmamı sağlayacak her türlü şeyi kabul ediyorum.

## **Uygulama**

Dört Adımı hangi sıklıklarda çalışacağınızı belirleyin (7 gün, 24 gün vb.) ve günün hangi vakitleri çalışacağınızı belirleyin. Her seansta en az üç kez uygulayın. Mümkünse adımları yazın veya her seansı yüksek sesle veya içinizden söyleyin.

Adımları tekrarladıkça fikirlerinizin değiştiğini farkedeceksiniz. ( Adım 2'de öfkenin hayal kırıklığına dönüşmesi gibi). Eğer bu olursa, o an elinizden geldiğince gerçek fikirlerinizle eşleşecek şekilde kelime tercihlerinizi değiştirin. Bu adımların her birini uyguladıkça affetme arzunuzun gitgide güçlendiğinin farkına varacaksınız. Eğer affetmenin size sağlayacağı yararları görmek istiyorsanız bu çok önemlidir.

Bir süre sonra bu dört adımı tekrarlamamanın gerekli olmadığını farkına varacaksınız. O zaman yapmanız gereken tek şey tatmin olana kadar Af Beyanı sürecinden faydalanmaktır.

Eski duygularınızdan kurtulmanın bir parçası olarak, bir arkadaşınızla konuşmak veya terapistinize görünmek gibi başka duygusal boşalma yöntemlerini deneyebilirsiniz. Bunu uyguladıkça beklenmedik hislerin ve uzun bir süre önce unutmuş olduğunuz hatıralarınızın gün yüzüne çıktığını farkedebilirsiniz. Sadece geçip gitmesini bekleyin, ihtiyacınız olursa yardım alın.

Eğer yüce, ruhani bir güce inanıyorsanız, bu varlığında af sürecinizin bir parçası olmasını isteyebilirsiniz. Tüm yapmanız gereken cümleye "Tanrım affetme ve özgürleşme sürecimde bana yardımcı ol." gibi eklemeler yapmak.

Birinci adımın en önemli koşulu birini affetmek istediğinizi ve neden affetmek istediğinizi kabul etmektir. Bu, sizin olanları inkar etme eğiliminizi kırarak ve olanları kabul etme ve onlar hakkında bir şey yapma yoluna sokacaktır.

Bu adımda hoş ve nazik olmaya çalışmamak önemlidir. Gerçek değişimler yaratmak istiyorsanız, gerçek duygularınızı kabul etmelisiniz. Eğer birinin sizin kız arkadaşınızı elinizden aldığını düşünüyorsanız, başlangıç olarak bu tarz bir cümle iyi olacaktır. Yinede olayın sonuçlarına ilişkin "Hayatımı sonsuza dek mahvettiler." gibi gereksiz derecede dramatik yorumlardan kaçınmalısınız.

Başlangıçta biraz duygusal davranmak, biraz dram iyidir. Fakat fazla abartmadan gerçeklere tutunmak gerekir. Daha sonra, adımları bir kaç kere uyguladıktan sonra, düşüncelerinizin ve tercih ettiğiniz kelimelerin değiştiiğini farkedeceksiniz. Bu, sürecin doğal bir parçasıdır.

Birini affetmek için ilk özrü karşıdan bekliyor da olabilirsiniz. Veya sizi tekrar yaralayacağı için affetmekten korkuyor olabilirsiniz. Eğer durum böyleyse, ayrı ve farklı bir uzlaşma süreci sunan Zor Af'a bakabilirsiniz. Eğer Zor Af'ı uygulamak istiyorsanız, o zaman bu arada dört adımı izleyerek onları affedebilirsiniz. Veya şimdilik daha kolay bir durum seçmeyi de düşünebilirsiniz.

Eğer kendinizi affetmeye çabalıyorsanız o zaman Kendimi Nasıl Affederim'e bir göz atmalısınız.

## ***İkinci Adımın Uygulanması***

Adım iki, ilgili olaydan doğan acılarınızın hala düşüncelerinize, duygularınıza ve eylemlerinize yansıdığını kabul etmekten oluşur. Birinci adımdaki gibi buradada gerçek duygularınızı yazmanız çok önemlidir. Çünkü gerçek duygularınızı kabul ettikçe onları değiştirmek de kolaylaşacaktır.

Eğer ne hissettiğiniz konusunda emin değilseniz, aşağı yukarı bir tahmin yapmak ve adımları bir kaç kez uyguladıkça bu tahmininizi şekillendirmek yeterli olacaktır.

Hislerinizi tanımlardan fiziksel duygularınızı da kullanabilirsiniz. Örneğin "Acı veren bu soğuk sessizliğimden kurtulmak istiyorum." gibi. Bunu yapmak, sorunla alakalı olarak belirli duyguların değil, fiziksel hislerin farkındaysanız size yardımcı olacaktır. Eğer daha sonra duygularınızın da farkına varırsanız, onları da ekleyebilirsiniz.

Eğer hisleriniz belirsizse, sadece elinizden gelen en iyi şekilde tanımlamaya çalışın. Örneğin, "Bu umutsuzluğa benzeyen duygularımdan kurtulmak istiyorum." , "Bu belli olmayan, gitmek bilmeyen mutsuzluk hissimden kurtulmak istiyorum." gibi. Bu belirsiz hisler bile harika ilerlemelere neden olabilir. Bu yüzden eğer o an öyle hissediyorsanız, hislerinizin belirsizliğinin sizi geride tutmasına izin vermeyin.

Eğer bu adımda takılmış kalmış hissediyorsanız o anlık daha kolay bir sorunun üzerine gitmeyi ve mevcut soruna daha sonra tekrar dönmeyi deneyebilirsiniz. Veya güvenilir bir arkadaşınızdan ve terapistinizden bu sorunla ilgili size destek olmaları için yardım isteyebilirsiniz. Başka bir seçenek ise, soruna takılıp kalmış hissetseniz dahi devam etmek istediğinizde bu adımı daha hafif bir şekilde geçmek ve diğer adımlara geçip, böyle yapmanın size yardımcı olup olmadığını kontrol etmektir.

## **Üçüncü Adımın Uygulanması**

Üçüncü adımda konuyla ilgili hissettiklerinizden kurtulduğunuz takdirde bunun size ne gibi yararlar getireceğine odaklanmalısınız. O acı veren, eski hislerinizden kurtulduğunuz takdirde nasıl hissedeceğinizi ve bunun davranışlarınıza nasıl yansıtacağını hayal edin. Nasıl daha iyi hissedeceğinizi, üstünüzden nasıl bir büyük bir yük kalkacağını, ve hayatınızda yaratacağı değişikliği hayal edin. Bu iyiliği etrafınızdakilere nasıl dağıtabileceğinizi hayal edin.

Bu adımda Affin nasıl yararlı olduğunun farkına varmaya başlayabilirsiniz. Çünkü Af, acılardan kurtulmak, daha mutlu bir tutum edinmek ve davranışlarınızın iyileşmesi anlamına gelmektedir. Eğer bu olursa, Affin ne kadar harika bir şey olduğunu anlamaya başlıyorsunuz demektir. Eğer bunu kavrarırsanız, bu, affetme konusundaki motivasyonunuzun artacağına dair iyiye işarettir.

