



FRESH START

پردازش مسائلِ قلبِ تو



اپلیکیشن **Fresh Start** را دانلود کنید.



به صفحه پردازش **Fresh Start** دسترسی پیدا کنید.

Scripture taken from the New King James Version®.
Copyright © 1982 by Thomas Nelson. Used by permission. All rights reserved.

Scripture quotations taken from the (NASB®)
New American Standard Bible®, Copyright © 1960, 1971, 1977, 1995, 2020 by The Lockman
Foundation—Used by permission. All rights reserved. www.lockman.org

Scripture quotations taken from The Holy Bible, New International Version®, NIV®.
Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc. Used with permission of Zondervan.
All rights reserved worldwide. www.zondervan.com



FRESH START

پردازش مسائل قلب تو

فرآیندی برای کمک به تو جهت حل مسائل رنجش،
جراحت دل و فقدان

**'دل خویش را با مراقبت تمام پاس بدار، زیرا سرچشمه امور حیاتی است.
امثال باب ۴ آیه ۲۳ 4:23**

اگر قلب تو تنها چشمه (منبع نوشیدن) ای بود که دیگران از آن می‌نوشیدند، آن‌ها چقدر «سالم» می‌بودند؟

سؤال تکان‌دهنده‌ای است، نه؟ اما قلب چه کسی هست که از سوی کسی یا چیزی تحت تأثیر قرار نگرفته باشد؟ حتی اگر چشمه قلبت به واسطه نبخشیدن یا تلخی «آلوده» شده باشد، هنوز هم می‌توانی برای قلبت یک «شروع تازه» داشته باشی!

دعای ما این است که هنگامی که با نوشتن پاسخ‌های خود به پرسش‌های صفحات بعد، به پردازش مسائل قلبتان می‌پردازید، از گذشته خود آزاد شوید؛ نه فقط زنده بمانید، بلکه در زمان حال شکوفا شوید و با امید به آینده‌ای سرشار از امید بنگرید!

همچنین لطفاً به بخش «شروع تازه نهایی» در صفحه ۲۰ توجه داشته باشید. برای اینکه این فرایند به آزادی واقعی و به یک سبک زندگی آمرزیده و بخشنده منتهی شود، ضروری است که پیش از بخش ۵ - «بخش» - «شروع تازه نهایی» خود را تجربه کنید. در غیر این صورت، قادر نخواهید بود چیزی را که خود دریافت نکرده‌اید، به دیگران بخشید.

به یاد داشته باش: هرگز دیر نیست!

بخشیده شده، بخشنده و آزاد،
کشیش استیو و میندی پیترسون
بنیان‌گذاران برنامه «شروع تازه برای همه ملت‌ها»

بخش ۱: رنجش / جراحت دل / فقدان

چه کسی یا چه چیزی در این فاصله قرار دارد؟
فاصله، تفاوت بین طرح خدا برای رابطه و تجربه زندگی تو است

چه کسی یا چه چیزی به تو توهین یا آسیب زده است؟
یا... چه کسی یا چه چیزی را از دست داده‌ای؟

“خداوندا، مرا امتحان کن و بیازما، دل و اندیشه‌ام را از بوتهٔ آزمایش بگذران؛”
مزمور باب ۲۶ آیه ۲: 26

با شناسایی حوزه‌های رنجش، جراحت یا فقدان در زندگی‌ات شروع کن..

(a) لیست موارد مشخص رنجش‌ها یا جراحت‌ها و شخص(یا اشخاص) درگیر را بنویس:

- افرادی که به نوعی تو را رد کرده‌اند، و چگونه این کار را انجام داده‌اند
- افراد یا موقعیت‌هایی که در آن‌ها مورد تعرض یا سوءاستفاده قرار گرفته‌ای
- تعارضاتی که شامل خانواده، دوستان، کار، کلیسا یا دیگران می‌شود
- طلاق یا جدایی
- سایر

(b) فهرست فقدان‌های مهمی را که در زندگی خود تجربه کرده‌ای، بنویس:

- از دست دادن شغل
- از دست دادن سلامتی
- از دست دادن رابطه به دلیل تعارض، مرگ، جدایی یا طلاق
- از دست دادن رویای زندگی یا آینده‌ات، در ارتباط با ازدواج، فرزندان یا حرفه
- سایر

(c) از میان پاسخ‌های قبلی خود، یک شخص یا یک فقدان را برای پردازش انتخاب کن.

