**«О ПРОЩЕНИИ И СОСТРАДАНИИ...»[[1]](#footnote-1)**

Affetme ve Merhamet Üzerine

Я думаю, наступило время задуматься о духовных ценностях и о том, как важно уметь прощать.

Manevi değerler üzerine ve affedebilmenin ne kadar önemli olduğuna ilişkin düşünmenin zamanının geldiğini düşünüyorum.

Когда я испытываю гнев по отношению к кому-либо, я стараюсь помнить, что этот человек, как и я, не хочет страдать и что завтра нам все равно придется общаться. Так что уж лучше мне проявить самообладание, а то завтра, когда я его встречу, мне будет очень неловко.

Birine karşı bir öfke duyduğumda, bu kişinin tıpkı benim gibi üzülmek istemediğini ve yarın onunla konuşmam gerektiğini hatırlamaya çalışıyorum. Bu nedenle en iyisi kendini kontrol edebilmektir, yoksa yarın onu gördüğümde kendini pek rahat hissetmeyebilirim.

Прощение значит, что вы не держите зла и не испытываете ненависти к обидчику – отдельному человеку или группе людей. Простить не значит забыть. Прощение  вовсе не означает, что вы должны принимать причиняемое вам зло. Вы имеете полное право принимать ответные шаги и бороться за то, во что вы верите, но при этом вы не должны испытывать негативных эмоций. Именно негативных, потому что человек, вообще лишенный эмоций, подобен роботу.

Affetmek, içinizde kızgınlık barındırmadığınız ve sizi kıran kişiye veya bir zümreye karşı nefret duymadığınız anlamına gelir. Affetmek unutmak değildir. Affetmek size yapılmış olan kötülüğü kabul etmek demek değildir. Karşı adımlarda bulunmak ve inandığınız şey uğruna mücadele etme hakkına sahipsiniz: ancak bunu yaparken olumsuz duygular içerisinde olmamalısınız. Bilhassa olumsuz duygular, çünkü duygulardan tamamen arınmış insan bir robota benzer.

Как этого достичь? Через осознание. Мы в равной степени склонны как к добру, так и к злу. Для человека чрезвычайно важно научиться управлять своими эмоциями. Важно понять, какова мотивация наших эмоций, что в действительности стоит за теми причинами, которые побуждают нас к тем или иным поступкам.

Bunu nasıl başarabiliriz? Farkındalık ile. Bizler eşit derecede iyiye ve kötüye yatkınızdır. Birey için duygularını kontrol etmeyi öğrenmek son derece önemlidir. Duygularımızın nedenlerini, bizleri belirli eylemler yapmaya iten sebeplerin arkasındaki yatanları anlamak önemlidir.

Мы вынуждены жить бок о бок друг с другом, поддерживать деловые и торговые отношения. И при этом, конечно же, лучше быть счастливыми. Мы все взаимозависимы – все дурное, происходящее с нашими соседями, действует и на нас.

Birbirimizle yan yana yaşamak, iş ve ticari ilişkilerimizi sürdürmek durumundayız. Bunu yaparken de, elbette en iyisi mutlu olmaktır. Hepimiz birbirimiz ile iç içeyiz – komşularımızın başına gelen her kötü şey bizleri de etkiler.

Зачем держать зло на людей? Это не решает проблему, а только нарушает душевный покой и угрожает вашему физическому здоровью.

İnsanlara neden kızgınlık duyalım ki? Bu sorunları çözmemektedir, yalnızca kişinin iç huzurunu bozar ve fiziksel sağlığını tehdit eder.

Прощение и сострадание не являются только религиозными вопросами. Эти категории являются также необходимыми составляющими счастья и физического здоровья.

Affetme ve merhamet sadece dini meseleler değildirler. Bu kavramlar (olgular) mutluluğun ve fiziksel sağlığın gerekli etmenleridirler.

    Человек постоянно изменяется, и я думаю каждый сам отвечает за свое развитие.

İnsan devamlı olarak değişmektedir ve her bir bireyin kendi gelişiminden sorumlu olduğunu düşünüyorum.

**ВОСПИТАННЫЕ   ЛЮДИ**

(Из письма А.П.Чехова брату Николаю )

Eğitimli İnsanlar

Воспитанные люди должны удовлетворять следующим условиям:

Eğitimli insanlar şu koşulları sağlayabiliyor olmalıdırlar:

… Они уважают человеческую личность, всегда снисходительны, мягкие, вежливые, уступчивые…

* Bireyin kişiliğine saygılıdırlar, her zaman hoşgörülü, yumuşak, saygılı ve uyumludurlar

… Они уважают чужую собственность, а потому платят долги.

* Başkalarının malına saygı gösterirler, bu nedenle de borçlarının öderler

… Не лгут даже в пустяках… Они не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают…

* Ufak tefek şeyler söz konusu olduğunda dahi yalan söylemezler… Sorulmadıkça, sahip oldukları açık yüreklilikle başkalarının işlerine karşılmazlar

… Они не унижают себя с тою целью, чтобы вызвать в другом сочувствие…

* Başkalarında acındırma duygusu uyandırmak amacıyla kendilerini küçük düşürmezler

… Они не суетны…

* Aceleci değildirler

… Если имеют в себе талант, то уважают его… Они жертвуют для него всем…

* Bir yetenekleri varsa, ona saygı duyarlar… onun için her şeylerini feda ederler

… Они воспитывают в себе эстетику\*…

* İçlerindeki güzelliği açığa çıkarırlar (eğitirler)

    … Тут нужны беспрерывные дневной и ночной труд, вечное чтение, воля… Тут дорог каждый час.

* Bunun için görülmemiş bir şekilde gündüz ve gece çalışmak, devamlı olarak okumak ve sonsuz iradeye sahip olmak gerekmektedir… Her bir saat (saniye) değerlidir

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    *\*Эстетика* - наука о законах красоты; *здесь* - прекрасное

    БОЙСЯ ДУМАТЬ БЕЗ УЧАСТИЯ СЕРДЦА.

                                   М.М.ПРИШВИН

 KALBİNİN SESİNİ DİNLEMEDEN DÜŞÜNMEKTEN KORK.

M.M. Prişvin

    ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗНАТЬ, ЧТО НРАВСТВЕННО, НАДО ЗНАТЬ, ЧТО БЕЗНРАВСТВЕННО; ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗНАТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, НАДО ЗНАТЬ, ЧЕГО НЕ ДОЛЖНО ДЕЛАТЬ.

                                   Л.Н.ТОЛСТОЙ

NEYİN AHLAKLI OLDUĞUNU BİLMEK İÇİN, NEYİN AHLAKSIZ OLDUĞUNU BİLMEK GEREKİR; NE YAPMAK GEREKTİĞİNİ BİLMEK İÇİN, NE YAPMAMAK GEREKTİĞİNİ BİLMEK GEREKİR.

L.N. Tolstoy

1. http://vjanetta.narod.ru/text.html [↑](#footnote-ref-1)