الهدف

❖ أن يفهم الشاب معنى الغفران، وتأثير عدم الغفران- سواء لنفسه أو للآخرين- عليه.

❖ أن يعرف كيف يغفر.. ويصلي لأي شخص (أشخاص) أساء إليه لكي يهبه الرب أن يغفر له.

الغفران

الأفكار الرئيسية

١. تعريف الغفران.

٢. الغفران للنفس.

٣. الغفران للآخرين.

٤. إذا لم نغفر.

٥. النعمة ضمان الغفران.

تعريف الغفران

١. الغفران هو العفو:

هو التجاوز عن الذنب وترك العقاب عليه. وأصله المحو والطمس. قال أحدهم:

عفا الله = محا الله (كما تمحو الرياح آثار الأقدام من على الرمال).

٢. الغفران:

مفردة تعني الرفق والرحمة والانتصار على الرغبة الجامحة في التشفي والإنتقام (ليس من موقف ضعف)، من خلاله أتخلص من الإحساس بالبغضة والغضب .. ...

٣. الغفران هو:

قرارنا أن نقبل نعمة الله حتى نخرج من الألم الذي سببته لنا إساءة الآخرين، الغفران قرار إرادي والمشاعر تتبعه فكلمة «لم يرد» التي قيلت عن العبد الشرير في مثل المديونان تعني ذلك (مت ١٨). الغفران هو محو إرادي لدين مستحق، ونعبر عن ذلك بأعمال رحمة ومحبة تجاه الذي أخطأ إلينا.

٤. المعنى الكتابي لكلمة «الغفران»:

- يترك ديون ويتخلى عن المطالبة بها .... (مت ٩ : ١٢) / (مت ١٨ : ٢٧ – ٢٨)
- يغفر خطية (بلا مقابل) .... (مت ٩ : ٢ ، ٥ ، ٦) / (مت ١٢ : ٣١ – ٣٢)

(أف ١ : ٧ – ٨) / (١ يو ١ : ٩) / (١ يو ٢ ك ١٢)

الغفران للنفس

- نحن نفهم ما هو الذنب ... لكننا لا ندرك مدى عظمة غفران الله. اعلم أنه عندما قبلت المسيح من كل قلبك كمخلص شخصي لك، وعد الله بألا يتوقف عن غفران خطاياك مهما كانت (١ يو ١ : ٧). وهذا يعني أن الله يستمر ينقينا عندما نحاول ونعمل على أن نعيش حياة مسيحية، يفعل هذا من خلال دم يسوع.

- لكن الشيطان يعمل على أن نشعر أننا مذنبون ليفصلنا عن الله، لذلك لا نعتمد على ما نشعر به .. لكن نثق في كلمة الله التي لا تتغير .. لذلك عندما تشعر بالذنب، ولا يكون لهذا أساس .. ارجع للحقائق الكتابية وهي تؤكد لك أن الله يحبك ويغفر لك خطاياك (١ يو ١ : ٩).

- لذلك لا نستمر في الشعور بالذنب ولكن نثق في كلمته ووعوده لأبنائه المؤمنين باسمه.

الغفران للآخرين

- ليس أهم من رسالة الغفران. هي رسالة الساعة لأن هناك مرارة حول العالم الآن. نرى قنابل انتحارية... الموقف في الشرق الأوسط، والعنف والجرائم في أمريكا ... إن على أحدهم أن يضع حدًا لكل هذا ويكون مثالًا لهذا العالم.
- الغفران هو أحد المفاتيح الأولية لعلاقة نقية مع الله وحياة مسيحية ناجحة، كما أنه هو مفتاح إقامة علاقة صحيحة مع الآخرين.
- لقد دعانا الله أن نغفر **كل** إساءة نحونا ... **كل** ... ليس لنا أن نغفر للآخرين حسب شخصياتهم، إتجاهاتهم، أو ردود أفعالهم، ليس علينا أن نحكم على هذا.
- وليس من حقي أن أضع نفسي مكان الله كقاضي وأصدر حكمي على المخطئ.
- عليَّ أن أغفر للمسئ إليَّ من قبل أن يطلب هو المسامحة،وحتى لو لم يطلبها أبدًا.
- لا يوجد حدود لعدد مرات الغفران لنفس الشخص (٧٠ × ٧).

