

الغفران خطوة بخطوة

نحن جميعا نتوق لعلاقات عميقة ومفعمة بالمحبة، ولكن للأسف قد تعرضنا جميعا للأذى وسوء المعاملة من قبل الآخرين. هذه شئ مؤلم جدا و يسبب لنا المعاناة. و كما ان الجروح الجسدية قد تلتهب و تتفاقم، كذلك المشاعر المجروحة في قلوبنا قد تتفاقم و تولد الكثير من المرارة اذا لم نتصرف سريعا. الوقت وحده لا يشفي ردا على ذلك غالبا ما ننسحب ونبني جدران كاسوار كحماية حولنا. ونتيجة لذلك نحن لا نسمح لأي شخص أن يقترب منا ونصبح معزولين. او احيانا اخرى نواجه هذه بشعور بالغضب، او التمسك باخطاء الآخرين و السعي للانتقام. و رد الفعل هذه يترك أفكارنا ليتم استنزافها بالتكبير بالأذى الذي سببه لنا شخص آخر و كيف يمكننا الانتقام. وباستخدام هذه الاستراتيجيات، نحن فقط نحاول حماية أنفسنا من مزيد من الإساءة، ولكن في النهاية نحن نُؤذي أنفسنا أكثر. و علاوة على ذلك، إذا كنا مآذيين أننا لن نعامل الآخرين بمحبة - الناس الجرحون يجرحون الناس.

الهروب الوحيد من هذه الحلقة المفرغة هو الغفران، والذي قد يكون صعب جدا إذا كنا قد شهدنا ألم كبير. ومع ذلك، طالما أننا لا نغفر بنقى مقيدين بالشخص الذي أساء لنا وبالماضي. هذا لأننا لا يمكننا ببساطة أن ننسى الخبرات المؤلمة و لكن يمكن أن نحاول فقط قمع الذكريات و محاولة نسيانها. بدلا من ذلك يريد الله لنا أن نكون 'احرار' - احرار من الألم، و احرار من المرارة، و احرار من الرغبة في الانتقام و احرار من الماضي.

ما هو الغفران؟

الغفران هو اختيار التخلي عن جميع اللوم والاتهامات و الشكوى ضد الشخص الآخر. أنا اسلمه / اسلمها ليد الله. وبدلا من إصدار الحكم بنفسني فأنا أثق بالله الذي هو القاضي العادل، و اترك له أن يقرر ما سيحدث مع الشخص الآخر. وهذا يعني أيضا أنني لا اعود اعد اخطاءه و استخدمها ضده و تذكره فيها. و بعبارة أخرى، وأنا أتعايش مع عواقب أخطاءه و اعني انه لا يمكن تغيير الماضي، انا اتصالح مع هذه الواقع و انال السلام في هذه الوضع و اطلق الشخص الاخر من كل دين عليهم (شكوى ضدهم).

وهذا هو قرار و حدي. هو مستقل تماما عن الشخص الآخر، سواء اكان اسفا ام لا او اذا كان حاضرا ام لا. نحن غير معتمدين على الشخص الذي اساء لنا.

على الرغم من أن التسامح هو جيد للشخص الآخر، لكن أولا وقبل كل شيء أفعل ذلك من أجل مصلحتي انا و نفعي انا. عندما نغفر نحن نتحرر من المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب أو المرارة ويمكن حينئذ ان نُشفى و ان نكون اصحاء و كاملين مرة أخرى.

خطوات الغفران

احيانا نحاول أن نغفر لكن لا نستطيع لأننا لا نعلم ما هو الغفران حقا لأننا لم ننهي جميع الخطوات فلا نغفر تماما لذلك يبقى جزء من الألم في قلوبنا. فكيف نستطيع الغفران تماما؟ الخطوات التالية سوف تساعدنا من خلال ارشادنا في عملية الغفران

الخطوات الثلاث الأولى نسلك بهم بحرص، أن نكون جنبا إلى جنب مع شخص يساعدنا.

1. ماذا حدث؟

- وصف ما حدث تحديدا
- خطأ شائع: نتحدث بطريقة عامة و مبهمه.

2. ما الذي جرحني؟ كيف شعرت؟

- المشاعر مهمة و هي جزء حيوي من هويتنا و من نحن
- خطأ شائع: نحن نتخطى هذه الخطوة و نعتد فقط على الحقائق عوضا عن المشاعر

3. قم بتسمية الإساءة

- لا تلتطف الأخطاء ولا تبرر. حدد كيف أخطأ الشخص الآخر ضدي من خلال الأشياء التي فعلها أو لم يفعلها.
- خطأ شائع: نحن نبرر للشخص الآخر (ولكن إذا كنا لا نقوم بتسمية الإساءة لا يمكن أن نغفر حقا)

الآن نبدا الدعاء ونقدم كل شيء إلى الله.