Genellikle affetmenin yararları, acı dolu duyguların tam zıttıdır. Bu yararları, "çok üzgün değilim" yerine "mutluyum" , "kızgın değilim" yerine "sakinim" gibi pozitif kelimelerle açıklamak daha iyidir. Eğer affetmenin size getireceği yararlar konusunda tam olarak emin değilseniz, gerekli olduğunu düşünmüyorsanız dahi, genel olarak "huzur, mutluluk, başarı, bolluk" gibi hayatınızda o an istediğiniz güzel şeyleri kullanabilirsiniz.

Eğer kurtulmak istediğiniz duyguları fiziksel hisler olarak tanımladıysanız, o zaman bu adımda bu hislerin tam tersini kullanabilirsiniz. Örneğin "soğuk ve sessiz" demek yerine "sıcak ve canlı" , "boğuk, cansız" yerine "özgür ve yaşam dolu" kelimelerini tercih edebilirsiniz.

Yararlar size nasıl cazip geliyorsa, oldukça pratik şeyler de barındırabilir. Örneğin, "kendine daha çok güvenmek" , "daha iyi bir iş sahibi olmak" veya "daha mutlu, yeni bir ilişki kurmak" gibi şeyler olabilir. Affetmenin size getirecek olduğu yararları ne kadar çok istiyorsanız, affetme konusundaki motivasyonunuz da o derece güçlenecektir.

## **Dördüncü Adımın Uygulanması**

Dördüncü adımda affetme niyetinizi resmi ve spesifik olarak belirtmeniz gerekiyor.

Gerçekten affetmek istediğiniz konusunda emin olmayabilirsiniz. Birden fazla şüpheniz olabilir fakat sadece denemeli ve görmelisiniz. Affetmek öyle bir şeydir ki içinizde affetmeye yönelik bulunan en ufak bir arzu, tereddütle olsa dahi, ortaya çıkabilecek şeylere açık olmak, çok büyük sonuçlar ortaya çıkarabilir.

İlk başta affetmenin etkileri ile ilgili makul bir biçimde genel olmak önemlidir. Örneğin, "Affetmenin getirecek olduğu özgürlük ve huzuru kabul ediyorum." veya "Affetmenin getirecek olduğu şifayı ve iyiliği kabul ediyorum." gibi.

Daha sonra üçüncü adımdan edinmiş olduğunuz yararları dördüncü adıma ekleyebilirsiniz. Diyelim ki işle ilgili bir sorunu affetmeye çalışıyorsunuz ve daha sonra bu sorunu çözüme kavuşturmanın daha iyi bir işe kavuşmanızda size yardımcı olacağına farkına varıyorsunuz. "Affin getirecek olduğu mutluluğu, daha mutlu iş ilişkilerine sahip olmayı, daha iyi bir işi kabul ediyorum." veya "Şu anda işimde mutlu olmanın getirmiş olduğu yararları ve daha iyi bir iş bulabileceğimi de kabul ediyorum." gibi cümleler kullanabilirsiniz.

Fakat bu tarz yararlar size çok maddiyatçı gelip, değer yargılarınızı sarsıyorsa, pratik yararları bir köşeye bırakabilirsiniz.

Bazı zamanlar bir adımı uygularken özgürlük ve canlılık hissiyatı duyuyorsanız, o adımın üzerinde durmak yararlı olabilir. Dördüncü adımın üzerinde durmak ve diğerlerine oranla daha fazla tekrar etmek her zaman işinize yarayabilir.

Dördüncü adımı açıkça konuştuğunuz veya zihninizden sessiz olarak bir kaç kere tekrar ettiğiniz sözel bir doğrulamaya dönüştürmek oldukça yararlıdır. Bu affetme sürecini tamamladığınızda nasıl düşüneceğinizi, hissedeceğinizi ve davranacağınızı hayal etmek süreci daha da etkili kılar.

## **Af Girdabı**

Dört adımı uyguladıkça içinizde bir duygunun oluşmaya başladığını hissedeceksiniz. Bütün adımları tamamladıktan sonra birinci adıma döndüğünüzde affetme isteğinizin her zamankinden daha güçlü olduğunun farkına varacaksınız. İkinci adımdaki hislerinize veya üçüncü adımdaki yararları dair daha da açık olacaksınız. Dört adımı her uyguladığınızda, bir af girdabı oluşturuyor gibi olursunuz.

Bunu, halıları temizlemek için kullanılan modern siklonik süpürgeler gibi düşünebilirsiniz. Fakat farklı olarak bu durumda, Affetmenin Dört Adımını uyguladıkça eski acılarınızı ve mutsuzluklarınızı silip süpüren bir siklon oluşturmuş olursunuz. Adımları ne sıklıkta uygularsanız, etkileri de o derecede büyük olur.

Ayrıca dört adımı bir kaç kere uyguladığınızda, farklı bir konu üzerinde duruyor olsanız dahi etki gitgide güçlenecektir. Tek bir şeyi affetmenin yararlarını tatmaya başladıkça, daha çok şeyi affetmek isteyeceksiniz. Af isteğiniz, bir önceki af sürecinizle alakası olmayan konularda dahi daha da güçlü olacaktır. Bu sayede affetmek, daha kolay ve daha doğal bir hal alacaktır.

## **Suçluluk ve Utanç**

Suçluluk kötü bir şey yapmışız gibi hissetmemize neden olur: utanç, kötü olduğumuzu hissetmemize..

Kendimi affetmeyi öğrenmek için ilk yapmamız gereken suçluluk ile utanç arasındaki farkı anlamaktır. Suçluluk ve utanç sanki aynı veya birbirine çok yakın şeylermiş gibi sürekli birbirinin yerine kullanılabilir. Fakat aslında ikisi çok farklı şeylerdir.

Suçluluk doğruluk anlayışımıza zıt olan bir şey yaptığımızda doğar. Utanç ise kendimizle ilgili yanlış bir şeyler hissettiğimizde ortaya çıkar. Suçluluk yaptığımız veya yapacağımız şeyler ilgili bir duygudur: utanç kim olduğumuzla ilgilidir. Suçlu olduğumuz zaman, "Kötü bir şey yaptım.": utanç duyduğumuz zaman "Ben kötü birisiyim." hislerine kapılırız.

Kendimizi tamamen affedebilmemiz için farkı iyi anlamamız ve hemen akabinde hem suçluluk hem de utanç duygularımızla başa çıkmayı öğrenmemiz gerekmektedir. Bazı olaylar içimizde bu duyguların ikisini de tetikleyebilir. Fakat suçluluk hissini ortadan kaldırmak için gereken şeyler, utanç hissini ortadan kaldırmak için gerekenlerden farklıdır.

Suçluluğu ortadan kaldırmak için, kendimizi cezalandırma, kendi kendimizi kınama veya her ne şekilde olursa olsun kendimize zarar verme eğilimimizden kurtulmamız gerekiyor. Bunu yaptığımız şeyi telafi ederek, özür dileyerek ve Affetmenin Dört adımını uygulayarak yapabiliriz. Böyle yapmak, suçluluk duygusunun yanısıra, utanç duygumuzun da bir bölümünü iyileştirmemizde yardımcı olur. Fakat utanç duygusundan kurtulmak genellikle daha farklı bir yaklaşım gerektirir.