وليس معنى الغفران بلا حدود أن أترك نفسي معرض للإهانة والإساءة .. ولكني أحاول أن أتجنبها حتى يتغير الآخر.

- لا أحد منا يستطيع أن يغفر بقوته. فالخطأ: إنساني، أمّا الغفران: إلهي، ونحن لسنا آلهة لكن الله وعدنا أن يعطينا قوة من عنده حتى نغفر. لذلك الغفران هو: قرارنا أن نقبل نعمة الله كي نغفر.
- عليَّ أن أغفر بكل سرعة (مت ٥ : ٢٥). نحن في زنزانة عدم الغفران صنعناها بأنفسنا وأوقفنا علاقتنا مع الله. لذلك المطلوب منك أن تترك كل شيء، حتى المذبح وتذهب أولًا (قبل كل شيء) تصطلح مع أخيك ثم تعود لخدمتك.
- نسيان الإساءة التي حدثت لنا لا يعني أننا نعاني من فقدان الذاكرة .... لكن أنه لا يوجد مرارة خاصة في داخلنا عندما نتذكر الإساءة. أما إذا استمرت المرارة داخلنا، فإما أننا نحتاج شفاء بتدخل إلهي أو أننا لم نغفر بصدق.

لكي تنسى الماضي وتغفر للآخرين:

١. توقف عن تكرار ذكر ما فعله ضدك، لنفسك وللآخرين.
٢. لا تسئ إلى المخطئ إليك أمام الآخرين، سواء في حضوره أو في غيابه.
٣. اذهب إليه بروح التسامح والحب، وكن مستعدًا أن تسمع وجهة نظره.
٤. اذهب بفكر أن تربح أخاك، وليس لعمل مجادلات معه تنتهي بخسارته.
٥. يذكر الكتاب المقدس أن هناك مراحل لمعاتبة المسئ إليك (مت ١٨ : ١٥ – ١٧).

إذا لم نغفر؟

إن لم نغفر سنحرم من الشركة النقية مع الرب لأننا:

١. نعطي إبليس مكانًا لكي يعمل. (أف ٤ : ٢٧)

٢. نعاني من العديد من المشاعر السلبية مثل: خوف ... ظلم ... إكتئاب ... عصبية... مرارة ... كما يمكن أن نعاني من أمراض جسدية كنتيجة لهذه المشاعر السلبية.

٣. نحرم أنفسنا من أن ننال غفران (مت ٦ : ١٢ ، ١٥).

٤. نفقد شهيتنا الروحية للصلاة، قراءة الكلمة، العبادة والشركة المسيحية.

النعمة ضمان الغفران

- النعمة في الصليب: إدراك معنى الصليب مفتاح الغفران.
- النعمة تذكرني أنه غفر لي كثيرًا، لذا أنا أحب كثيرًا (لو ٧ : ٤٧).
- النعمة تعطيني قدرة على التعامل مع مشاعر الألم (تساعدني لشفاء جرحي).
- النعمة تعلمني أن الغفران ليس مرتبطًا بالإستحقاق.
- النعمة ضمان ضد أفكار الإنتقام والمرارة.
- النعمة ضمان استمرار الغفران حتى بدون عمل إيجابي من الآخر.
- المحبة لا تحتفظ بسجل إساءات (١ بط ٤ : ٨)، وتقدم الغفران بلا حدود (مت ٨ : ٢١ ، ٢٢)، وتتخذ السيد المسيح مثال «.. كما سامحكم الله أيضًا في المسيح» (أف ٤ : ٢٣).

الأساليب الخلاقة

مجموعة مناقشة

١. لماذا تحدث خلافات بيني وبين غيري؟

- شيء طبيعي، عمل شيء لم يرضيني – أو لم يعمل شيء كنت منتظره.
- نحن مختلفين، كل واحد له طبع غير الآخر و لكل واحد رأيه الذي يقتنع به.
- إبليس كما يشوه صورة الله في نظري (أحقًا قال الله) .. يشوه صورة نفسي في نظري (اختبأ آدم وامرأته)، فإنه يشوه صورة أخي في نظري (المرأة التي جعلتها معي).

