

حرية من قيد عدم الغفران

بإمكانك أن تتحرّري من آلام الماضي
التغيير ممكن. نستطيع أن نساعدك لتجدي الانطلاق والحرية
لو كنت تريدين أن تبدأي الرحلة
اضغطي هنا

أريد أن أتغير

كيف نبداً

من مصلحتنا الأولى أن نغفر للآخرين، فقد نتخيل أن الغفران لمن أساء إلينا هو أن نُطلقه حُرّاً، لكن في الواقع نحن نُطلق أنفسنا أحراراً من سيطرتهم للأبد.

1. يجب أن نعرف أنّ الغفران ليس:

- الغفران ليس ضعفاً. إنه في الواقع يتطلّب شجاعةً، وهو أمر في غاية الصّعوبة.
- الغفران ليس هو النسيان، فنحن لا نستطيع أن نتخلّص من الجرح بأن نحاول أن ننسى ما حدث. بل الغفران هو أن نعرف كيف نتعامل مع هذا الألم.
- الغفران ليس معناه التّغاضي عن الخطيئة، وليس أن نقول أنّ ما حدث لنا مُبرّر تحت أيّ ظرف. الغفران لا يعني على الإطلاق أنه من المُبرّر لأحد أن يستمرّ في الإساءة إلينا.
- الغفران ليس المصالحة، فمن الممكن أن نغفر لمن أساء إلينا (لا نحسب لهم إساءتهم في حقنا) بدون أن نثق فيهم أو يكون لنا علاقة قريبة منهم.
- الغفران ليس هو الأخذ بالنّار أو أن نرى الشّخص ينال العقاب. فالانتقام لا يتعامل مع الجرم الذي ارتكّب في حقنا، فهو لا يُغيّر من حقيقة ما حدث ولا يجعلنا نتخلّص حتّى ممّا حدث، كلّ ما يفعله هو أن يزيد من الجرح داخلنا. فالعديد من النّاس الذين ينتقمون ممّن أساؤوا إليهم يقولون: "لماذا لا أشعر بتحسنّ؟". إنّ عدم الغفران بين الدّول والشّعوب يؤدّي فقط لتزايد في العنف والمواجهة.
- الغفران ليس هو أن نجعل الطّرف المسيء يشعر بالأسف، فانتظارنا لهذا الأمر أن يحدث يجعلنا مقبّدين بتوقيت الشّخص المسيء. نحتاج أن نصل للقناعة والإدراك أنّ هذا الشّخص من الممكن ألاّ يُدرك ويعترف بما فعل، أو حتّى يهتمّ. فيجب أن نتولّى زمام الأمر في هذا الموقف. لن ننتظر أيّاً كان ليسمح لنا أن نتقدّم للأمام، بل سنستمر في حياتنا بشكل طبيعي. فحياتنا لن تتوقف وسنطلق بأنفسنا. بهذه الطّريقة فقط نستطيع أن نتحرّر.

أريد أن أعرف ما هو الغفران

2. فهم معنى الغفران:

نعيش جميعاً ونحن نعاني من نتائج أخطاء وخطايا الآخرين تجاهنا، ولكن خيارنا الوحيد هو إما أن نعيش في قيود المرارة أو في حرية الغفران.

الغفران هو إطلاق الأسير حُرّاً، وبعدها تترك أنك كنت هذا الأسير!

ما يعطينا القوة للغفران هو أنّ الله غفر لنا بينما لا زلنا نخطيء في حقّه ونتمرد عليه.

"ولكنّ الله بيّن محبّته لنا لأنّه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا" رسالة رومية 5: 8

قصة غفران حقيقية

"The Railway Man"

رجُل السكّة الحديدية

مقدمة رسمية

https://www.youtube.com/watch?v=QgkZA_7k5JY

الغفران هو:

• أن نتوقف عن الرغبة في تغيير الماضي.

• أن نمتلك قلوبنا، ونتعامل مع الأذى والألم الذي أصابنا.

• أن نترك الرغبة في الانتقام.

• الاختيار أن نستمر في حياتنا ولا نتوقف.

أريد أن أتعلّم كيف أغفر

3. خطوات الغفران

- أدركي الألم الذي تعانينه، وكوني واضحة ومحدّدة. ابحثي عن صديقة تستطيعين أن تشاركي معها ما حدث معك، أو تواصلتي معنا. اذكري بصوت واضح من أساء إليك، وماذا فعلوا بك وكيف شعرت.
 - قرّري أن تغفري. فبالرغم من أنّه أمر صعب إلا أنّه الطريق الوحيد للحريّة.
 - أعلنّي بصوت مرتفع أنك قرّرتي أن تغفري:
- "سوف آخذ زمام السّيطة على حياتي. الطّريقة الوحيدة لأحرّر مما حدث لي هو أن أقول "تحركي للأمام وعيشي حياتك بشكل طبيعي. فالانتقام لن يفيدني في شيء، والتّفكير فيما حدث طوال الوقت لن يساعدني، أنا أقّرر وأقول: يا ربّ إنّ كنت تستطيع أن تغفر لي فإنّك تستطيع أن تجعلني أغفر لـ.....".
- اطلّبي من الرّبّ ليساعدك لتستمرّي في حياتك بالرغم ممّا حدث. الطّروف لم تتغيّر، فالجروح تُشفى ولكن علامة الجرح باقية. ولكن هذه العلامات لا تؤلم، فنحن نستطيع أن نستمرّ في حياتنا ونتطلّع للأمام.
 - ذكّري نفسك أنّك غفرت، فالغفران هو اختيار. ولكن قد يأتي الألم إلى السّطح مرّة أخرى، وعندما يحدث ذلك ذكّري نفسك أنّك اخترتِ وقرّرتِ أن تغفري وأن تتطلّعي للأمام، اطلّبي من الرّبّ أن يساعدك على فعل هذا الأمر.
 - أعلنّي هذا الحقّ لنفسك: أنا إنسانة جديدة، فهويّتي لا تتحدّد بالمعاناة التي احتملتها، فالمعاناة هي جزء من قصّتي، لكنّها لا تُحدّد من أنا. فالطّريقة التي أتعامل بها مع الألم ومنها أنّي غفرت تُظهر أنّي إنسانة حرّة.

لقد غفرتُ

ممتاز! لقد أخذت خطوة رائعة نحو الحرية. فالآن تستطيعين أن تتطلّعي وتتحرّكي للأمام بدون أيّ قيد من ألم الماضي، تذكّري أن تستمري في إعلان الغفران عندما تتذكّري الألم مرّة أُخرى، صلّي أن يساعدك الرّبّ في التّحرّك للأمام.

هل تعرفين أنّ الرّبّ قد غفر لك كلّ عصيانك وتمردك عليه، وكلّ المرّات التي أهنته فيها وكسرتِ علاقتك معه؟ نريدك أن تتصالحي معه وأن تثقي فيه بشكل مطلق، لو أردتِ أن تعرفي أكثر عن هذه الدّعوة الرّائعة اتّصلي بنا.

أريد أن أتصالح مع الله

اتصل بنا على:

هاتف رقم في مصر: +20 128 5586 214

في لبنان: +961 313 4822

أو عن طريق البريد الإلكتروني في أي مكان في العالم: hayatinfo@maarifa.org