Utançtan kurtulmak için kendimizle uzlaşmamız gerekir (bkz Uzlaşma). Utanç, kendimizle, özellikle de zayıf veya bir şekilde kusurlu olan yönlerimizle daha sağlıklı bir ilişki kurduğumuzda, iyileşir. Sağlıksız utanç formlarını yok etmek için, kendimizle daha mutlu ve sağlıklı bir ilişki kurmalıyız. Bu, içimizde bizi kötüleyen veya küçümseyen "sesin" farkında olma ve ondan kurtulma anlamına gelmektedir. Bu ayrıca, bize iyi davranmayan insanlarla kurduğumuz ilişkileri değiştirmek ve gerekirse onlarla aramıza mesafe koymak demektir. Bu, bizi gerçekten seven insanlardan şüphe duymamayı öğrenmek demektir. Utanç duygusundan kurtulmak çoğunlukla, kendimizle iyi, nazik, ve ilgili bir arkadaş olmaktan ibarettir.

Bir çoğumuzun içinde geçmiş yıllarımızda bize gereğinden fazla eleştirel yaklaşan ve acımasız davranan ailelerimizin, öğretmenlerimizim ve akrabalarımızım anıları yer etmiştir. Bu gibi durumlarda kafamızda eleştirel bir ses barınmaya başlar. Bu ses o kadar baskılanabilir ki, farkına bile varamayabiliriz. Fakat neden olduğu duygular ve ruh hali açığa çıkmaya devam edecektir. Gereğinden fazla eleştirel, utanç uyandıran bu sesle savaşmamıza gerek yok. Ondan saklanmamıza veya söylediklerinden dertlenmemize gerek yok. Ona tepki vererek gücü onun eline vermemeliyiz. İçimizdeki eleştirmen ne zaman bize yardımcı, yapıcı olmayan bir şey önerirse, kendi kendimize, "Bu sadece bir fikir, hepsi bu" diyebiliriz. Eğer tepki vererek direnmezsek, teslim olmazsak ve dediklerine inanmazsak, zamanla bu sesin yankıları tükenecektir.

Utanç duygusu aslında bizi daha sonra kötü hissetmemize neden olan şeyleri yapmamıza iten şey olabilir. Utanç duygusu, bağımlılığı, kötü alışkanlıkları, vazgeçmeyi, aşırı derecede agresif davranışları tetikleyebilir. Utanç duygusu, eğer onla savaşılmazsa, kendiliğinden varlığını sürdürmeye devam eder. Kendi hakkımızda kötü hissettiğimizde, zayıf hissederiz ve bizi üzecek şeyleri yapmaya daha da meyilliyizdir. Bu nedenle utanç duygusu suçluluğu ve daha fazla utancı besler.

Utanç duygusu başkalarını daha kolay suçlamamıza ve onların hatalarına karşı daha az bağışlayıcı

olmamıza neden olur. Bu nedenle utanç duygusu, bu duyguyu taşıyan her insan onu üstünden atmak isteyerek başkalarına yönlendirdikçe, insanların arasına yayılmaya müsait bir duygudur. Bir grubun lideri (bu bir aile, kuruluş, din veya herhangi bir şey olabilir), güçlü bir utanç duygusuna sahipse, bu duygu o grubun içerisindeki insanlara kolaylıkla yayılabilir ve grup arasında zehirli bir suçlama ve kınama atmosferi yaratır.

Hak etmediğimizi düşündüğümüz şeyleri içimizde barındırmaya izin vermeyeceğiz. Bu hak etmeme düşüncesi ne kadar saçma ne kadar temelsiz olursa olsun.. Yine de yerine getirilmemiş istekler yok olmazlar. Yeraltına girerler ve bağımlılık, zorlanım olarak gün yüzüne çıkarlar. Bu bağımlılık yapan ve zorlayıcı davranışımız hak etmeme duygusunu besler. Bu bir Utanç Döngüsüdür; yapmamamız gereken bir şeyi yapma zorunluluğu hissetmek, daha sonra bundan utanç duymak, bunu kendi utanç duygumuzdan (bizi kınayan o içimizdeki ses) saklama çabalarımızın yine yapmamamız gereken bir şeyi yapmaya bizi itmesi falan filan.



## **Gurur ve Utanç**

Suçluluk yalnızca davranışımızı değiştirmeye ve telafi etmeye neden olduğunda yararlıdır.

Utanç duyguları kişisel değildir. Utanç duygularımızı milletimizden, ailemizden ve hatta olayın gerçekleştiği çevreden bile edinebiliriz.

Ulusal Utanca geçmeden önce Ulusal Gurura bir göz atalım. Ben, güzel bir doğal yapıya sahip olan bir ülkede, İskoçya'da doğdum ve yaşıyorum. Bir gün Amerikalı bir ziyaretçi bana, "Çok güzel bir ülkede yaşıyorsun. Çok güzel." dedi. Bir kaç saniyeliğine içimde bir gurur hissettim. Fakat sonra bir düşündüm. "Dur bir dakika! Bu ülkenin güzelliğiyle benim bir ilgim yok. O takdir ettiği dağları, nehirleri veya keyif aldığı tabiatı ben yaratmadım. Ben, bütün hayatımı harcasam da, ufak tepecik bile yaratamam. Zaten, dağları, vadileri, nehirleri yaratmayı öğretecek herhangi bir kurs da yok. Neden bir gurur duygusu hissediyorum ki?"

Diğer taraftan, ulusal utanç duygum, milli takımımız dünya kupasında başarılı olmadığı zaman tetiklenebilir ki, genellikle kupaya her girdiklerinde durum böyledir. Bir kaç maçtan sonra genellikle iyi oynamadıklarını görünce hemen korkuyla sinerim ve pes ederim.

Bir yerde oldukça başarılı İngiliz kulübü Manchester United'ın İngiltere dışında nispeten daha fazla taraftarı olduğunu okumuştum. Bu taraftarların bir çoğu daha önce İngiltere'ye hiç gitmemiştir ve İngiltere'ye gelme şansları da pek yoktur. Manchester United futbol kulübüyle tabii hiç bir bağı yoktur. Yinede Manchester United başarılı olduğunda sevinir, başarısız olduğunda üzülürler.

Eğer bir futbol taraftarı değilseniz bu anlamsız bir örnektir fakat aslında çok daha derin bir duruma parmak basar. Gurur ve utancımız üzerinde hiç bir denetimimizin olmadığı olaylardan dolayı tetiklenebilir. Veya, belki de hiç bir bağlantımızın olmadığı şeyleri bir gurur kaynağı olarak seçebiliriz. İşte muhtemelen bu nedenle başka ülkedeki insanlar İskoçya Milli takımı yerine oldukça başarılı olan Manchester United kulübünü desteklemeyi tercih ediyorlar. Gurur ve utanç garip ve keyfi şeyler olabilirler fakat davranışlarımızı derinden ve etkili bir şekilde değiştiren en önemli itici güçlerdir. Dünya çapında faaliyet gösteren uluslar aracılığıyla kolektif olarak olayları şekillendirebilmelerinin sıra kişisel düzeyde de şekillendirebilirler.

Suçluluk ve utanç kesinlikle her zaman kötü şeyler değildirler. Sağlıklı bir şekilde işlev gördükleri zaman davranışlarımıza makul sınırlar koyar ve zamanımızın sosyal normlarına uymamızı sağlarlar. Suçluluk uzun vadede hiç bir olumlu değişime yol açmayan, saplantılara ve kendini suçlamalara yol açtığı müddetçe hiç bir zaman yararı bir şey değildir. Utanç, yalnızca davranışlarımızı ve inançlarımızı sorgulamaya ve daha iyi bir insan olmak için yollar aramaya sebep olduğunda yararlıdır. Utanç, eğer bu konuda bir kusurumuz varsa, başkalarının duygularına karşı daha çok hassasiyet geliştirmemizi veya düşüncelerimizi hayata geçirmek konusunda daha çok cesarete sahip olmamızı sağlayabilir.