٢. لمن أغفر؟

- أغفر لنفسي ... لا ألوم نفسي.
- للآخرين .. اعطيهم العذر وأفحص نفسي، فقد أكون أنا الذي اخطأت في حقهم وأثرتهم فاخطأوا إليَّ.
- أحيانًا نحتاج للتراجع عن شعورنا أن الله مذنب إلينا (عندما أقول: ليه يارب؟ وأزعل إن لم احصل على ما أريد أو عند حدوث حدث ما) .. عليَّ أن أقبل سلطان الله.

٣. لماذا أغفر؟

- لأن الله غفر لي ويطلب مني أن أغفر للآخرين (مثل العبدين في مت ١٨) .. فهو أمر إلهي.
- لأني إن لم أغفر للآخرين زلاتهم لن غفر لي الله زلاتي (مستقبل) (مر ١١ : ٢٥)، (يو ١٧ : ١ – ٥).

٤. ماذا لو لم أغفر؟

- هناك مخاطر: آلام في الجسد، أرق، أشعر برثاء للنفس (دور الضحية المغلوب)، أشعر بالغل، أخاف أذهب للمدرسة أو أرجع البيت (مكان وقوع الإساءة).
- الله لا يرضى عن عدم الغفران .. فعدم الغفران خطية (مت ١٨ : ٢١، لو ٢٣ : ٣٤).
- أفقد سلامي مع الله ومع نفسي.

٥. ما علاقة الغفران بكل من:

- **النسيان:** هل الغفران يعني نسيان الإساءة ومحوها تمامًا من ذاكرتي؟
- **الاعتذار:** هل أغفر عندما يعتذر لي المسيئ؟ هل يجعل الاعتذار الغفران أسهل بالنسبة ليَ؟

لا .. أمثله: داود وشاول في قصة قطع طرف جبته ... يوسف وإخوته

- **عدم اتخاذ موقف (انتقام):** هل عدم الانتقام يعني بالضرورة أني غفرت؟

- **علاقتي بالآخر:** هل لابد دائمًا إعادة العلاقة إلى ما كانت عليه؟ ما حدود العلاقة وعلى أي أساس أقررها؟
- **الوقت:** ماذا أنتظر أن يحدث لكي أغفر؟
- لا تنتظر شيء .. بل أغفر بأسرع وقت وعاجل اقرأ (مت ٥ : ٢٣ – ٢٤)
- **التجاهل:** هل «الطناش» أنسب رد فعل عند العجز عن الرد؟

٦. ماذا يعني الغفران؟

٧. ما هو العتاب؟ هل لابد من العتاب في كل حالات الإساءة؟ متى أعاتب؟ كيف أعاتب؟ هل لابد من العتاب قبل الغفران؟

- **العتاب هو:** أن أصارح شخص أني متضايق منه.
- خطوة تقربني من أخي .. حتى لا يباعد بيننا موقف الإساءة.
- علاج لاستعادة العلاقات وتأمين الوحدة (يو ١٧)، (أف ٤ : ٣). والوحدة موضوع هام، لذلك يعمل إبليس على هدمها.

خطوات العتاب: اذهب بمفردك. لكن إذا رفض:

خذ واحدًا أو اثنين (يشرحا وجهة نظرك – يكونا شهودًا). وإذا رفض،

اذهب للكنيسة (يقربوا بينكما، يصلوا، يحافظوا على وحدانية الشركة).

إذا رفض، يكون عندك كالوثني والعشار (استمر في محبتك له).

أسلوب العتاب:

- اسأل الشخص ... إن كان يريد أن يعاتبك على شيء صدر منك.
- لا تحاسبه على أخطائه .. لكن عبر عن مشاعر الضيق التي أنتابتك. عبّر باستخدام كلمة أنا ... وليس أنت (أنت فيها إدانة).
- اشرح له أن المحبة هي الدافع لمجيئك إليه، وعلاقتك السابقة به تؤكد ذلك.
- اختار وقت مناسب وكلمات مناسبة هادئة.
- استعن بقائدك الروحي قبل العتاب ... إن أردت.

٨. هل أغفر لنفس الشخص أكثر من مرة نفس الخطأ؟ وكم مرة؟

- (مت ١٨ : ٢١ ، ٢٢) بطرس يسأل: "هل إلى سبع مرات؟" لقد قال الرابيون إن التسامح يكون في حدود ثلاث مرات على الأكثر .. فانا أسامح أخي ثلاث مرات، أما إن أخطأ للمرة الرابعة، فلا يمكن لي أن أسامحه. ولقد استنتجوا هذه الفكرة من حديث عاموس عن الثلاثة والأربعة الشرور (عاموس ١ : ٣).

