

چگونه از درد عاطفی خود رها شویم

قدرت شفا بخش آشتی
بخش دوم

بخشیدن بدین معنا نیست که...

... خطایی را که صورت گرفته کوچک کنیم

.... فوری به شخص خاطی اعتماد کنیم

... تجدید رابطه کنیم بدون اینکه تغییری صورت گرفته باشد

چرا باید کسی را که به من بدی کرده ببخشم؟

۱- زیرا خدا مرا بخشیده است

"با یکدیگر مهربان و دلسوز باشید و همان گونه که خدا شما را در مسیح بخشوده است، شما نیز یکدیگر را ببخشایید." افسسیان ۴: ۳۲

۲- زیرا کینه نگه داشتن مفید نیست

"غصه، احمق را می‌کشد و حسد، ابله را می‌میراند." ایوب ۵: ۲

"چرا بی جهت عصبانی می‌شوی و به خود صدمه می‌زنی؟" ایوب ۱۸: ۴

"یکی در اوج قوت می‌میرد، و در کمال آسایش و امنیت؛ ... دیگری در تلخی جان می‌میرد، و طعم سعادت را هرگز نمی‌چشد." ایوب ۲۱: ۲۳-۲۵

۳- زیرا در آینده باز به بخشیده شدن نیاز خواهیم داشت

"زیرا اگر خطاهای مردم را ببخشید، پدر آسمانی شما نیز شما را خواهد بخشید. اما اگر خطاهای مردم را نبخشید، پدر شما نیز خطاهای شما را نخواهد بخشید." متی ۶: ۱۴-۱۵

چگونه می‌توانم کسانی را که به من بدی کرده ببخشم؟

۱- از حق خود برای تلافی کردن بگذرم

"...انتقام مگیرید، بلکه آن را به غضب خدا واگذارید. زیرا نوشته شده است که خداوند می‌گوید: انتقام از آن من است؛ من هستم که سزا خواهم داد." رومیان ۱۲: ۱۹

"سپس پطرس نزد عیسی آمد و پرسید: سرور من، تا چند بار اگر برادرم به من گناه ورزد، باید او را ببخشم؟ آیا هفت بار؟ عیسی پاسخ داد: به تو می‌گویم نه هفت بار، بلکه هفتاد هفت بار." متی ۱۸: ۲۱-۲۲

۲- بر خواست خدا برای من تمرکز کنم

"حال دل خود را پاک کن و دستهایت را به سوی خدا برافراز؛... تا بتوانی بدون خجالت سر خود را بلند کنی و با جرأت و اطمینان بایستی. آنگاه تمام سختیهای خود را فراموش خواهی کرد و از آنها چون آب رفته یاد خواهی نمود." ایوب ۱۱: ۱۳-۱۶

"...دشمنان خود را محبت نمایید و به آنان که از شما نفرت دارند، نیکی کنید. برای هر که نفرینتان کند، برکت بطلبید، و هر کس را که آزارتان دهد، دعای خیر کنید" لوقا ۶: ۲۷-۲۸

۳- بدی را با نیکویی تلافی کنم

"مغلوب بدی مشو، بلکه بدی را با نیکویی مغلوب ساز." رومیان ۱۲: ۲۱

من چه نیکویی در دنیا انجام می‌دهم؟

پیام هفته آینده

زندگی پر ثمر

کشیش سارو خاچیکیان