Önemli olan suçluluk ve utanç gibi başlıca duygularımızı olumlu bir şekilde nasıl yönetmemiz gerektiğini öğrenmektir. Bu, körü körüne onlara teslim olmak, kafanızı meşgul tutarak onlardan kaçınmak veya onlara karşı savaşarak olabilecek bir şey değildir. Hiç bir olumlu tutuma veya yararlı eyleme yönlendirmeyen geçmişteki duygularımıza bağlı kalmak istemeyiz. Suçluluğu ve utancı kendimizi affederek ve bu sayede kendimizi onların merhametine bırakmak yerine, bu başlıca duygulara karşı tepkilerimizi şekillendirerek yönetebiliriz.

# **Pişmanlık**

En iyi pişmanlık, iyi yaşamaktır.

Geçmişe takılı kalmak hayatın doğal güzelliğine karşı bir şeydir. Yanlış yaptığımız şeyleri telafi etmenin en güzel yolu, iyi yaşamaya başlamaktır. İntikam hakkındaki eski bir deyişi biraz değiştirdiğim takdirde, "En iyi pişmanlık iyi yaşamaktır." diyebilirim. Eğer yaptığımız şeyleri telafi edebileceğimiz yollar varsa, bu iyi yaşamamanın doğal bir parçasıdır.

Kalpten gelen, dürüst bir özür çoğu zaman neden olduğumuz herhangi bir hasarı onarır, harikalar yaratabilir. Herkes hata yapar ve herkesin yaptıklarından veya söylediklerinden utanç duydukları bir şeyleri vardır. Yaraladıklarımızla yüzleşmek, hatalı olduğumuzu kabul etmek ve ne kadar üzgün olduğumuzu itiraf etmek fazla cesaret gerektirebilir. Yine de böyle yapmak, aynı hatayı bir daha yapmamamızı sağlar. Bir insandan özür dilediğimizle onla kurduğumuz empati bağı, onları bir daha yaralamamızı engeller.

Pişmanlık duygumuzu hatalarımızı telafi ederek dışarı vurabiliriz; biri hakkında söylediğimiz kaba şeyleri onun hakkında iyi şeyler konuşarak telafi etmek, çalınmış parayı geri götürmek, neden olduğumuz hasarı dengelemek için herkese daha dürüst ve daha açık davranmak...

Eğer zarar verdiğimiz insanla ilgili hatalarımızı telafi edemiyorsak, onun grubundaki başka bir insana iyilik yapabilecek yollar arayabiliriz. Örneğin, eğer birini sırf ırkı yüzünden gücendiriyorsak, o ırktan başka bir insana bir şeyler yaparak hatamızı telafi edebiliriz. Uygun bir hayır kurumuna anonim bağışlar yaparak telafi edebiliriz. Zarar verdiğimiz insanla ilgili olan hatalarımızı doğrudan telafi edemiyorsak, biraz düşünce ve hayal gücüyle bu hataları telafi edebilecek başka yollar bulabiliriz.

Eğer çok kötü bir şey yaptırsak, örneğin kasten birini öldürdüysek veya ağır şekilde yaraladıysak, telafi tabii ki çok daha zor olacaktır. Yine de kimse umudunu hiç bir zaman yitirmez. Getirdiği huzur ve sağlıkla beraber affetmek herkes tarafından ulaşılabilir bir hedeftir. En uç durumlarda, ufak şeyleri telafi ederek başlamak en iyisidir daha sonra büyükler hakkında ne yapmamız gerektiğini daha iyi anlarız.

Cezalandırılmanız gerektiğine inanıp, bu nedenle kendinizi kesinlikle cezalandırmayın. Kendinizi cezalandırmak, zarar verdiğiniz insanlara yardımcı olmaz. Bütün yaptıklarınızın üstüne bir akılsızlık daha eklemiş olursunuz. Bir hatayı kendinizi cezalandırarak düzeltemezsiniz. Bir hatayı sadece iyi şeyler yaparak düzeltebilirsiniz. Başkalarına kendinize zarar vererek değil, onlara iyi davranarak yardım edebilirsiniz.

Eğer makul bir şekilde telafi amaçlı yapılabilecek her şeyi yapmışsak, iyi yaşamak, diğer insanların hatalarımızı sürekli yüzümüze vurmalarını kapsamaz. Eğer insanlar bizi suçlayarak mantığın sınırlarını zorluyorsa, bu bizim değil, onların bir sorunudur. Bu durumda onlar, kendi sorunlarını dışarı vuruyorlardır ve bizim yapmamız gereken, kurbanı oynuyorsa bile, bunun nedenlerini sorgulamaktır. Agresif Kurban, kendi kızgın tavırlarını doğrulamak için başkalarının kabahatlerinden ve utançlarından dem vurmaya severler ve bir sis bulutunun ardında şüpheli nedenlerini gizlerler.

Suçluluk ve utanç başkaları tarafından bizi manipüle etmek ve davranışlarımızı kontrol etmek amaçlı kullanılabilir. Bu tarz manipülasyonlar genellikle yüksek ahlaki değerleri sahip olduğunu düşünen insanlar tarafından yapılır. Yine de bu yöntem iyi bir etki yaratmak adına sağlıklı bir yöntem değildir. Gerçek ahlaki liderler bizlere hatalarımızı telafi etmemiz için olumlu adımlar atmaya

rehberlik eden insanlardır, kendi düşüncelerini bize empoze etmek için bu hataları bahane olarak kullanan insanlar değil. Guilt or shame can be used by others to manipulate us or control our behaviour. Such manipulations usually come from those who claim the moral high ground. Yet such claims are an unhealthy means of influence at best. Genuine moral leaders will guide us in taking positive action to compensate for mistakes; and not use such mistakes as an excuse to impose their own agenda.

En özgüvenli, en yetkin kişisel bile içsel olarak Utanç Atağının kurbanı olabilirler. Bu atağa, ailenin bir üyesi sebep olabilir, "Çocukken yatağa işediğini hatırlıyorum". Veya hayat arkadaşımızdan gelebilir, "Yıl dönümümüzü unuttuğunu hatırlıyorum!". Veya bu atak ülkemizin geçmişteki eylemlerinden dolayı ortaya çıkabilir, "Savaşta neler yaptığımızı hatırlıyor musunuz?!". Bütün bunlara vereceğiniz tek basit cevap, "Ben artık bunları geçtim. Başkalarının yaptıkları başkalarını ilgilendirir." olmalıdır. İlave bir savunma olarak, birinin bu kadar aşağı yöntemleri kullanmasına neden olan ahlaktan her zaman şüphe etme hakkına sahibiz.

Eğer kendimizin veya ülkemizin yaptığı bir yanlıştan ötürü kendimize kızsarsak bunun neye, kime yararı olur? Kendimizi kınadığımız sürece dünya nasıl daha iyi bir yer olabilir ki? Daha fazla zarar vermemek için geçici bir önlem olarak yararlı olabilir, fakat bunun ötesine gidemez. Kendimize durmadan kızmak, bizi ilk başta sıkıntıya sokan, ben-merkezlilikten farklı bir şey değildir. Yanlışlarımızın bir çoğu, başkalarının isteklerinden veya ihtiyaçlarından haberdar olmadan, kendimize odaklandığımızda ortaya çıkar. Kendimizden nefretmek, kendimizi suçlamak veya kendimize zarar vermek yerine zamanımızı ve enerjimizi başkalarının ihtiyaçlarına yardımcı olacak şekilde harcamak çok daha iyidir.