- يفكر بطرس في المرات الثلاث، ثم يضاعفها، ثم يضيف مرة غلى هذا الضعف، و يسأل: «هل إلى سبع مرات؟» متوقعًا أن يقول له يسوع: «هذا يكفي .. أو .. هذا أكثر من اللازم..»، ولكنه يذهل عندما يسمع إجابة المسيح: «.. بل إلى سبعين مرة سبع مرات»، أي أنه تسامح بلا حدود، لأن الذي أخطأ أخ لنا مات المسيح لأجله، ولذلك فإننا نتسامح معه مرة ومرات بلا حدود، لأن الصلة التي تربطنا به في المسيح هي أصلًا بلا حدود (الجسد الواحد).
- ومن مثل العبد الذي سامحه سيده بالكثير (متى ١٨ : ٢٣ – ٣٥) نرى أننا يجب أن نغفر بلا حدود، لأن الله قد غفر لنا بلا حدود.

مجموعات درس كتاب

اقرأ سفر (التكوين ٤٥ : ١ – ١٥)، سفر (التكوين ٥٠ : ١٥ – ٢١)

١. أكمل بفم يوسف موجهًا الحديث إلى إخوته:

كنت أستطيع أن ..... «يمكنك ذكر أكثر من تكملة»

- كنت أستطيع أن انتقم منكم.
- كنت أستطيع أن أسجنكم.
- كنت أستطيع أن أعاقبكم، لأنكم جعلتموني أعاني.
- كنت أستطيع أن أصر أن تأخذ العدالة مجراها.
- كنت أستطيع أن أستخدم قوتي ومركزي والمكانة التي أعطاها لي الله.

٢. ما الأسباب التي ذكرها يوسف جعلته يختار موقف الغفران تجاه إخوته؟

- هو ليس مكان الله لينتقم (هل أنا مكان الله؟).
- سلامتي ليست في يدكم .. بل أنا في يد الله وهو الذي يضمن سلامتي وخيري (أنتم قصدتم بي شرًا أما الله فقصد بي خيرًا).
- الله دعاني وأرسلني لكي أخلص وأحرر وليس لأدمر (لأنه لاستبقاء حياة أرسلني الله أمامكم).

٣. كيف كان يمكن أن يتغير مسار حياة يوسف لو استسلم للإحساس بالمرارة العميقة تجاه ما فعله به إخوته؟

- تتولد داخله مشاعر الانكسار والفشل، والرغبة في الانتقام والإساءة إلى الآخرين.
- في الأغلب لم يكن سيحقق نجاحه في بيت فوطيفار.
- قد يسعى لتعويض خيانة إخوته له بخيانة الآخرين.
- سيقوده إلى تذمر على الله الذي سمح بهذه الأمور، وبالتالي تهتز ثقته فيه وتضعف علاقته معه واتكاله عليه.

٤. ما الذي جعل إخوة يوسف يشكون في غفرانه لهم بعد موت أبيهم؟

إحساسهم بجسامة جرمهم في حقه جعلهم لا يصدقون أنه بالفعل عفا عنهم، بل تظاهر بذلك مؤقتًا احترامًا لأبيهم.

٥. ما الذي يدل عليه بكاء يوسف عندما:

- عندما عرّف إخوته بنفسه (تك ٤٥ : ١ – ٣)؟
- وعندما طلب منه إخوته الغفران بعد موت أبيهم؟

كان يوسف متأثرًا بما فعله إخوته، متألمًا في داخله بخيانتهم وكرههم له .. إلا أن ذلك لم يكن هو أساس قراراته كيف يتعامل معهم.

٦. متى استعيدت العلاقة بين يوسف وإخوته تمامًا؟

عندما اطمأنوا إلى أن يوسف بالفعل غفر لهم، ليس غفرانًا ظاهريًا وتحته نار مشتعلة من المرارة والحقد.. بل غفرانًا نابعًا من قناعات حقيقية عميقة تولد داخله سلام واتزان وقدرة على التعامل معهم كإخوته الذين يحبهم.

