



مقابله با اندوه



آیا شما یا کسی نزدیکان شما نزدیک است در غم و اندوه هستید؟ ناراحتیها با هم یکسان نیستند. ناراحتی عمیق تر می شود زیرا همیشه به این مربوط می شود که شما عزیزی یا چیزی که برای شما مهم است را از دست داده اید.

این می تواند از دست دادن خانه ، خانواده یا محیط اجتماعی شما باشد ، یا از دست دادن شغل ، آرزوهای زندگی یا سلامتی.

تحمل مراحل و پروسه ناراحتی

خوب است که انسانهایی حضور داشته باشند که به فرد ناراحت ، حمایت و آرامش دهند. عمیق ترین تسلی را فقط خود خداوند متعال می تواند بدهد ، که در عیسی مسیح انسان شد و ما را درک می کند. وقتی او را می شناسید ، می توانید با کسی که با شما صحبت می کند بسیار دلداری دهید: ”خوشا به خال ماتمیان، زیرا آنان زمین را به میراث خواهند برد.“ (متی 5:4)



در زندگی روزمره وقتی غمگین هستید بسیار مهم است که عقب نشینی نکنید، حداقل یک نفر را پیدا کنید که بتوانید آشکارا احساسات خود را با او ابراز کنید. بسیار مفید خواهد بود، اگر ایده های خود را با سایر افرادی که غم و اندوه مشابه شما را تجربه می کنند ، تبادل کنید. یک امکان، انجام برنامه ریزی های روزانه است که شما را از این حال خارج میکند. حتی اگر ناراحت کننده باشد، به شما این امکان را می دهد درد و احساسات شدید مرتبط با آن را بارها و بارها رها کنید، برای بیرون آمدن از گذراندن غم و اندوه وقت بگذارید تا بتوانید با آن کنار بیایید.

زندگی شامل پستی و بلندی ، شادی و رنج است ، حتی اگر تحمل آن گاهی اوقات دشوار باشد. یادآوری خاطرات خوب و آگاهی بیشتر از چیزهای جدید می تواند مفید باشد. این امر دشوار است ، اما باعث یک چشم انداز جدید ، امیدواری و شهامت برای رویارویی با زندگی می شود.



مرگ و ابدیت



این موضوع با فوت یکی از عزیزان هم قابل مشاهده است. اما اگر بدانیم او بعد از مرگ در کنار خداوند جاودانگی یافته است، آرام و خوشحال خواهید بود. زیرا این همان چیزی است که خدا به همه کسانی که مرگ و رستخیز عیسی را در زندگی خود پذیرفته اند و در نتیجه با خدا آشتی کرده اند، وعده داده است. (دوم قرن 18-15:5) اگر شما نیز از این آشتی زندگی کنید، این لذت را خواهید داشت که دوباره در ابدیت معشوق خود را ببینید.

اگر آسایش و اطمینان از زندگی ابدی با خدا را ندارید و می خواهید در مورد آن بیشتر بدانید، پس با شخص آگاهی صحبت کنید یا به وب سایت: Deutschland-Begleiter.de مراجعه کنید. یا با یک کلیسای مسیحی تماس بگیرید، جایی که می توانید افرادی را پیدا کنید که در رابطه شخصی با خدای زنده زندگی می کنند و می توانند شما را در راه رسیدن به او همراهی کنند. همچنین می توانید مستقیماً در دعا و خواندن کتاب مقدس به وی مراجعه کنید. خداوند در ارمیا 14-13:29 وعده می دهد: ”آنگاه که مرا بجویید، مرا خواهید یافت، اگر مرا با تمام دل بجویید.” او قطعاً منتظر ارتباط با شماست!

همدردی یک خدمتی مهم است



©Katarzyna Blasiewicz, 123rf.de

بهترین راه برای کمک به کسی که در اندوه است این است که در کنار او باشید و بدون نصیحت کردن، به حرفهای او گوش دهید. در مسیر مسایل ناراحت کننده با او همدردی کنید، در کنار فرد ناراحت و غمگین قرار بگیرید و او را در دعا به حضور خدا بیاورید، که تنها خداوند می تواند تسلی دهنده واقعی باشد. سعی کنید با شخص همدل باشید و او را همانطور که هست بپذیرید. درک کنید که ممکن است شرایط برای همه افراد یکسان نباشد، حتی اگر زندگی برای همه به صورت یکسان ادامه یابد. این موضوع باعث میشود که که مسایل روزمره زندگی به سختی کنار گذاشته شوند.

اگر بیش از حد تحت فشار هستید یا اگر به اندازه کافی تسلط به زبان مقابل نیستید، در وب سایت Deutschland-Begleiter.de فهرست راهنمای جوامع مسیحی در منطقه خود را خواهید دید که پیشنهاداتی برای پناهندگان و مهاجران ارائه می دهند.

خدا به همراه شماست، او شما را ملاقات می کند و از شما در زندگی دیگران استفاده می کند!