رنجش‌ها، جراحات‌ها یا فقدان‌های مربوط به این شخص یا این فقدان را فهرست کن.

بخش ۲: تأثیر

در دل تو چه می‌گذرد؟

تو چگونه تحت تأثیر قرار گرفته‌ای؟

'خدایا مرا بیازما و دلم را بشناس؛ مرا امتحان کن و دغدغه‌هایم را بدان. ' مزمور
باب ۱۳۹ آیه ۲۳ 139:23

این رنجش، جراحت یا فقدان خاص چگونه بر تو تأثیر گذاشته است؟

(a) افکار تو چه بوده‌اند؟

(b) افکارت نسبت به شخص مربوطه (در صورت وجود) چه بوده‌اند؟

(c) احساسات تو چه بوده‌اند؟

آنچه در ادامه می‌آید، فهرستی از واژه‌هاست تا به تو کمک کند احساسات گذشته و حال خود را در ارتباط با رنجش، جراحت یا فقدان مشخص شناسایی کنی.

آن‌هایی را که بیشترین ارتباط را با تو دارند، دایره بکش:

ترک شده	بی‌عقل	ناکافی	بی‌اختیار	گرفتار
خشمگین	حذف شده	حقیر	بی‌قدرت	زشت
مضطرب	شکست‌خورده	ناامن	خشم شدید	ناپاک
خیانت‌دیده	چاق	نادیده گرفته شده	طرد شده	بی‌محبت
کینه‌توز	ترسان	حسود	کینه‌مند	بی‌پناه
مصرف شده	محتاط	محکوم شده	غمگین	طرد شده
محکوم شده	احساس گناه	تنها	تحقیر شده	سوءاستفاده شده
افسرده	نفرت	بازنده	گیر کرده	قربانی شده
کنیف	درمانده	بازیچه قرار گرفته	احمق	بی‌حق
بدگمان	نامید	بی‌ارزش شمرده شده	تحمل شده	بی‌ارزش

با استفاده از کلماتی که در بالا دورشان خط کشیده‌ای، یا سایر کلماتی که به تو می‌آید، بنویس که این رنجش، جراحت یا فقدان خاص چگونه بر تو تأثیر گذاشته است.

بخش ۳: واکنش

چه تصمیمی گرفته‌ای؟

تو چگونه به این رنجش، جراحت یا فقدان خاص پاسخ داده‌ای؟

'ببین که آیا در من راه اندوهبار هست، و به راه جاودانی هدایتم فرما.' مزمور باب ۱۳۹ آیه ۲۴

(a) چه گفته‌ای؟

چیزهایی را که به خودت یا دیگران درباره‌ی شخص مربوطه، خودت، خدا یا موقعیت گفته‌ای، درج کن.

(b) چه کاری انجام داده‌ای؟

(c) چه تصمیمی گرفته‌ای؟

شامل تصمیم‌هایی باش که دربارهٔ خودت، خدا، شخص خاصی یا فقدانی که تجربه کرده‌ای گرفته‌ای، و هر گونه قضاوت و پیمانی که بسته‌ای.

بخش ۴: دل خود را خالی کن

عمودی بنویس!

دل خود را به خداوند بسپار.

“ای قوم، همواره بر او توکل کنید، و سفرهٔ دل خویش را بر او بگشایید؛ زیرا که خدا پناه ماست. سیلاه” مزمو 62:8

“به آوای خود نزد خداوند فریاد برمی‌آورم؛ به آوای خود از خداوند التماس می‌کنم. گلایهٔ خود را به حضور او می‌ریزم و تنگیهای خود را نزد او بیان می‌کنم.”
مزمو 142:1-2

(a) دل خود را پیش خداوند خالی کن. در فضای زیر دقیقاً بنویس که چه احساسی داری.

خداوندا، این‌گونه احساس می‌کنم...

(b) خواسته‌های برآورده‌نشده‌ات را به خداوند بیان کن.

خداوندا، این چیزی است که از آن ناامید یا ناراحتم، یا آرزو دارم که اتفاق می‌افتاد (یا نمی‌افتاد)...

(c) خواسته‌های کنونی‌ات را به خداوند بیان کن.

خداوندا، من آرزو دارم...

(d) تصمیم بگیر که از خداوند شکرگزاری کنی.