٧. هل اعتقد يوسف ان الله أساء إليه عندما سمح ببيعه ثم دخوله السجن، بالرغم من كونه قادرًا على حمايته؟

(دلل على رأيك من كلمات أو أفعال يوسف)

ظل يوسف متمسكًا بأمانته تجاه الله بعدما بيع عبدًا وبعد دخوله السجن. وعبر يوسف عن قناعته عندما قال: «الله قصد بي خيرًا».

وسيلة إيضاح

- قال البابا يوحنا بولس الثاني، بعد أن غفر للشاب التركي الذي أطلق عليه الرصاص وزاره في السجن و طالب بالعفو عنه:

{الغفران هو مفتاح باب زنزانتنا واسترداد حريتنا}

- ما رأيك في هذا القول؟ كيف تفهم السجن الذي يتحدث عنه البابا؟

المعنى

عندما تختار ألا تغفر.. أنت الذي ستعاني من مشاعر المرارة والقلق، وستفقد استمتاعك بالشركة مع الرب.

وسيلة إيضاح

*** ماذا تفعل لو كنت مكانه؟**

طلب من أحد القساوسة من ألمانيا الشرقية أن يستضيف أحد قادة بلاده السابقين والذي خرج من السجن هو وزوجته مرضى وفقراء وبلا مأوى. وهذا القائد السابق كان المشرف على عذاب القس حين سجن بسبب إيمانه ... كما كان السبب في قضائه أفضل سنوات عمره في السجن، وأبعده عن عائلته التي تعرضت أيضًا للاضطهاد، حيث لم يسمحوا لأي من أبنائه بدخول الجامعة بالرغم من تفوقهم. وعندما علم شعب كنيسته بهذا الطلب .. اعترضوا تمامًا بل وهدد بعضهم بترك الكنيسة إذا وافق القس.

(ماذا تفعل لو كنت مكانه؟)

وسيلة إيضاح

اكتب العبارات التالية – كل عبارة على ورقة منفصلة – ووزعها على بعض الشباب، واطلب من كل شخص ان يقرأ عبارته بصوت عالي ويعلق عليها:

- من لا يستطيع الغفران للآخرين .. يكسر بذلك الجسر الذي لابد أن يعبره ليصل للسماء، لأن كل شخص يحتاج أن يغفر له الله.
- الغفران هو أعمق احتياجات الإنسان .. وفي نفس الوقت أعظم انجازاته.
- قرر أولًا أن تغفر .. ثم ستختبر بعد ذلك نهر من الفرح والسلام وتسترد علاقتك مع الله.
- المرارة هي السم الذي نبتلعه بينما نتمنى الموت للآخرين.
- عندما يرمي الله خطايانا في بحر النسيان .. يكتب هناك يافطة «ممنوع الصيد».
- الغفران هو أن أتنازل عن حقي في أن أسبب الألم لمن تسبب في ألمي.
- قال أحدهم لجون ويسلي الواعظ المشهور: «أنا لا أغفر ولا أنسى أبدًا». فرد عليه ويسلي: «إذًا أتمنى ألا تخطئ أبدًا».
- كل دقيقة تشعر فيها بالمرارة تفقد ٦٠ ثانية من السعادة.

أسكتش

يفتح الستار علي رجل يرتدي بالطو أبيض ويفحص رأس شاب في ثانوي نائم أمامه.

الدكتور: سامي ... حاسس بوجع هنا ...

سامي: **(يتكلم بصوت معدني مثل الإنسان الآلي وبلغة عربية فصحى):**

كلا أيها الطبيب سليم ..أني لا أشعر بأي ألم.

دكتور سليم: أمال بتتكلم باللغة العربية الفصحي ليه؟ أنت مكنتش كده....

سامي: وهل يجب عليّ أن أتحدث بلغة أخري غير اللغة العربية؟؟ الصينية مثلًا؟

(يبدأ في الضحك المتواصل بصوت غريب ولا يتوقف).

تدخل دكتورة وتقول: صباح الخير.

د. سليم: صباح النور يا دكتورة فايزة....جيتي في وقتك.

د.فايزة: سامي .... سمسم حبيبي...أزيك؟ عامل إيه؟

يهز د. سليم سامي بقوة ويصفق أمامه وهو يصرخ فيه: (سامي مستمر في الضحك ولا يرد)

: سامي ...هيه ...أنت رحت فين ...كفاية ضحك...