## **Tanrı Beni Affeder Mi?**

Kendinizi affetmek yapabileceğiniz en özverili iştir,

Eğer dindar biriyseniz, tanrı bunun neresinde diye düşünüyor olabilirsiniz. "Beni affetmesi tamamen O'na bağlı." diye düşünebilirsiniz. If you are a religious person you might wonder where God fits into this. You might be thinking, "It is up to God to forgive me." The thing to consider is, who is it that has condemned you? Kendinizi affetmek zorunda olabilirsiniz veya olmayabilirsiniz. Asıl yapmanız gereken kendinizi suçladığınız yönlerle başa çıkmak ve burdan bir şeyler yapmaya başlamaktır. Tanrının sizin eylemlerinizi nasıl yargılayacağına karar vermenin ve bu nedenle onun yerine önceden kendinizi cezalandırmanın doğru bir şey olduğunu gerçekten düşünüyor musunuz?

Eğer öyleyse, Tanrının ne düşündüğünü tahmin etmenin akıllıca olup olmadığını bir düşünün. Affetmeyi kendi üzerinizde veya başkalarının üzerinde öğrenmek daha iyidir. Daha sonra Tanrının şeyleri nasıl gördüğü ile ilgili daha açık bir fikre sahip olursunuz.

Bir zamanlar, büyük bir ülkenin kralı olan büyük Lordun bir hizmetçisi varmış. Bir gün Lordunun uzak diyarlardan gelişini kutlamak için bir ziyafetin hazırlanmasına yardım ediyormuş. Hizmetçi acele ederken bir kapıya çarpmış ve oldukça zarif, çok değerli bir servis kasesini düşürmüştü. Kase taş zeminde binlerce parçaya ayrılmış. Hizmetçi çok korkmuş ve kaçarak kendisini Lordunun gazabından saklamış. İçinde bulunmuş olduğu çaresizlikte kendisi için gelecek olan cezayı hafifletmek için ne yapması gerektiğini düşünmüş. Kendisine çok fazla acı vermesi gereken bir şey olması gerektiğini geçirmiş aklından ve bu nedenle parmaklarından birini kesmeye karar vermiş. Öyle de yapmış ve acı çığlıkları onu bulan diğer her dikkatini Yarasını sarmışlar ve onu daha yeni dönen Lord'un yanına götürmüşler.

Lord ne olduğunu anlayınca hizmetçisine, "Aptal hizmetçi, bir tanesi sadece kaza iken, bana tam üç darbe vurdun. Çok değerli bir servis kasesini kırdın, doğrudur fakat bu diğerlerinin yanında hiç bir şey. Hiç bir hakkın yokken, kendini yargılama hakkını kendinde buldun. Bana hizmet etmeni engelleyeceğini hiç düşünmeden kendini yaralamayı tercih ettin. Bu son ikisi en büyük hatalarıdır. Artık kendini benim seni cezalandıracak olduğumdan çok daha ağır bir şekilde cezalandırdığını, yaran sebebiyle bana hizmet edebilme yetini kaybettiğini bilerek yaşamalısın.

Boğulan bir adam boğulan başka birini kurtaramaz. Kendisini affetmeyen kişilerin başka birini affetme konusunda çok az bir fikri vardır. İşte bu nedenle bir çok insan affetmeyi zor bulur. Değersiz hissettiklerinden dolayı kendilerini affetmeyi reddederler. Değersiz hissetmek, insana bir şeyler veremeyecek kadar çok az şeye sahip olduğunu hissettirdiği için, insanları başkalarını affetme konusunda da aciz kılar. Değersiz hissetme duygusu insanları rencide etmeyi kolaylaştırır ve insanın içinde adaletsizlik ve dargınlık biriktirmeye başlar. Tek çıkış yolu affetmektir.

Affin size verdiği çok güzel bir karşılık vardır. Kendinizi affetmenin karşılığı başkalarını affetmeyi kolaylaştırmasıdır. Başkalarını affetmenin karşılığı ise kendinizi affetmeyi kolaylaştırmasıdır. Affetmek, paramızın yetmeyeceği, yalnızca keşfedeceğimiz bir hediye vermek gibidir. Keşfettiğimizde, o hediyeye bolca sahip oluruz.

Egoistik olmayı kişinin kendisini çok fazla takdir etmesi olarak kolayca tanımlayabiliriz. Fakat egoistik olmanın aynı zamanda kişinin kendisini aşağılık hissetmesini de kapsayabileceğini farketmek zordur. Bu kötü olmak anlamına gelse de, ego, kendisini "özel" olmayla diğer her şeyden ayırır. Kibirli olmayın, kimseden daha kötü değilsiniz. Hayata gündelik katılımınızı engelleyen her şey, kendinizle çok fazla ilgili, bencil, egoistik olmanıza neden olarak hayatı tam anlamıyla yaşamamanızı

engeller. "Benim hatalarım" , "benim pişmanlıklarım" , "nerde yanlış yaptım" gibi şeylere odaklanmanın, bencil olma ve bireysel tatminden bir farkı yoktur. Eğer kendinize böyle davrandığının farkına vararsanız, kendinize çok kötü davranmanıza gerek yok. Gerçek hiç bir zaman kendinize sopa göstermek değildir.

Kendinizi affetmek sadece size yardım etmez. Daha sağlıklı arkadaşlıklara, ailelere, iş yerlerine, toplumlara, hükümetlere ve en sonunda da dünyaya katkı sağlar. Kabul edilmemiş suçluluk ve utançtan ortaya çıkan manipülasyon ve zorlayıcılık yerine, gitgide daha çok insanın doğruları söyledikleri ve yaptıkları, iyilik ve doğruluk duygularıyla hareket ettikleri dünyaya doğru atılan bir adımdır.

Kendinizi affetmek, enerjinizi güzel şeyler yapmaya yönlendirmenizi sağlar. Örnek olarak kırdığımız insanlardan özür dileyebilir ve bu enerjiyi hayatınıza genel olarak yayabilirsiniz. Sürekli kendinize saldırmanıza neden olan o enerji, artık özyıkımdan ziyade, yapıcı davranışlara doğru yönelicektir.

Kendinizi affetmek yapabileceğiniz en özverili iştir. Sizi ben-merkezciliğin ve takıntıların pençesinden kurtarır ve hayatınızda olumlu bir role sahip olmanızı kolaylaştırır. Kendinizi affetmek, sizi, çevresindeki insanlara hem duygusal hem de psikolojik yük olan insan tipine dönüşmekten kurtarır. İhtiyaçlarının sağlıklı yollarla farkına varmanı ve onları karşılamayı sağlar. Başkalarının hayatına olumlu ve yapıcı açıdan katkı sağlayan ilişkiler kurmanı sağlar. Hem sosyal hem de iş yaşamına elinden gelenin en iyisini vermeni sağlar. Kendinizi affetmek, doğruyu ve yanlışını bilen (b neyin doğru ve iyi olmadığını anlama süreci sancılı geçmiş olabilir) ve bunu hayatına uygulayan bir insan olmanızı sağlar.

# ***Kendinizi Nasıl Affedebilirsiniz***

Telafi edemeyeceğiniz şeylerin yerine, yapabileceğinizi iyilikleri düşünün.