“در هر وضعی شکرگزار باشید، زیرا این است ارادهٔ خدا برای شما در مسیح عیسی.”
اتسالونیکیان 5:18

“همواره خدای پدر را به نام خداوند ما عیسی مسیح برای همه چیز شکر گوید.”
اِفِسیسیان 5:20

“قربانیهای تشکر به خدا تقدیم کن، و نذرهای خویش را به آن متعال ادا نما، و در روز تنگی مرا بخوان؛ من تو را بیرون خواهم کشید، و تو مرا جلال خواهی داد.» آن که قربانیهای تشکر تقدیم می‌کند، مرا حرمت می‌دارد؛ آن که راه خویش می‌پاید، نجات خدا را به او نشان خواهم داد.»
مزمور 23, 15-14:50

“قربانی شکرگزاری به تو تقدیم خواهم کرد و نام خداوند را خواهم خواند.”
مزمور 17:116

“زیرا پیام صلیب برای آنان که هلاک می‌شوند جهالت است، اما برای ما که نجات می‌یابیم قدرت خداست.”
اقرنتیان 1:18

“می‌دانیم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق ارادهٔ او فرا خوانده شده‌اند، همهٔ چیزها با هم برای خیریت در کار است. زیرا آنان را که از پیش شناخت، ایشان را همچنین از پیش معین فرمود تا به شکل پسرش درآیند، تا او فرزند ارشد از برادران بسیار باشد.”
رومیان 8: 28-29

به خداوند به صورت نوشتاری بگو که تصمیم گرفته‌ای شکرگزاری کنی، که تسلیم حاکمیت او بر این موقعیت و شرایط شده‌ای، و به او اعتماد داری که هر طور که بخواهد از این تجربه در زندگی‌ات برای اهداف خود، برای نفع تو و برای جلال خود استفاده کند.

خداوندا، من تصمیم می‌گیرم شکرگزاری کنم...

بخش ۵: بخشش

بدهی را لغو کن!

کسی را که به تو توهین کرده یا آزارت داده است، ببخش.

مثل خادم بی رحم

«سپس پطرس نزد عیسی آمد و پرسید: «سرور من، تا چند بار اگر برادرم به من گناه ورزد، باید او را ببخشم؟ آیا تا هفت بار؟» عیسی پاسخ داد: «به تو می‌گویم نه هفت بار، بلکه هفتاد و هفت بار. «از این رو، می‌توان پادشاهی آسمان را به شاهی تشبیه کرد که تصمیم گرفت با خادمان خود تسویه حساب کند. پس چون شروع به حسابرسی کرد، شخصی را نزد او آوردند که ده هزار قنطار به او بدهکار بود. چون او نمی‌توانست قرض خود را بپردازد، اربابش دستور داد او را با زن و فرزندانش و تمامی دارایی‌اش بفروشند و طلب را وصول کنند. خادم پیش پای ارباب به زانو در افتاد و التماس‌کنان گفت: «مرا مهلت ده تا همه قرض خود را ادا کنم.»

پس دل ارباب به حال او سوخت و قرض او را بخشید و آزادش کرد.

اما هنگامی که خادم بیرون می‌رفت، یکی از همکاران خود را دید که صد دینار به او بدهکار بود. پس او را گرفت و گلویش را فشرد و گفت: «**قرضش را ادا کن!**» همکارش پیش پای او به زانو در افتاد و التماس‌کنان گفت: «مرا مهلت ده تا همه قرض خود را بپردازم.» اما او نپذیرفت، بلکه رفت و او را به زندان انداخت تا قرض خود را بپردازد.

هنگامی که سایر خادمان این واقعه را دیدند، بسیار آزرده شدند و نزد ارباب خود رفتند و تمام ماجرا را باز گفتند. پس ارباب، آن خادم را نزد خود فرا خواند و گفت: «ای خادم شریر، مگر من محض خواهش تو تمام قرضش را بخشیدم؟ آیا نمی‌بایست تو نیز بر همکار خود رحم می‌کردی، همان‌گونه که من بر تو رحم کردم؟»

پس ارباب خشمگین شده، او را به زندان افکند تا شکنجه شود و همه قرض خود را ادا کند. به همین‌گونه پدر آسمانی من نیز با هر یک از شما رفتار خواهد کرد، اگر شما نیز برادر خود را از دل نبخشید.»

