



الوحدة



كثير من الناس يشعرون بالوحدة - ويزداد هذا الشعور بالتأكيد في البلاد التي تتمتع بالرخاء الاقتصادي كألمانيا التي تتسم مجتمعاتها بالحياة الفردية. ويعاني من ذلك بشكل خاص الذين جاءوا إلينا من مجتمعات يلعب فيها الترابط الأسري والصداقات دوراً كبيراً أكثر مما لدينا.

أسباب الوحدة

للوحدة أسباب كثيرة منها: العمر - المرض - الفقر - الانفصال عن الأسرة بسبب الانتقال أو اللجوء - خسارة عمل أو وضع اجتماعي - التقاعد - موت شخص قريب ... ومؤخراً بسبب القيود المفروضة على الاتصال بسبب وبأ كورونا. لا يحب الناس الحديث عن الوحدة، فهي تعتبر كعيب أو شعور بالفشل. لكن لا داعي للخجل فكل منا معرض للشعور بالوحدة. لكن الإنسان الذي له علاقة حية مع الله يعرف إنه يمكنه التحدث مع الله في كل وقت، وذلك يجعله يشعر بتحسن. مع ذلك يحتاج الإنسان أن يكون في علاقة مع الآخرين.

امور تساعد على التغلب على الوحدة

هل تشعر بالوحدة؟ أو هل ترغب أن تساعد شخص ما يشعر بالوحدة؟ اليك بعض الأفكار التي تساعدك على ذلك:

- انهض داخلياً، ابحث عن علاقات يمكن الوثوق بها واستثمر فيها. ليكون معلوماً عندك انه يوجد هذه الأيام احتياج كبير لذلك. لاتجعل شيء يحبطك فأنت تحتاج إلى أناس يشعرون معك ويقبلوك كما أنت ويسعدهم قضاء الوقت معك.
- أين توجد نقاط الضعف في حياتك؟ لا تغرق في الرثاء للذات لكن اوجد لنفسك طرق للتعرف على الآخرين، افعل ذلك بالارتباط بالأشياء التي تجلب لك السعادة كممارسة الرياضة في نادي مثللاً أو الغناء مع فريق.

• تنظيم وقت اليوم يساعد على التغلب على الإكتئاب، كما أن المشي في الهواء الطلق والوجود في الطبيعة يساعد النفس على الاسترخاء.

- اقضي وقت في الموسيقى والقراءة وأشياء مفيدة أخرى يمكن أن تملأ الفراغ.
- كن منفتح وتشجع أن تجد طرق جديدة تساعدك وتملأ أوقات الفراغ. أحياناً نحتاج إلى دفعة من الخارج تساعدنا على اكتشاف بعض التصرفات التي تعوق بناء علاقات وطيدة مع الآخرين، ومن ثم تعديل هذه التصرفات.

الله لا يتخلى عنك



إذا أردت تغيير الحياة جذرياً، عليك ببناء علاقة حية مع الله فيكون الله دائماً معك لأنه وعد «لاأتركك ولا أهملك» (يشوع 1: 5). اتجه إلى الرب يسوع المسيح المقام من الأموات واثبتنمه على حياتك فالله نفسه يحبك. «هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية» (يوحنا 3: 16). يساعدك على ذلك Deutschland-Begleiter.de رفيقك في. الله يشجعنا أيضاً أن نلجأ إليه في وقت الضيق (مزمور 50: 15) ثق انه يفهمك وانه سيسنجيب صلاتك، حتى لو بدا الأمر مختلف عن توقعاتك.

عندما تدخل في هذه العلاقة الحية مع الله يمكن أن تساعدك بعض الأشياء والرموز على تذكُر مواعيده، مثللاً: اشعال شمعة تذكُر بحضور الله أو قلب صغير من الخشب أو الصلصال في حقيبة يدك يذكُر عندما تمسكه أن الله يحبك. ابدأ كل يوم بصلاة شكر. في الكنيسة تجد شركة مع مسيحيين آخرين يمكنكم معاً تسبيح الرب وتشجيع أحدكم الآخر على الحياة الروحية مع الله.