يتوقف سامي ويقول

: أهلا بالدكتورة فايزة ...كيف حالك؟

د. فايزة (وهي تنظر باستغراب للدكتور سليم) : كيف حالي؟؟!!

د. سليم: سامي..أنا والدكتورة فايزة هنتكلم شوية وراجعين لك علي طول.. استريح أنت.

(يأخذها في جنب ويقول)

: أحنا في مشكلة يا دكتورة ..... تعبنا كل السنين اللي فاتت عشان نطلع إنسان آلي محدش يقدر يفرق بينه وبين الإنسان العادي ... وفي الآخر باظ زي ما أنتي شايفة أهه.

د. فايزة: ولا باظ ولا حاجة يا دكتور، دي أكيد مشكلة بسيطة وهنعالجها زي ما عالجنا حاجات كتيرة فيه قبل كده....

د. سليم: بس المشكلة المرة دي أن كل البرامج ماشية تمام ومع كده فيه حاجة مش مظبوطة في تصرفاته.

د. فايزة: ممكن تشرح لي إيه اللي حصل وإيه الأعراض اللي عنده؟

(يبدآن في فحص سامي والنظر لبعض الأوراق).

د. سليم: الحكاية ابتدت من أسبوع تقريبًا ..أصحابه في المدرسة لاحظوا أن حركاته مش متظبطة وكأنه مش عارف يسيطر علي جسمه. وفي وقت التسبيح في اجتماع ثانوي الخميس اللي فات فضل يكرر في القرار بتاع الترنيمة اللي خلصوها أكتر من خمس مرات ووقفوه بالعافية..... وآخر حاجة أن واحد من أصحابه قال نكته الكل ضحك عليها بس هو مبطلش ضحك ... راح تامر صاحبه جايبه وجه علي هنا..

د. فايزة: وإيه حكاية العربي الفصيح اللي هو بيقوله ده؟ دا أكيد برنامج اللغة اللي عنده ضرب.

د. سليم: مش برنامج اللغة بس يا دكتورة ...دي كل البرامج اللي فيه. واللي هيجنني أن مفيش حاجة واضحة ومش عارف الغلط فين؟

د. فايزة: الغريب كمان أنه كل برنامج معمول له حماية قوية جدًا عشان لو حاجة باظت متأثرش عالباقي.....يبقي أكيد هو اتعرض لحادثة سببت كل المشاكل دي.

د. سليم: أحسن حاجة ننادي تامر صاحبه ...أكيد هو اللي هيدلنا (ينادي بصوت عالي): تامر ....تامر... تعال هنا لو سمحت.

يدخل تامر وينظر لسامي بحزن: صباح الخير يا دكتورة ... شفتي حالة سامي بقت عاملة إيه؟

د. فايزة: صباح النور يا تامر .. متقلقش .. أن شاء الله هيتعالج .. بس إحنا محتاجين مساعدتك عشان نعالجه.

تامر: وأنا مستعد أعمل أي حاجة عشانه دا أعز صديق ليّ وأكتر من أخويا كمان.

د. فايزة: أنت عارف يا تامر أن سامي إنسان آلي.

تامر (مقاطعًا): بس أنا عمري ما حسيت بكده أبدًا...أنا...

د. سليم (مقاطعًا): إحنا فاهمين يا تامر. سامي ميفرقش عني وعنك في أي حاجة بيأكل ويشرب ويفرح ويزعل ويعرف كمان يهزر ويتخانق.

تامر: أكيد الخناقات هي اللي تعبته.

د. فايزة: هي دي المساعدة اللي أحنا عاوزينها منك .. قول لنا إيه اللي حصل بالظبط ومتنساش أي حاجة.

تامر: الشهر اللي فات حصلت شوية مشاكل في الشلة... لدرجة أنه حصلت خناقة وناس ضربوا بعض..

د. سليم: يبقي أكيد سامي أتخبط في الخناقة دي..

تامر: لأ ..هو مكنش موجود ساعتها. بس لما عرف اللي حصل أتضايق قوي، وخصوصًا لما عرف سبب المشكلة.