متی 18:21-35

(a) مسئولیت پاسخ‌های گناه‌آمیز خود را بپذیر.

اعتراف خود نسبت به بخشش ندادن را به خداوند بنویس، همراه با نگرش‌ها یا واکنش‌های نادرست مرتبط.

“ولی اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است، گناهان ما را می‌آمرزد و از هر نادرستی پاکمان می‌سازد.” ایوحنا 1:9

خداوندا، آیا می‌توانی گناهان و نگرش‌های گناه‌آمیز من را ببخشی...

خداوندا، آیا می‌توانی قضاوت‌ها و پیمان‌های من را ببخشی...

(b) تصمیم بگیر کسی که به تو توهین کرده یا آزارت داده است را ببخشی.

دعای خود را به خداوند بنویس که در آن تصمیم خود برای بخشیدن را بیان می‌کنی. جزئیات آن جراحات‌ها یا توهین‌ها و اینکه چگونه در گذشته بر تو تأثیر گذاشته‌اند، اکنون چگونه بر تو تأثیر دارند و ممکن است در آینده چگونه تأثیر بگذارند را نیز در آن ذکر کن.

خداوندا، من انتخاب می‌کنم که ببخشم...

(c) به خداوند اعلام کن:
«بدهی را لغو می‌کنم! به خاطر من، آنها هیچ بدهی به من ندارند!»

بخش ۶: رهاسازی بگذار خدا رسیدگی کند!

رنجش، جراحت یا فقدان را به خداوند بسپار!

“نگرانی خود را به خداوند بسپار، که او تکیه‌گاه تو خواهد بود؛ او هرگز نخواهد گذاشت پارسایان جنبش خورند. تو خدایا، شیربان را به گودال نابودی فرو خواهی آورد؛ مردمان خون‌ریز و خیانت‌پیشه، حتی نیم عمر خود را نیز به سر خواهند رسانید! اما من، بر تو توکل خواهم کرد.” مزمور 23-22: 55

“برای یکدیگر ارزش برابر قائل باشید! مغرور نباشید، بلکه با کسانی که از طبقات محرومند، معاشرت کنید. خود را برتر از دیگران مپندارید. به هیچ‌کس به سزای بدی، بدی نکنید. دقت کنید که آنچه را در نظر همگان پسندیده است، به جای آورید. اگر امکان دارد، تا آنجا که به شما مربوط می‌شود، با همه در صلح و صفا زندگی کنید. ای عزیزان، انتقام مگیرید، بلکه آن را به غضب خدا واگذارید. زیرا نوشته شده که «خداوند می‌گوید: ”انتقام از آن من است؛ من هستم که سزا خواهم داد.“» برعکس، «اگر دشمنت گرسنه است، به او خوراک بده! و اگر تشنه است، به او آب بنوشان! اگر چنین کنی، اخگرهای سوزان بر سرش خواهی انباشت.» مغلوب بدی مشو، بلکه بدی را با نیکویی مغلوب ساز.»
رومیان 12:16-21

“چون دشنامش دادند، دشنام پس نداد؛ و آنگاه که رنج کشید، تهدید نکرد، بلکه خود را به دست داور عادل سپرد.” اپطرس 2:23

(a) شخص و/یا موقعیت را به خداوند بسپار. به صورت یک دعا بنویس که چه کسی یا چه چیزی را اکنون به خداوند می‌سپاری...

(b) برای شخصی که به تو توهین کرده یا آزارت داده است، دعا کن و او را برکت بده.

«عیسی گفت: «ای پدر، اینان را ببخش، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند.» آنگاه قرعه انداختند تا جامه‌های او را میان خود تقسیم کنند.» لوقا 23: 34

«اما من به شما می‌گویم دشمنان خود را محبت نمایید و برای آنان که به شما آزار می‌رسانند، دعای خیر کنید،” مَتّی 5:44

خداوندا، من انتخاب می‌کنم که برکت بدهم و دعا کنم برای...

(c) در دعا به خداوند بیان کن که مشتاقی حقیقتی را که خدا در این فرایند به تو نشان داده است، به طور فعال در زندگی‌ات عملی کنی.

