

گزینش درباره روابط

گزینشهای شفا بخش زندگانی
بخش ۶

"خوشا به حال رحیمان، زیرا بر آنان رحم خواهد شد." متی ۵: ۷

"خوشا به حال صلح جویان، زیرا آنان فرزندان خدا خوانده خواهند شد." متی ۵: ۹

قدم ششم: روابطم را ارزیابی خواهم کرد، کسانی را که باعث رنجش من شده اند خواهم بخشید و صدمه‌ای را که به دیگران وارد کرده ام، جبران خواهم کرد بشرطی که با این کارم به کسی صدمه نزنم.

"هر نوع تلخی، خشم، غضب، درشت خویی، ناسزا گویی و نفرت را از خود دور کنید و در عوض نسبت به هم مهربان و دلسوز باشید و یکدیگر را ببخشید، همانطور که خدا شما را بخاطر مسیح بخشیده است" افسسیان ۴: ۳۱-۳۲

بخش اول: کسانی را که باعث رنجش من شده اند خواهم بخشید.

چرا؟

۱- برای اینکه خدا مرا بخشیده است

"هرگز از یکدیگر کینه به دل نگیرید. از یاد نبرید که مسیح شما را بخشیده است؛ پس شما نیز باید دیگران را ببخشید." کولسیان ۳: ۱۳

۲- برای اینکه کینه توزی کاری است بیهوده

"سر انجام در عجز و درماندگی از غصه میمیرند" ایوب ۵: ۲

"چرا بی جهت عصبانی می شوی و به خود صدمه می زنی؟" ایوب ۱۸: ۴

"یکی در عین قوت خود می میرد، در حالی که بالکل در امنیت و سلامتی است... دیگری در تلخی جان می میرد و از نیکویی هیچ لذت نمی برد." ایوب ۲۱: ۲۳-۲۵

۳- برای اینکه در آینده به بخشش نیاز خواهم داشت

"وقتی دعا می کنید اگر نسبت به کسی کینه دارید، او را ببخشید تا پدر آسمانی شما نیز از سر تقصیرات شما بگذرد و شما را ببخشد." مرقس ۱۱: ۲۵

چگونه؟

۱- دردهای خود را ابراز خواهم کرد

فهرستی تهیه کنم از کسانی که باعث رنجش شده اند، چه با حرفهایشان و چه با اعمال و افکارشان.

۲- کسانی را که باعث رنجش شده اند رها خواهم ساخت

"برادری را که به من بدی می کند، تا چند مرتبه باید ببخشم؟ آیا هفت بار؟ عیسی جواب داد: نه، هفتاد مرتبه هفت بار!" متی ۱۸: ۲۱-۲۲

تکنیک "صندلی خالی"

۳- آرامش خدا را جایگزین درد خود خواهم کرد

"بگذارید آرامشی که مسیح عطا می کند، همواره بر دلهای شما مسلط باشد." کولسیان ۳: ۱۵

بخش دوم: صدمه‌ای را که به دیگران وارد کرده ام جبران خواهم کرد.

چرا؟

"مواظب باشید، مبدا کسی از شما از خدا دور شود. دقت کنید تلخی در میان شما ریشه ندواند، زیرا باعث اضطراب شده به زندگی روحانی بسیاری لطمه خواهد زد." عبرانیان ۱۲: ۱۵

چگونه؟

۱- فهرستی تهیه خواهم کرد از کسانی که باعث رنجش آنها شده ام و همچنین

فهرستی از صدماتی که به آنها وارد کرده ام

قرض؟ بدقولی؟ بیش از حد کنترل کردن؟ احساس تملک؟ بیش از حد خرده گیری؟ زخم زبان زدن؟ روحیه کسی را خرد کردن؟ کتک زدن؟ فراموش کردن؟ خیانت کردن؟ دورغ گفتن؟

۲- فکر خواهم کرد که خودم انتظار دارم مردم با من چگونه رفتار کنند

"با مردم چگونه رفتار کن که انتظار داری با تو رفتار کنند." لوقا ۶: ۳۱

- وقت مناسب

"برای انجام دادن هر کاری وقت و راه مناسبی وجود دارد." جامعه ۸: ۶

- رویه مناسب

"با عشق و علاقه همواره در پی راستی خواهیم رفت." افسسیان ۴: ۱۵

- آیا مناسب است؟

"هستند کسانی که با حرفهای نسنجیده خود زخم زبان می زنند، ولی سخنان مرد دانا تسکین دهنده و شفا بخش است." امثال ۱۲: ۱۸

"با هیچکس جر و بحث نکنید. تا آنجا که ممکن است با مردم در صلح و صفا بسر برید." رومیان ۱۲: ۱۸

۳- زندگی ام را بر چیزی دیگر متمرکز خواهم کرد

"دل خود را پاک کن و دستهایت را بسوی خدا برافراز؛ گناهانت را از خود دور کن و از بدی دست بردار؛ 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

پیام هفته آینده:

گزینش رشد کردن

گزینشهای شفا بخش زندگانی
کشیش سارو خاچیکیان