

НАДА

У доба промена, свет остаје на онима што стално уче, док научени увиђају да су сјајно опремљени за живот у свету који више не постоји.

ОПРОСТИ ПО УЗОРУ НА БОГА

Као што је Господ великодушно опростио вама, тако чините и ви (Колошанима 3,13)

Размотрићемо три корака који ће нам помоћи да опростимо некоме ко нас је повредио. Да ли је тешко да опростиш другима? Многима од нас јесте, поготово када нас неко много повреди нечим што каже или уради.. Али можемо савладати та осећања и опростити.

Господ жели да од срца опраштамо другима као што он опрашта нама (Ефесцима 4,32). Он очекује да спремно опростимо онима који нас повреде (Псалам 86,5; Лука 17,4). У овом чланку ћемо размотрити три ствари које ће нам помоћи да опраштамо.

Немој игнорисати своја осећања

Нечије речи или поступци нас могу дубоко повредити, нарочито

ако је то близак пријатељ или члан породице (Псалам 55,12-14).

Понекад је емоционални бол толико јак као да нам је неко зарио нож у срце (Пословице 12,18).

Могли бисмо покушати да потиснемо или да игноришемо тешка осећања. Али то би било исто као када бисмо оставили нож у рани. Не можемо очекивати да ћемо се опоравити ако игноришемо своја осећања.

Кад нас неко повреди, обично се прво наљутимо. Библија каже да се дешава да се разгнеavimo. Али нас упозорава да не дозволимо да нас гнев потпуно обузме (Псалам 4,4; Ефесцима 4,26). Зашто? Зато што из наших емоција проистичу поступци, а гнев ретко када води до добрих поступака (Јаков 1,20). Упамти, наљутити се – то је реакција, а остати љут – то је одлука.

Када се неко лоше опходи с нама, можда нам се појаве друга болна

осећања. Не можемо утицати на оно што ће нам други рећи или урадити, али можемо се потрудити да контролишемо своја осећања и поступке. Углавном је најбоље опростити. Зашто? Зато што волимо Бога, а он жели да опраштамо. Ако гајимо љутњу и нећемо да опростимо, већа је вероватноћа да ћемо направити неку глупост или да ће та осећања штетно утицати на наше здравље (Пословице 14,17.29.30).

Шта ако си због некога доживео трауму?

Добро је да имамо на уму следеће: Када опростимо некоме, то не значи да тек тако прелазимо преко његових поступака, нити да му допуштамо да нас и даље повређују. У суштини, ми одлучујемо да се ослободимо озлојеђености и беса. Ако то не бисмо урадили, допустили бисмо особи због које смо доживели трауму да нас и даље угрожава. Тиме што се ослобађамо озлојеђености заправо дајемо себи поклон. То нам омогућава да се опоравимо и да наставимо са животом. Наравно, чак и када одлучимо да се ослободимо

озлојеђености и љутње, не треба да заборавимо да је та особа и даље пред Богом одговорна за оно што је урадила. На неки начин, када се ослободимо озлојеђености и љутње, ми поступамо у складу са псалмистиним саветом: *Баци на Господа своје бремене (Псалом 55,22)*. Препуштамо ствари у Божије руке, с потупим уверењем да ће он судити особи која нас је озбиљно повредила, а Бог то чини много боље неко било који човек. Он ће решити ствари праведније него што бисмо ми икада могли.

Чак и ако нам се особа која нас је повредила никада не извини, како можемо штету коју нам је нанела свести на најмању могућу меру? Опраштањем чинимо себи услугу. Пуштамо ту ствар и не дозвољавамо да нас огорченост трује. То је најбоље што можемо урадити за себе јер само тако можемо наставити даље и опет уживати у животу (Пословице 11,17). Али шта ако упркос свему још увек не можеш да опростиш?

Ослободи се љутње

Како се можеш ослободити љутње? Важно је да даш себи времена да се опоравиш. Након

што је доби стручну помоћ, неком ко се озбиљно повредио потребно је време да оздрави. Слично томе, треба времена да нам емоционално ране зацеле да бисмо били у стању да неком од срца опростимо (Проповедник 3,3; 1.Петрова 1,22). Да би физичка повреда зацелила, потребни су нега и време. Исто важи и за повређена осећања.

Пусти да те води Бог, а не твоја осећања. (Пословице 3,5.6). Бог увек зна шта је за нас најбоље (Исаија 55,8.9). Он никада не би тражио да урадимо нешто што би нам нашкодило. Према томе, када нам каже да опраштамо, можемо бити сигурни да је то најбоље за нас (Псалам 40,4; Исаија 48,17.18). С друге стране, ако се водимо осећањима, можда никада нећемо моћи да опростимо (Пословице 14,11.12; Јеремија 17,9).

Ради на позитивним осећањима

Када нас неко дубоко повреди, опрштај подразумева више од тога да решимо да више не помињемо оно што се десило. Циљ нам је да изградимо мир, нарочито ако је особа која нас је повредила наш суверник (Матеј 5,23.24). Да бисмо то постигли, треба да

заменимо љутњу милосрђем и огорченост опрштајем (Римљанима 12,18-21; 1.Петрова 3,9). Шта ће нам помоћи да остваримо тај циљ?

Треба да се трудимо да у ономе ко нас је повредио видимо исто што и Бог. Бог се концентрише на оно што је добро у људима (2.Дневника 16,9; Псалам 130,3). Обично у другима нађемо оно што тражимо – било добро било лоше. Добро је да кажемо особи да смо јој опростили. Зашто? Због изградње поверења и пријатељства. Бог жели да опраштамо једни другима (Колошанима 3,13). Иако то знамо, понекад нам је тешко да опростимо. Али успећемо ако не игноришемо негативна осећања и потрудимо се да се изборимо с њима. Након тога, можемо развијати нова, позитивна осећања.

Три корака до опрштаја

Немој игнорисати своја осећања
(Не можемо очекивати да нешто преболимо ако игноришемо своја осећања)

Ослободи се љутње

(Дај себи времена. Моли Бога да ти помогне да се избориш са

огорченошћу. Пусти да те Бог води,
а не твоја осећања)

Ради на позитивним осећањима

(Труди се да ту особу видиш
онако како је Бог види. Моли се
Богу да ти помогне да јој опростиш.
Реци тој особи да си јој опростио)

***Размисли колико ће бити боље ако
опростиш***

Много је разлога да опраштамо
другима. Размисли о само
неколико њих. Као прво, тиме се
угледамо на нашег милосрдног Оца
и радујемо га (Лука 6,36). Као
друго, показујемо да смо захвални
Богу што опрашта нама (Матеј
6,12). И као треће, то позитивно
утиче на наше здравље и наша
пријатељства.

Када опраштамо другима, могли
бисмо доживети лепе ствари
којима се нисмо надали. Понекад
нам може изгледати да је
опростити некоме једна од
најтежих ствари у животу. Али због
тога можемо доживети и неке од
најлепших ствари у животу (Матеј
5,7). Зато дајмо све од себе да
опраштамо по узору на Бога.