4. قدم اتهامات الظلم الموجهة بحقك إلى الله
 - نحن نتوجه إلى الله القاضي ونقدم التهم ضد الشخص الذي اساء لنا. نحن نفتح قلوبنا ل الله و نتحدث عن جميع النقاط الرئيسية من الاستنتاجات التي توصلنا اليها في الخطوات الثلاث الأولى.
 - اخطاء شائعة: نحن نتخطي هذه الخطوة، او نخفي مشاعرنا عن الله
 5. ابدأ اطلق الغفران
 - نحن نتحدث بصوت مسموع اننا نغفر ("أنا أغفر ل ___ لانه ___") وتقرر تسليم القضية برمتها إلى أيدي الله.
 - اخطاء شائعة: ممكن أن تخبر الله ما يجب أن يفعله بالشخص (ندعي عليه).
- خطأ اخر هو أن نقول 'يا رب، رجاء ساعدني أن اغفر.' لكن لا نتخذ قرار الغفران

جلب اتهامات الظلم ل الله

الله هو القاضي و لدي الحرية أن أأخذ له كل ظلم . يمكننا أن نكون متأكدين من أنه سيحقق العدالة وسيحكم للجميع - وهذا ليس عملنا. ليس لدينا الحق ابدأ ان نرد الظلم للذين ظلمونا او الانتقام منهم. وبنفس الطريقة التي نقدم بها التهم إلى اي قاض في هذا العالم، يمكننا أن نقدم التهم إلى الله. و ان لا نقلق أن نغضبه بكلامنا ففي حضرته يمكننا أن نكون صادقين تماما وتظهر كل مشاعرنا الحقيقية. و بعد الانتهاء، نترك الاتهامات ونضع كل شيء في يد الله. نحن لا نواصل الحكم على الشخص الآخر أنفسنا، ولكن نترك الحكم إلى الله وحده.

مزيد من الارشادات المفيدة

الاستعانة بالدعم من شخص يساعدك: من الصعب أن تمر بهذه العملية و الخطوات برمتها بوحده دون إهمال بعض الجوانب. ابحث عن شخص يمكن أن يكون معك بهذه الخطوات وان يدعي و يصلي من اجلك!
اخطانا الشخصية: عندما يتم ايدائنا، كثيرا ما نعامل الآخرين عن غير قصد بطريقة جارحة ونخطأ في حقهم. من المهم ألا نتجاهل هذه الأشياء بل أن نتوب و نطلب الغفران. حدد اي شيء قمت به تبادر إلى ذهنك الان في أقرب وقت ممكن!
الغفران لنفسي: أحيانا نحن غاضبون من أنفسنا أو نلوم أنفسنا لشيء ما. الله يعرض و يقدم وسيلة حتى يغفر لنا و يطهرنا من خلال السيد المسيح. مسامحة نفسي تعني أن نقبل هذه العرض و نطبقه على أنفسنا.
"الغفران" ل الله: في بعض الأحيان لدينا أفكار سلبية مخفية عن الله أو حتى غاضبون منه. الله لا يخطئ، لذلك في هذا المعنى لا يمكننا أن يغفر له. ولكن من المهم أن نترك إحباطنا ومشاعرنا السلبية تجاهه.
التمسك و الالتزام بالغفران: في حالة ظهور المشاعر القديمة مرة أخرى، ذكر نفسك بأنك قد اخترت بالفعل أن تغفر وهذه المشاعر سوف تذهب. ومع ذلك، فمن الممكن أن تكون هناك جوانب أخرى أو طبقات أعمق من الأذى التي لم تعالج في المرة الأولى. يمكننا بعد ذلك أن نقوم بعملية الغفران مرة أخرى حتى هذه المناطق تحصل على الشفاء كذلك.

فحص قلبك

خذ دقيقتين لطرح الله السؤال التالي وقم بتدوين الملاحظات:

ارشادات لمعرفة ما إذا كانت العلاقة مع شخص معين صحية أو لا تزال مكسورة بطريقة أو بأخرى:

- فكر في الشخص: هل ترغب له / لها كل خير من كل قلبك؟
- تخيل أنك تقابل الشخص في الشارع: كيف تشعر؟ هل لا تزال تحمل ضغينة؟

ياالله، من الذي أحتاج أن اغفر له؟
استمع إلى الله وتفحص علاقاتك (العائلة والأسرة والأقارب والزملاء وزملاء الدراسة والأصدقاء و اساتذة و نفسك و الله ...)
كيف تم ايدائي ومن من؟

تدريب

اي جروج و ايساءات يجب ان اتعامل معها او لا؟
من يجب أن يدعمني في هذا؟ حدد كيف ستستمر في ذلك!