د. فايزة: وإيه كان سبب المشكلة؟

تامر: اكتشفنا أن اتنين من أعز أصدقائنا بيخونونا ....أحنا كلنا معتمدين على مدرس الكيمياء في المدرسة ولما بدأنا نفكر نأخد درس حاولوا يقنعونا أن الدرس ملوش لازمة والمدرسة كفاية. وفي الآخر اكتشفنا أنهم من أول السنة بياخدوا درس .... وطبعًا كلنا أتصدمنا لما عرفنا، وسامي زينا كان مصدوم جدًا...

د. فايزة: وسامي مدخلش في الخناقة خالص؟

تامر: لأ، هو محضرش الضرب بس هو مكنش راضي يقبل اعتذارهم، وحتي بعد ما قعدنا مع بعض وهما اعتذروا واتصالحنا كنت حاسس أنه لسه متضايق.

د. سليم: هو ده بس اللي حصل ... ولا فيه حاجة تانية؟

تامر: هي دي كانت أكبر خناقة .. يعني .. كان في شوية حاجات بسيطة كده...

د. فايزة: زي إيه مثلًا؟

تامر: كان مفروض يأخد دور في مسرحية رأس السنة بتاعة اجتماع ثانوي وبعدين قلبوه... وبعدين كمان كنا حجزنا في رحلة واللي منظمها طلع عيل ورجع لنا الفلوس عشان يدي أماكننا لأصحابه .. ندالة يعني .. وأحنا اتضايقنا شوية وبعدين خلاص نسينا الموضوع واتفقنا علي رحلة تانية.

د. سليم: بس المواقف دي كلها سامي متبرمج عليها ويقدر يتعامل معاها كويس ويعبر عن نفسه ويتناقش مع الناس ويتخانق معاهم كمان ويتصالح .. مش ممكن يكون هو ده اللي لخبط الدنيا عنده بالشكل ده....

د. فايزة: مش ممكن يا دكتور تكون الخناقات دي سابت فيه أثر؟

د. سليم: هتسيب أثر ازاي يا دكتورة .. ده برنامج كمبيوتر مش إنسان، برنامج للتفكير وبرنامج للهضم وبرنامج للضحك وبرنامج للغضب وبرنامج للحب .. وكده يعني...

د. فايزة: أنا قصدي أن المشكلة تكون أن معندهوش برنامج للغفران.

د. سليم: برنامج للغفران (يضحك بصوت عالي)!! دي أظرف نكتة سمعتها من زمان.

د. فايزة: وليه لأ يا دكتور...تامر بيقول أنه فضل متضايق من أصحابه حتي بعد ما اتصالحوا، يعني بالعربي كده «فضل شايل منهم»، ولما اتجمعت المضايقات كتير جواه وملقاش برنامج يتعامل معاها زي باقي البرامج اللي عنده حصلت له المشاكل دي في كل جزء منه.

د. سليم: تخيلي يا دكتورة أن رأيك ده فعلًا ممكن يكون صح...أيوه هو أكيد صح وعشان كده أحنا شايفين أن كل البرامج شغالة بس هي في الواقع مش شغالة بطريقة سليمة... اللي هي بتشتغل بيها في العادي.

تامر: أفهم من كده أن سامي مشكلته أتحلت وهيرجع زي ما كان؟

د. سليم: لأ هي كده ما أتحلتش، دي كده اتعقدت أكتر.

تامر: ليه بس يا دكتور؟

د. سليم: لأني أنا أول مرة أسمع عن حاجة زي كده. برنامج غفران وده هيتعمل إزاي ده؟

د. فايزة: ولا أنا بصراحة عارفة إزاي يتعمل البرنامج ده .. ده مش تخصصي خا لص .

د. سليم: المشكلة كمان أننا معندناش فكرة إزاي الإنسان الطبيعي بيغفر .. جايز لو عرفنا نقدر نعمل برنامج للإنسان الآلي.

تامر: طيب ما تجربوا تعملوا له برنامج نسيان وتفويت.

د. سليم: فكرة كويسة ....بس متهيألي النسيان والتفويت غير الغفران، وبعدين ممكن كده نلاقيه فوّت خالص كل حاجة، الحلو والوحش.

د. فايزة: عندك حق يا دكتور..... الأحسن أننا نسأل الأول حد متخصص وبعدين نشوف إيه اللي ممكن نعمله.

د. سليم: خلاص .. نتقابل بعد ما نسأل وندور إزاي نعمل برنامج للغفران.