“ما استدلالها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت خدا قد علم کند ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر می‌سازیم. ۲قرن‌تیان 10:5

“و دیگر هم‌مشکل این عصر مشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید. آنگاه قادر به تشخیص اراده‌ی خدا خواهید بود؛ اراده‌ی نیکو، پسندیده و کامل او.”
رومیان 12:2

“سخنان دهانم و تفکر دلم در نظرت پذیرفته آید، ای خداوند، که صخره‌ی من و رهاننده‌ی من هستی!” مزمور 19:14

خداوندا، به من کمک کن تا افکارم را اسیر سازم تا مطیع تو باشم. از این لحظه به بعد، انتخاب می‌کنم که ذهنم را مطابق کلام تو تازه سازم.

یادداشت‌ها

شروع تازه نهایی

پیش از آنکه بتوانی واقعاً در آزادی گام برداری، باید ابتدا «شروع تازه نهایی» را تجربه کنی—یعنی آمرزیده شدن از سوی خدا.

بخشش، هدیه خدا به توست که بدهی گناهت را لغو می‌کند—نه به این دلیل که آن را شایسته بوده‌ای، بلکه به خاطر محبت و رحمت او. اما قلب خدا فقط این نیست که تو را ببخشد؛ بلکه می‌خواهد تو را بازسازی کند و شفا و کمال را به همه جنبه‌های زندگیت بیاورد. و این بازسازی با چیزی حیاتی آغاز می‌شود: توبه.

“به شما می‌گویم که چنین نیست. بلکه اگر توبه نکنید، شما نیز جملگی هلاک خواهید شد.”
لوقا 13:3

توبه یعنی دگرگونی کامل دل—برگشتن از خواست انجام اراده خودت به اشتیاق برای انجام اراده او؛ از زندگی «اول من» به زندگی «اول عیسی».

این نقطه عطف اغلب با اندوه همراه است. اما تفاوت بزرگی وجود دارد میان پشیمانی از پیامدهای دردناک انتخاب‌هایت و محکومیت درونی نسبت به خود آن انتخاب‌ها. نویسندگان کتاب مقدس اولی را «اندوه دنیوی» می‌نامند که فقط به رنج و پشیمانی بیشتر می‌انجامد. دومی «اندوه الهی» است که به توبه می‌انجامد—و در بخشش و آزادی حقیقی را می‌گشاید.

“چون اندوهی که برای خدا باشد، موجب توبه می‌شود، که به نجات می‌انجامد و پشیمانی ندارد. اما اندوهی که برای دنیاست، مرگ به بار می‌آورد.” افرنتیان

چگونه از سوی خدا بخشیده شویم

- نگرش‌های «اول من» را که بر زندگیت حاکم بوده‌اند اعتراف کن—غرور، تلخی، حسادت، نبخشیدن، کنترل‌گری... و بپذیر که این‌ها گناه هستند، نه صرفاً عادت‌های بد یا اشتباهات، بلکه سرکشی در برابر خدا.
 - توبه کن و از این گناهان برگرد. از خدا بخواه که به خاطر هر کدام از این گناهان که در فکر، گفتار یا کردار در زندگیت بوده‌اند تو را ببخشد، و از او به خاطر فرستادن پسرش، عیسی، برای مردن به خاطر همه گناهانت تشکر کن.
 - زندگیت را به عنوان خداوند به عیسی تسلیم کن. به او بگو که تسلیم قدرت و اقتدار برتر او شده‌ای و آماده‌ای که هر تغییری را که بخواهد در زندگیت ایجاد کند بپذیری.
- “ولی اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است، گناهان ما را می‌آمرزد و از هر نادرستی پاکمان می‌سازد.” ایوحنا 1:9

“که اگر به زبان خود اعتراف کنی «عیسی خداوند است» و در دل خود ایمان داشته باشی که خدا او را از مردگان برخیزانید، نجات خواهی یافت. زیرا در دل است که شخص ایمان می‌آورد و پارسا شمرده می‌شود، و با زبان است که اعتراف می‌کند و نجات می‌یابد.” رومیان 10:9-10

حالا... تو می‌توانی دیگران را ببخشی همان‌طور که خودت بخشیده شده‌ای!

“با یکدیگر مهربان و دلسوز باشید و همان‌گونه که خدا شما را در مسیح بخشوده است، شما نیز یکدیگر را ببخشاید.” افسسیان 4:32



For more on The Ultimate Fresh Start go to
www.TheUltimateFreshStart.org



FRESH START

Dari - Version 031826

PO Box 540373 Omaha, NE 68154 USA
(855) 968-4448

www.freshstartforallnations.org