

safar

بخشش

کلید آزادی

نقطه‌ی شروع

فردی بنام پاکو در اسپانیا در پی مجادله‌ای شدید با پدرش، منزل را ترک کرد. پدرش همه جا به دنبال او گشت، اما نتوانست او را پیدا کند. سرانجام پس از سه ماه این آگهی را در صفحه‌ی اول یکی از روزنامه‌های محلی چاپ کرد: 'پسر عزیزم پاکو، من تو را دوست دارم! از اینکه آن مجادله شدید بین ما پیش آمد متأسفم. می‌خواهم بدانی که من تو را بخشیده‌ام و از تو نیز طلب بخشش دارم. اگر این آگهی را می‌بینی، لطفاً فردا ظهر ساعت ۱۲ به روزنامه‌فروشی مرکز شهر بیا.'^۱

فردای آن روز، صدها نفر به اسم پاکو در برابر روزنامه‌فروشی مرکز شهر در انتظار ایستاده بودند!

بحث و گفتگو

این داستان با وجود طنز آمیز بودن، برای بسیاری تجربه‌ی مشترکی را تداعی می‌کند. به نظر شما چرا افراد بسیاری به این آگهی پاسخ دادند؟

بررسی کلام

هیچکس نیست که در زندگی از دیگران نرنجیده باشد. تصمیماتی که دیگران می‌گیرند و یا اختلافاتی که پیش می‌آید ممکن است باعث رنجش ما شود. همچنین عمل یا گفتار ناخوشایندی که از کسی دیده یا شنیده‌ایم، می‌تواند به ما آسیب بزند. درد و رنج ناشی از اعمال و گفتار دیگران از همه دردناک‌تر است، مخصوصاً وقتی که از طرف اعضای خانواده یا نزدیکان مان باشد. درد و رنج عزیزانمان نیز اغلب به همان اندازه برای ما دردناک است. بخشیدن، یکی از دشوارترین وظایفی است که به انجام آن فراخوانده شده‌ایم.

با این حساب چرا اصلاً باید به بخشیدن فکر کنیم؟

متی ۱۸: ۲۱-۳۵ را بخوانید

- چرا در این مثل از آن خادم انتظار می‌رفت که با کسی که به او بدهکار بود با مهربانی رفتار کند؟
- در چه قسمتی شما نیز مانند آن خادم هنوز رنجشی در دل خود نگاه داشته‌اید؟ با یکدیگر در میان بگذارید.

ایده اصلی (بخش اول)

عیسی می‌خواهد ما آزاد باشیم، و تعلیم او این است که بخشش راه آزادی است.
او به دلایل بسیاری ما را به بخشیدن فرا می‌خواند. به این دو دلیل توجه کنید:

1. ما می‌بخشیم چون خدا ما را بخشیده است. هر چقدر بیشتر لطف و فیض عظیم خدا را نسبت به خودمان درک کنیم، بیشتر می‌خواهیم که با رساندن آن به دیگران به این همه لطف و فیض پاسخ دهیم.
2. خدایی که آن همه بر ما رحم کرده است، به ما فرمان می‌دهد که ما نیز نسبت به دیگران رحم و مروت نشان دهیم. بنابراین می‌بخشیم تا از خدا اطاعت کرده باشیم.
3. اگرچه بخشیدن سخت است، نبخشیدن در درازمدت خیلی بیشتر قلبمان را زخمی می‌کند. وقتی نمی‌بخشیم، فرد خطاکار و خطایی را که به ما شده است برای همیشه با خود پدک می‌کشیم. حال آنکه خدا می‌خواهد آزاد شویم و شفا بیابیم.

قبل از اینکه ببینیم چگونه می‌توان بخشید، بیایید مطمئن شویم که بخشیدن چه چیزی نیست:

safar

- بخشیدن به معنی انکارِ خطا نیست. خدا از ما می‌خواهد در راستی زندگی کنیم – بنابراین نباید وانمود کنیم که آسیبی به ما نرسیده است. ما باید روندِ بخشش را با صداقت کامل در مورد رنجش یا خطایی که صورت گرفته شروع کنیم.
- بخشیدن به معنی تغییرِ آنی احساسات ما نیست. ممکن است شفای احساساتمان مدتها طول بکشد، ولی وقتی می‌بخشیم، این روند شروع می‌شود.