Kendinizi affetmek için, diğer insandan özür dilemenin uygun yollarını arayabilirsiniz. Özür dilemek çok yararlı bir şey olabilir fakat pişmanlık kılığına girmiş öz cezalandırmaya dikkat etmeniz gerekir. Özür dilemek, hatta özür dilemeyi düşünmek, doğal olarak size bir rahatlama hissi verir. Eğer vermezse, bu ,kendini cezalandırma, kendini yaralama kılığına girmiş bir his olabilir. Özür dilemenin bedeli olabilir, fakat zararı olmaz.

Eğer o kişiyle bağlantınız yoksa (herhangi bir sebeple hayatınızda olmayabilir) ve yinede özür dilemek istiyorsanız, bunu vekil kullanarak yapabilirsiniz. Yani, aynı ırktan, gruptan, tarzdan ve hatta rastgele birine özellikle nazik, cömert, yardımsever olabilirsiniz.

Sizin kendinizi affetmeden önce, Tanrını sizi affetmesi gerektiğine mi inanıyorsunuz? Eğer öyleyse, kendinize Tanrının sizi zaten affetmediğini nerden bildiğinizi sorun. Daha sonra Dört Adımı bir kaç kez uygulayıp, tamamladıktan sonra, zihninizin aydınlanıp, aydınlanmadığını görün. (Tanrı Beni Affeder Mi? 'ye göz atın )

Kendinizi affetme sürecinde Affetmenin Dört Adımı temelde aynıdır. Yine de, kendimizi affetmemizin başkalarına nasıl yararı dokunacağı ile ilgili Üçüncü Adımda bir değişiklik yapıyoruz.

Adım 1. Kendimi şunun için affetmek istiyorum:

Belirli bir şey seçin.

Örnek: Erkek kardeşime yaralayıcı şeyler söylediğim ve yaptığım için kendimi affetmek istiyorum.

Adım 2. Şu duygularımdan kurtulmak istiyorum:

Olayla ilgili duygularınızı listeleyin. İlerlemek ve onlardan kurtulmak için bu duyguları kabullenmelisiniz.

Örnekler: cezalandırılma korkusu, kendini suçlama, kendinden nefret etme, suçluluk, utanç, vb.

Adım 3A. Yazacağım nedenlerden ötürü bu durumu affetmenin yararlı olacağını kabul ediyorum:

Kendinizi affedebilmeniz size getirecek olduğu yararları listeleyin. Bu yararlar, ikinci adımda listelemiş olduğunuz duygulardan kurtulmak ve tam terslerini hissetmek olabilir. Yararlar ayrıca daha iyi bir ilişki kurmak, daha iyi bir işe sahip olmak, daha çok paraya sahip olmak vb. içerebilir. Bu tamamen kendinizi ne için affettiğiniz şeylerle ilgilidir.

Örnekler: daha mutlu hissetmek, daha özgür olmak, daha sakin olmak vesaire.

Bu bir kendini affetme süreci olduğu için ilave bir adım olan Adım 3B'yi mevcut dört adımıımıza ekliyoruz. Bu adımda kendinizi affetmeniz başkalarına nasıl yarar sağlayacağına odaklanıyoruz. Bazı yararlar kendinizi affetmenizden edindiğiniz yararların yan ürünü olabilirler; bazıları ise siz daha canlı, daha yaratıcı oldukça diğer insanların bundan edindiği yararlardır.

Adım 3B. Kendimi bunun için affetmenin başkalarına yararı olacağını biliyorum çünkü:

Kendinizi affettikten sonra, daha iyi bir anne, daha ilgili bir arkadaş, daha iyi bir dinleyici ve daha bağışlayıcı bir insan olabildiğiniz için bu durumun iyiliğini başkaları da görür. Daha az ben-odaklı olur, başkalarına karşı daha ilgili olursunuz. Daha az muhtaç olmanız yanı sıra, verebileceğiniz daha fazla şey olur. Çevrenizdekiler için gerçekten önemli olan bir faydayı seçin.

Örnekler; Hayatımdan daha memnun olacağım (daha az aksi, somurtkan, depresif), Daha nazik ve daha sevecen olacağım. Verecek daha fazla şeyim olacak.

Adım 4. Kendimi \_\_\_\_\_ için affetmeye söz veriyorum ve affin getirecek olduğu huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum.

Huzur ve özgürlük gibi, veya onların yerine, belirli faydaları listeleyebilirsiniz. Kendinizi affetmeyi öğrendikçe içinizde oluşan, başkalarının da yararını görebileceği faydaları da ekleyebilirsiniz. Doğrudan edindiğiniz yararların genellikle başkalarına da yararı olur. Daha mutlu bir insan, daha iyi bir çalışan olursanız, bunun etrafınızdakilere de yararı dokunur. Affetme adımlarını uyguladıkça ve bunun başkalarına olan yararını gördükçe, kendimizi affetmemiz de kolaylaşacaktır.

Örnekler:

1. Karıma/kocama sinirlendiğim için kendimi affetmeye adıyorum, bu sayede tam anlamıyla yaşamakta özgür ve daha sevimli bir partner olabilirim.
2. İşimi kaybettiğim için kendimi affetmek istiyorum, bu sayede kaldığım yerden devam edebilir ve hem kendim hem ailem için daha fazla maaşlı daha iyi bir iş bulabilirim.

Bu adımları ilk önce yazarak uygulamak daha iyidir. Affetmeyi öğrendikçe aslında ufak şeylerin olmadığını keşfedecek olsanız da, ufak şeylerle başlayın. Kendinizi uzun zaman önce olmuş, minik, ufak bir şey için affetmek bile çok büyük değişimlere yol açabilir. Bu adımları bir kaç kez tekrarlayın ve tekrarladıkça içinizdeki af yetisinin ve kapasitesinin nasıl gitgide büyüdüğüne şahit olun.

Tabiki bunlardan hiç biri, mümkün ve yardımcı olabileceği zamanlarda, diğer kişilere daha çok acı vermediği sürece, mümkün veya yardımcı olabileceği zamanlarda telafiyi ve özür dilemeyi dışarıda bırakmaz. Eğer biraz düşünür ve neyin doğru olduğunun farkına varırsanız, ne yapacağınız konusundaki fikri içinizde bulacaksınız. Eğer özür dilemek mümkün değilse, hayatınızı yaşayacağınız en iyi şekilde yaşamalısınız. Telafi edemeyeceğiniz şeylerin yerine, yapabileceğinizi iyilikleri düşünün.

# **Sahte Af**

## Gerçek af, özgürlük ve aydınlık hissi uyandırır.

Çok aceleci ve zorlayıcı davranmak veya planlanmış belirli af süreçlerini (Affetmenin Dört Adımı gibi) uygulamak, Sahte Affa yol açar. Sahte Af, bir çeşit uzlaşmanın ortaya çıktığı fakat gerçek affın hiç bir zaman yaşanmadığı bir şeydir. Diğer insanla onu affettiğimiz için tekrar iletişime geçeriz ancak onu gerçekten affetmemişizdir.

Sahte Af, bir tecrübenin ne kadar yaralayıcı olduğunu tam anlamıyla kabul etmemek (acı verici duygulardan kaçma), af sürecini aceleye getirmek veya sadece affettiğimize karar vererek kötü hiç bir şey yaşanmamış gibi davranıp hiçbir af sürecine başvurmamaktır.