النهايـــــــــــــــــــــــة

المعنى

إذا لم نغفر .. ستتأثر مختلف جوانب حياتنا .. ونحن الذين سنعاني.

التطبيق

تقييم للذات

أين أنت على طريق الغفران تجاه الشفاء والسلام؟

- إن رحلة الغفران شفاء للجسد والروح. حتى لو كنت أُذيت فأنت تحتاج أن تغفر للذي أضرك.
- إن طريق الغفران طريق طويل وشاق، تحتاج إلي نعمة الله أن ترافقك فيه كي تعبره .
- لكي تتحرك للأمام يجب أن تعرف أين أنت الآن ...

هل قطعت كل الطريق؟ .. أم لازلت تتعثر في نصف الطريق؟ ..أم أنك لم تبدأ فيه أصلًا؟

والآن استرخ لتجميع أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك في موضوع الغفران ....

فكر في شخص ما تريد أن تُقيّم مدي غفرانك له.

وأجب علي العبارات التالية ... ضع خط تحت الإجابة التي تتفق مع تقييمك للعبارة المذكورة:

	لا أوافق بشدّة	لا أوافق	لا أعلم	أوافق	أوافق بشدّة
١. أنا سأنتقم منه.					
٢. سأجعله يدفع الثمن.					
٣. أسترجع طول الوقت ما عمله فيّ.					
٤. أفكر فيه بغضب.					
٥. استطيع أن اتذكر له مواقف ايجابية.					
٦. أستطيع أن أرى مميزاته.					
٧. صليت لأجله طالباً بركة الرب.					
٨. طلبت من الرب أن يغفر له.					
٩. لا أشعر بمرارة تجاهه.					
١٠. أشعر بسلام من جهته.					
١١. أتحاشاه وأضع مسافة بيننا.					
١٢. أنا أعتبره غير موجود.					
١٣. أ بحثت عن سبب المشكلة لأصححه.					
١٤. اتخذت خطوات للمصالحة.					

التقيـيم:

أحسب كالآتي:

لا أوافق بشدّة= صفر / لا أوافق= واحد / لا أعلم= ٢ / أوافق= ٣ / أوافق بشدّة = ٤

أولًا: أين أنت علي طريق الغفران؟

١- رغبتك في الإنتقام: تظهر مدي رغبتك في الإنتقام، من إجابة السؤالين ١ و٢ معًا. ٠(صفر = أنت تحررت، و٨ = لديك رغبه شديدة في الإنتقام).

٢- رغبتك في التحرر من المشكلة، تظهر من إجابة السؤالين ٣ و٤ معًا. (صفر= أنت تحررت، وإذا حصلت علي ٨ = أنت واقع في المشكلة).

٣- استعدادك أن تقبل الشخص الذي أضرّ بك، تظهر من إجابة السؤالين ٥ و٦ معًا يبينا (صفر = لا تستطيع تقبله، و٨ = أنت تستطيع أن تقبله).

٤- استعدادك للخروج من أنانيتك، تظهر من السؤالين ٧و ٨ معًا يبينا (صفر = أنت لا تصلي للذي أساء إليك، و٨ = أنت تعمل مع الله لكي تغفر).

٥- مدي الشعور بالتعاطف والقبول للآخر، تظهر من السؤالين ٩ و١٠ معًا. (صفر = أنت لا تهتم، و٨ = أنت تهتم بأن تقبل الآخر وتفهم موقفه).

ثانيًا: طريق المصالحة:

١- التجاهل: تظهر في السؤالين ١١ و١٢ معًا. (إذا حصلت علي صفر = أنت متمسك بالآخر، و٨ = أنت تتجاهل الآخر).

٢- المصالحة: تظهر في السؤالين١٣ و١٤. (صفر = أنت لا تعمل بجدية كي تتصالح، و٨ = أنت تعمل بجديه لكي تتصالح مع الآخر).

تذكر أن الغفران هو هبة تقدمها للمخطىء إليك .. لكنه أيضًا أعظم شفاء تقدمه إلي نفسك. وأما المصالحة قد لا تكون دائمًا ممكنة، حتى لو كانت مطلوبة. قد يكون من سلامتك أن تبقي بعيدًا (قد يكون إنسان يجبرك علي فعل الخطية مثلًا)، هنا تغفر له، لكن فكر هل تعود لعلاقتك معه أم لا.