ببینید و بحث کنید

این ویدیوی کوتاه را ببینید، چه چیزی در این ویدیو نظر شما را جلب می‌کند و چرا؟ [\[نسخه ویدیویی\]](#)

ایده اصلی (بخش دوم)

همانطور که قلب خودتان را بسوی ایده بخشیدن دیگران باز کردید، به هر کدام از قدم‌ها در این فرآیند توجه کنید:

- **بول کنید که خطایی در حقتان صورت گرفته است** در مورد اتفاقی که افتاده با خودتان صادق و روراست باشید.
- **از خدا بخواهید جراحتی را که در درون‌تان ایجاد شده است التیام بخشد.** ممکن است جسم و قلب و روح‌تان هنوز حساس و شکننده باشد – بگذارید خدا زخم ایجاد شده را به لمس خود شفا دهد.
- **تصمیم بگیرید که ببخشید.** این تصمیم را با صدای بلند در حضور خدا اعلام کنید، و در صورت امکان آن را با دوستی قابل‌اعتماد نیز در میان بگذارید.
- **برای کسی که باید او را ببخشید، دعای برکت کنید.** این یکی دیگر از قدم‌های دشوار بخشیدن است، اما توانایی شما در درخواست بهترین‌ها از خدا برای فرد خطاکار، نشان می‌دهد که برآستی تا چه حد آن شخص را رها کرده و بخشیده‌اید.
- **این روند را تکرار کنید!** بخشیدن با تصمیمی شروع می‌شود که اغلب صرفاً نقطه آغاز یک روند طولانی است. باید تصمیم بگیرید که ببخشید، و هر روز به طور پیوسته با تایید و تصدیق تصمیم خود، به این روند ادامه دهید تا زمانی که احساسات شما شروع به شفا و بهبودی نماید و زندگی در آزادی را تجربه کنید.

هم اکنون با هم تمرین کنیم

کولسیان ۳: ۱۳ را بخوانید.

آیا حاضرید همان‌گونه که خداوند شما را بخشیده است، شما هم دیگران را ببخشید؟

به مدت چند دقیقه از روح‌القدس بخواهید به شما نشان دهد که چه کسانی را لازم است ببخشید.

هر کدام به نوبت قدم‌های بالا را در مورد شخصی که باید ببخشید انجام دهید. همچنان که هر کدام این روند بخشش را طی می‌کنید، در دعا یکدیگر را تقویت و حمایت نمایید.

موارد زیر را رعایت کنید:

- همانطور که داستان شخصی زندگیتان را با هم در میان می‌گذارید، اصل محرمانه بودن را حفظ کنید و از شایعه‌سازی بپرهیزید.
- اگر داستان زندگی شما شامل سوءاستفاده‌ای مداوم است، از رهبران کلیسا راهنمایی بگیرید یا از فردی متخصص کمک بگیرید.

تمرین روزانه خود را مرور کنید

- در خصوص شخصی که تصمیم گرفته‌اید ببخشید، هر روزه در وقت رازگاران خود قدم‌های بخشش را مرور کنید و اگر می‌بینید دردتان هنوز تازه و عمیق است، از یکدیگر بخواهید بیشتر برای‌تان دعا شود. نیز این موضوع را با شبان‌تان در میان بگذارید تا بیشتر برای شما دعا کند و کمکتان نماید.

safar

- ببینید که در طول هفته در مورد آن شخص چگونه فکر یا صحبت می‌کنید. وقتی آن شخص به ذهن‌تان می‌آید، تصمیم بگیرید که برایش برکت بطلبید. اگر صلاح می‌دانید، قدمی برای آشتی بردارید. به عنوان مثال به او تلفن بزنید یا به ملاقاتش بروید، و یا اینکه از خدا برای او بهترین‌ها را بطلبید.
- هر روز صبح در وقتِ رازگاهان قلب خود را امتحان کرده، کسانی را که به شما بدی کرده‌اند ببخشید. افکار و احساساتتان را به خدا بسپارید تا آنها را شفا بخشد. در مورد آیات زیر تفکر کنید:
 - کولسیان ۳: ۱۲-۱۵
 - رومیان ۱۲: ۱۹