



Боротьба з горем (скорботою, печалю)

Ви чи хтось із ваших близьких сумуєте? Горе не те саме, що печаль. Смуток – це глибша емоція, оскільки вона завжди пов'язана з втратою коханої людини або когось близького для вас. Це може бути втрата рідного краю, сім'ї чи соціального оточення через втечу або серйозний переїзд, або втрату роботи, здоров'я.



Підбадьорення в горі

Добре, якщо поруч є люди, які можуть допомогти людині у якої горе – підбадьорити її, проявити турботу, підтримати. Та тільки єдиний всемогутній Бог, який став людиною в Ісусі Христі і розуміє всі наші почуття може дати нам, людям, найглибшу розраду. Якщо ви прийдете до Бога та пізнаєте Його, ви можете відчути глибоку втіху, тому що Він пообіцяв нам: «Блаженні засмучені, бо вони будуть утішені» (Матвія 5:4).

У повсякденному житті важлива не зачинятись в собі, коли сумуєш. Знайдіть хоча б одну людину, якій ви можете показати свої почуття. Може бути корисно поговорити з іншими людьми які так само, як і ти сумують. Сумувати – це нормально і на це потрібний час. Чітко структурований розпорядок дня може надати вам підтримку. Незважаючи на те, що це боляче, це допомагає вийти назовні з вашого горя і сильних почуттів. Знайдіть час для процесу скорботи, час який вам потрібен, щоб змиритися зі своєю втратою.



Життя – це світло і тінь, радість і смуток, хоча горе пережити буває важко. Та, це може допомогти свідомо зберегти хороші спогади з минулого. Це виклик нова перспектива дозволяє зростати надії разом із сміливістю знову зустрітися з життям.



Смерть і вічність

Все це вірно, коли ви оплакуєте смерть близької людини. Особливо, якщо ви знаєте, що ця людина перейшла до вічного життя з Богом і вона знаходиться в найкращому місці. Бог пообіцяв це всім, хто в своєму житті прийняв Ісуса, як своїм Спасителем та Богом і таким чином примирився з Богом (2 Коринтян 5:15-18). Якщо ви живете в цьому примиреному стані, є додаткова радість від того, що ви возз'єднаєтеся з коханою людиною у вічності.



Якщо ви не маєте віри та впевненості вічного життя з Богом і хотіли б дізнатися більше, просто поговоріть з людиною, яка звернула вашу увагу на Deutschland-Begleiter.de. Або зверніться до християнської церкви, де ви знайдете людей, які живуть в особистих стосунках із живим Богом і можуть супроводжувати вас на вашому життєвому шляху. Ви також можете звернутися до Бога безпосередньо в молитві та через читання Біблії. «І будеш шукати Мене, і знайдете, коли шукатимете Мене всім своїм серцем» (Єремії 29:13-14). Бог хоче мати з вами стосунки – і чекає на вас!

Допомога людині яка знаходиться в скорботі

Найкращий спосіб допомогти скорботній людині – це бути поруч щоб допомогти і вислухати її – не даючи відразу жодної поради. Іти з ними кам'янистою стежкою, співчувати їхній скорботі й привести їх у молитві до присутності Бога і це дасть їм справжню віху. Спробуйте відчувати емоції людини і прийняти їх такими, якими вони є. Майте на увазі, що для цієї людини нічого не є таким, як раніше, навіть якщо життя триває для всіх.



©Katarzyna Blasiewicz, 123rf.de

Таке горе швидко створює бар'єр між цією людиною та її оточенням, подолати який стає все важче. Якщо ви відчуваєте, що все це занадто багато щоб витримати самостійно або погано розмовляєте мовою скорботної людини, то зверніться по допомогу на Deutschland-Begleiter.de і ви знайдете список християнських церков у вашому районі, які пропонують допомогу біженцям та мігрантам.

Нехай Бог буде з вами, нехай зустрине вас і нехай використовує вас у житті інших людей!