Sahte Af, insanlar gerçek duygularını görmezden geldiklerinde ve hoşlarına gittiği şekilde affetmeye karar verdiklerinde de ortaya çıkar. Diğer insanın aynı şeyi yapma ihtimalinin oldukça yüksek olduğunu bilseler de, affemek "zorunda" hissederler. Aslında içlerinde sadece kırgınlık biriktirdikleri ve karşıdaki insanın onu tekrar inciteceğini bildiği için yarattıkları endişe sebebiyle hiç bir şeyi tam anlamıyla affetmiyorlardır. Onlar, "affetmeyi" kendi kötü davranışlarını tolere etmek için bir bahane olarak kullanıyorlardır. Bu nedenle affin gerçekten getirmiş olduğu saadeti hissedemezler.

Gerçek af yolumuzu daha net görebileceğimiz ve saadetimiz için daha iyi kararlar verebileceğimiz özgürlüğü ve aydınlığı bize sunar. Sahte af, bizi aynı durumda aynı insanla kapana kısıtır. Sahte Af daha iyisini hak etmediğimize veya daha iyisini yaratamayacağımıza ve bu nedenle bizim için uzun vadede iyi olmayan şeylere müsamaha göstereceğimize olan inancımızı anlatmaktan ve dışa vurmaktan kaynaklanmaktadır. Gerçek af bizim perspektifimizi değiştirir, bizi özgürleştirir bu sayede daha mutlu bir yaşam yaratabiliriz. Gerçek af, bireysel olarak, bizi kıymetimizle ve değerimizle birleştirir. Sahte Af değerli olduğumuz duygusundan bizi uzaklaştırır.

İki insanın alışkanlık tarzlarının birbirine bağlı olduğu eş bağımlı durumlarda, af çok az mevcuttur. Bir partner diğerini affediyor gibi gözükebilir, fakat gerçek bir af hiç bir zaman olmadığından aslında olan şey Sahte Aftır. Eğer olan şey gerçek bir af olsaydı, en az birisi kısıldığı kapandan özgür kalırdı. Bu kişi istediği ilişki türüne ilişkin diğer insanla konuşur, eğer bu olmuyorsa, olabilecek en pratik şekilde birbirlerine eyvallah deyip hayatınlarına devam ederler.

Sahte Aftan kaçınmanın yolu, en derin duygularınızı kapsayabilecek bir af sürecini uyguladığınızdan emin olmanızdır.



# **Uzlaşmak**

Af koşulsuzdur fakat uzlaşma bazen koşullu olabilir.

Affetmenin Gücü adlı kitapta affetmek, "Cezalandırma isteğinden vazgeçmek" olarak tanımlanmaktadır. Uzlaşmak, affetmeye çalıştığımız kişiyle nasıl bir ilişki kurmak istediğimizle alakalı bir şeydir. Uzlaşmak, biriyle olan ilişkimizi yeniden kurmaktır. Uzlaşmak genellikle af sürecinin bir parçasıdır fakat olmak zorunda değildir. Uzlaşmak aslında ayrı ve farklı bir süreçtir.

Af sürecine uzlaşmanın dahil olması, bize açıklık ve bu sürece oldukça yararlı bir içgörü getirdiği için affetme konusunda bize fazlasıyla yardımcı olabilir. Uzlaşma ve af arasındaki farkı ve birbirine nasıl uyduklarını anlamak, affetmemizi kısıtlayabilecek potansiyel engelleri aydınlatmanın en iyi yöntemidir ve bu yöntem bu sürecin daha pürüzsüz geçmesine olanak tanır.

Af süreci koşulsuzdur ve her zaman mümkündür fakat uzlaşma bazen koşullu olabilir ve her zaman mümkün değildir.

Ölü veya yaşıyor olsun, hala hayatımızda veya çoktan gitmiş olsun, o kişiyi cezalandırma ile ilgili isteğimizden kurtulmak her zaman mümkün olduğundan dolayı af koşulsuzdur. Birini cezalandırma ile ilgili isteğimizden kurtulmak tamamen bize bağlıdır ve diğer insandan bağımsız olarak yapılabilir.

Affetmeye çalıştığımız kişi sürekli iyi niyeti suistimal eden biriye, ciddi derecede bağımlıysa, azılı bir suçluysa veya davranışlarını tamamen reddetme çabası içindeyse uzlaşma süreci koşullu olabilir. Sizden, o kişiyle ne tarz bir ilişki istediğinize dair açık ve spesifik koşullar koymanızı istiyoruz (bkz, Zor Af). Onları affedebiliriz fakat onlarla olan ilişkimize bazı net sınırlar da koyabiliriz. Birini affetmeyi seçmek, biriyle uzlaşmayı seçmekten farklı ve ayrı bir seçimdir.

Ek olarak, uzlaşma her zaman mümkün değildir. Kişi onlara erişemeyeceğimiz düzeyde uzun zaman önce ölmüş, hayatımızdan ayrılmış veya umutsuz bir şekilde bağımlı olmuş olabilir. Onlarla uzlaşmak sadece bize bağlı değil, bundan sonra daha çok diğer kişinin davranışlarına bağlıdır.

Birin affedebileceğiniz fakat yine de artık onlarla yapacak bir şeyinizin kalmadığına karar vermeniz, ki burada bastırılmış intikam duygularına dikkat etmeniz gerekir, onları affetmeyi daha kolay bir hale getirir. Bütün bunların onlarla tekrar bir ilişki kurmak anlamına geldiği yanlışına kapıldıysak, varlığıyla bize kabus yaşatan insanları affetmekten doğal olarak sakınıyoruz. Bizim için kabul edilebilir şartlarda bir uzlaşma görüşmesi yapmak veya bu kısmı hiç yapmamaya karar vermek, bizi affetme konusunda geniş bir şekilde özgürleştirir.

Bütün problemlili insanları tam anlamıyla affetmek için Affetmenin Dört Adımı'ni kullanın ve bir nokta da, eğer istiyorsanız, uzlaşma konusunda ne yapacağınıza karar verin. Uzlaşma yolunda ne yapmak istediğinizle ilgili olan bu karar, Dört Adımın uygulanmasından gelecek olan yeni bir anlayışı edinene kadar bekleyebilir.

Zor Af fikrinin zorlu durumlarda nasıl affedebileceğinize ilişkin faydalı bir yaklaşım olduğunu görebilirsiniz.

## Zor Af

Zor Af, gelecekteki herhangi bir ilişki için koşul koymak demektir.

Zor Af kavramı, zorlu durumlarda affetmeyi kolaylaştırır. Zor Af ile affederiz (bu affetme sürecini kesinlikle Affetmenin Dört Adımını uygulayarak yapın) fakat bazı koşullar sağlanana kadar o insanla ilişki kurmayacak oluşumuzla ilgili dizginleri kendi elimizde tutarız. Gerçekten üzgün olduklarına ve değişmek istediklerine dair yeterli kanıt edinene kadar onlarla uzlaşmamaya karar verebiliriz.

Muhtemelen Zor Aşk kavramıyla bir yerlerde karşılaşmışsınızdır. Zor Af buna benzer bir kavramdır. Uzlaşmak sayfasında bahsedildiği gibi af süreci koşulsuzdur fakat uzlaşmak bazen koşullu olabilir. Zor Af, gelecekteki ilişkilerimiz için şart koyma anlamına gelmektedir.

Zor Af ile, her uzlaşma koşulludur. Çünkü bu süreç kısmen diğer insanın daha sonra nasıl davranacağına dayanmaktadır. Burası çok önemlidir çünkü insanlar af ile uzlaşmayı sürekli birbirine karıştırmakta ve her zaman yanyana olduklarını söyleyebilmektedirler. Fakat aslında bu iki şey çok farklıdır ve bazen yanyana durabilirler. Zor Af ile insanları koşulsuz şartsız olarak affederiz (örneğin onları cezalandırma isteğimizden vazgeçeriz) fakat onlarla uzlaşma yoluna açık ve net sınırlar koyarız. Bu, tekrar ve tekrar aynı şekilde, aynı insan tarafından yaralanma şansımızı azaltır.

Kendimizi zararlardan korumaya karar vermek, birini cezalandırmak için onlardan kaçınmaktan çok farklıdır. Diğer insana aynı gözükebilir fakat neyi niçin yaptığımız konusunda yeterince açıksak, diğer insana aynı gözükmez. Zor Af ile birini affedip, kendimizi korumak için onlardan yine de sakınabiliriz.

Affetmenin, zihinimizi bir üst seviyeye taşıyan ve özgürlüğe adım atmamızı sağlayan, yükselten bir tarafı vardır.

Kitapta söylemeyi sevdiğim gibi; Affetmek Güçtür  
Af bize hem kalma, hem de gitme özgürlüğünü verir.

Zor Af ile hem affedebilir hem de aşağıdaki şeyleri uygulayabilirsiniz:

- + Devam edebilmek için belirli konular hakkında belirli anlaşmalar oluşturun (bu sayede daha güvende ve saygın hissedebilirsiniz).
- + Kabul edilebilir bulmadığınız veya uzlaşma sürecini bitirecek, durduracak belirli davranış tipleri belirtmek.
- + Belirli koşullar karşılanana kadar o kişiyle olan ilişkinizi kısıtlamak
- + Beraber bir danışmana gitmek gibi karşılıklı anlayışınızı arttırabilecek bir anlaşma yapmak.

Zor Affin en önemli noktası karşılıklı saygıdır. Zor Af, diğer insanın sizin nasıl hissettiğinizi bilmesi ve size saygı göstermesi ve sizin de onun ne hissettiğini bilmeniz ve ona saygı göstermenizdir. Eğer bunun gibi karşılıklı bir saygı mevcut değilse, diğer insan bunu uygulamak istemeyebilir. O zamanda gerçek bir ilişki olamaz ve uzlaşma için gerekli olan zemin hazırlanamaz.

Uzlaşmak sadece bir karar değil, bir süreçtir. Zor Affin bir parçası olarak karşımızdakinin onun yaptığı şey hakkında nasıl hissettiğimizi bilmesini isteriz. Yine de, Zor Af, mutsuz olduğumuz her şeyin suçunu başkasının üzerine atmak anlamına gelmemektedir. "Ben böyle hissediyorum.. ve bunların hepsi senin suçun" demekle sadece "İşte böyle hissediyorum.." demek arasında çok büyük bir fark vardır. Birincisi suçlama ve yargılama ile doludur. İkincisi ise daha çok dürüst duygularla ilgili karşılıklı, saygılı açıklamalara dayanır.

Uzlaşmanın mümkün olmadığına da karar verebiliriz. Eğer biri değişmeye çalışmıyorsa, değişmeyeceği konusunda emin olabiliriz! Değişmek çaba ister ve azim olmadan olmaz. Ne kadar değişmelerini istesek de, değişme yolunda bir azim göstermezlerse, değişmezler.

Karşılıklı saygı, diğer insana olduğu gibi, kendinize de saygı göstermeyi kapsar. Kendinize saygı göstermek, gerçekten nasıl hissedeceğinizle ilgili dürüst olmayı içerir. Kendinizden veya nasıl hissedeceğinizden kaçmak istemezsiniz çünkü bu bir alışkanlık olursa, kolaylıkla Sahte Affa doğru yol alabilir.

Eğer birini affetmeye veya onlarla uzlaşmaya hazır değilseniz o zaman yapmanız gereken kendinizi affetmek ve mevcut durumda nasıl hissettiğinizi kabul etmektir. Bu sayede en azından kendinizle uzlaşabilirsiniz. İyileşmek, kendinizi yenilemek ve hayatınızdaki daha büyük sorunları affetmeye başlamadan önce hayata ve diğer insanlara karşı olan inancınızı restore etmeye ihtiyacınız olabilir. Kendinize yeteri kadar zaman verin. Hem af hem de uzlaşma konusunda yeterince tecrübe edindikçe, daha kolay affedebilecek, hatta daha zorlu durumlarda daha kolay uzlaşmalar sağlayabileceksiniz.

## **Sonraki Adımlar**

Eğer bir Af hocası olmak isteyebiliyorsanız, bunu gerçekten yapmak isteyip istemediğinizle ilgili bir karar verin.

Eğer daha derinleri keşfetmek istiyorsanız lütfen Af konusunu diğerleriyle, birebir veya sosyal ağlar aracılığıyla çevrimiçi olarak tartışın. Bunun ilişkilerinizi derinleştiren ve zenginleştiren harika bir sohbet konusu olduğunu keşfedeceksiniz.

Diğer insanlara sadece Af hakkında bir kitap okuduğunuzdan bahsetmek harika bir sohbetin zeminini hazırlayabilir. Belki de birisi size affetmek istediği fakat bir türlü affedemediği bir şeyi söyleyecektir. Onlara sadece Affetmenin Dört Adımından bahsediniz! Birine bu dört adımı açıklayarak onların hayatını tamamen değiştirebilirsiniz.

Affetmeyi öğrenen herkes aynı zamanda bir Af hocasıdır. Affetmeyi öğrettikçe, daha bağışlayıcı olacaksınız ve affetmeyi tecrübe ettikçe, onu daha da çok öğreteceksiniz. Bunu, insanların Af hakkında bilgi sahibi olması için veya bir Af hocası olmak için kendinize bir görev haline getirebilirsiniz.

Bir Af hocası olmak için yapmanız gereken tek şey, bunu gerçekten yapıp yapmak istemediğinize karar vermektir. Bir "uzman" olmak, sertifika almak gibi şeylere ihtiyacınız yok. Diğer insanlara örneklerle öğrettikçe, hepimiz ya birer Af hocasıyız. Bütün olay bunun farkına varmak ve affin yokluğu yerine varlığını öğretmeye karar vermektir. Sadece harekete geçmeye başlamanız gerekiyor. İlerledikçe bu konuda daha da iyileşeceksiniz.

Bu kitaptan alıntı yapabilir veya kitabı öğretici bir materyal olarak kullanabilirsiniz. Fakat bu kitabın %10'undan fazla bir kısmını kopyalamak istiyorsanız lütfen öncelikle bana bir e-posya gönderin. Hepimiz bu dünyayı bulduğumuzdan en azından biraz daha iyi bir şekilde bırakmak isteriz. Bunu yapmanın daha iyi bir yolu Affi yaymak değilse nedir?

Findhorn Press tarafından basılan ve bir çok kitap mağazalarında bulunan diğer kitabım Affetmenin Gücü *Forgiveness is Power* da ilginizi çekebilir. Kitap bir çok dilde mevcuttur. Bu nedenle internet siteme girdikten sonra lütfen ülkenizin bayrağına veya dilinize tıklayın. Daha fazla bilgi için: [forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com) adresini ziyaret edebilirsiniz.