

الشعور بالوحدة

أن تكون وحيدا ليس معناه أن تكون بمفردك ، فقد تشعر بالوحدة مثلاً أثناء وجودك وسط جمهور يشاهد مباراة في كرة القدم أو في كنيسة أو في عائلة .

ما يقدر بأربعة ملايين شخص في بريطانيا يشعرون بالوحدة كبارا كانوا أم صغارا. وهذه من سمات المجتمع المعاصر ، وأسباب ذلك كثيرة، كما أن الحاجة إلى التواصل البشري ملحة . الخطوة الأولى هي الاعتراف بمشاعرك لشخص ما وهذا الشخص هو الله . سواء كنت وحيدا أم لا فأنت مدعو للاهتمام بالآخرين . والذين يشعرون بالوحدة هم أكثر الناس قدرة على تفهم احتياجات من لديهم نفس الشعور بالوحدة . وأكبر مثل لذلك هو شخص الرب يسوع الذي اختبر الإحساس بالوحدة على الصليب فهو قادر على التفهم بل يعطي الحل من خلال طرق متنوعة (عب 4 : 15 ، 16) .

اليوم الأول : أين كل هذه المحبة الأخوية؟

متى 25 : 31 - 40 ، 1 بطرس 4 : 7 - 11

نعم إن العديد من المؤمنين يشعرون بالوحدة . هل تشعر بالوحدة في عائلتك أو عملك ؟ هل تحس أنك تقدم التنازلات حتى تشعر أنك واحد من المجموعة؟ هل استمعت لمشاكل الجميع في حين لم يستمع أحد لمشكلتك ؟ هل حدثت وكنت محاطًا بأناس يتحدثون معًا بكثرة في الكنيسة وفي نفس الوقت أحسست أنك معزول ؟ هل هنالك طرق عملية تستطيع بها التغلب على وحدتك و وحدة الآخرين ؟

1 - اقرأ (1بط4 : 7 - 11) ما الذي يدعو إليه بطرس الرسول المؤمنين لفعله لمساعدة الآخرين ؟ لماذا يجب على المؤمنين فعل ذلك ؟ من خلال هذه الأعداد اكتب بعض الطرق العملية التي نستطيع من خلالها أن نكون ملتزمين تجاه حاجات الآخرين .

2 - اقرأ (مت 25 : 31 - 40) ابحث عن الاحتياجات المتنوعة التي تكلم الرب يسوع عن الحاجة إلى سدها. " ربما يكون للصلاة أرجل " كيف تؤكد الأعداد السابقة هذه المقولة ؟

اليوم الثاني : سقوط عظيم

1ملوك 18 ، 19

لقد اختبر ايليا النبي عظمة الله بطريقة رائعة (1مل18) . ثم تلا ذلك شعورا بالوحدة والاكئاب. هل اختبرت مرة وقتا رائعا أعقبته فترة من الكآبة والوحدة أوحى الهزيمة ؟
لقد اختبر إيليا النبي هذه كلها ولكن الله كان لديه الحل .

1 - اقرأ عن اختبارات إيليا النبي وتجاربه مع الله في (1مل18) ثم انتقل إلى (الأصحاح 19)

اكتب أفكار إيليا النبي خاصة التي في (1مل 19 : 3 - 5 ، 10 ، 14) لخص الطرق التي تعامل الله بها معه ؟

2 - هل انتابك شعور مثل شعور إيليا النبي ؟ كيف سدد الله احتياجه ؟

3 - ما هو العزاء أو الراحة التي يمكن أن يقدمها لك نفس هذا الإله ؟
كم مرة أنك تشعر تجاهلت أنت هذه الراحة التي يقدمها لك الله بسبب أنك تشعر بالإشفاق على نفسك ؟

يمكنك أن تتقدم إلى الأمام إذا وثقت في أن الرب يسوع يمنحك القوة . فهناك وعد بذلك لك (1بط 4 : 11) . ضع شعورك بالوحدة أمام المسيح وسلم له هذا الشعور ، فإنك لا تستطيع أن تستخدمه لكنه هو يستطيع .

اليوم الثالث : أنا الشخص الغريب في المجموعة

يوحنا 5: 2-9 ، يوحنا 8: 1-11 ، فيلي 4: 6-7 ، 1 يوحنا 1: 9

هل تعلمت أن تقبل نفسك؟ هل تشعر أنك غير مقبول من الآخرين؟ هناك من يجب أن يتلقوا التهئة لكونهم مختلفين عن الآخرين أي أنهم مثل السيد المسيح ، بينما يوجد آخرون يشعرون أنهم منبوذون لسبب أحداث ما في حياتهم (علاقة ما ، مخدرات ، علامات جروح جسدية أو داخلية . . .) على أي الأسس تعتقد أن المسيح يقبلك؟

1 - ما الذي يقوله المقطع في (يوحنا 8) عن رد فعل السيد المسيح للمنبوذين؟

قسم الورقة التي تكتب عليها واكتب النقاط الرئيسية على جانب من جوانب الورقة .

2 - كان اتجاه الكتبة والفريسيين وردود فعلهم مضادا لاتجاه السيد المسيح .

اكتب أوجه الخلاف على الجانب الآخر من الورقة بحيث تكون كل نقطة أمام النقطة المضادة لها.

3 - (في 4 : 6 - 7 ، 1 يو 1 : 9) تحتوي هذه الأجزاء على وعود تؤكد للمؤمن قبول المسيح له

والراحة التي يمنحه إياها . ما هي هذه الوعود ؟ هل تنطبق عليك الشروط المعطاة ؟

اسأل نفسك ان كنت حقا تؤمن أن المسيح يقبلك ، ليس لما أنت عليه لكن مثلما قبلَ المرأة

(يو 1 : 8 - 11) . اسأله أن يجعل هذه حقيقة بالنسبة لك .

آية للحفظ

" وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع " (في 4 : 7)

اليوم الرابع : يجب أن يتحدث هو أولاً

رومية 12 : 14 - 21 ، أفسس 4 : 1 - 7 ، 25 - 32

أغلب الناس لا يستطيعون أن يتحدثوا مع الله . وهذا جعل العالم مليء بالعديد من العلاقات المحطمة . قد تكون أنت نفسك من بيت محطم قد انهدمت علاقتك مع شخص حميم لك . عادة ما يصحب ذلك مرارة وروح عدم غفران بالإضافة إلى إحساس بالوحدة والانكسار .

1 - ما الذي تقوله هذه الأعداد عن المرارة والانتقام ؟ دون بعض الاتجاهات الإيجابية المقترحة .

2 - هناك نمط لطريقة الغفران موضح هنا. من أين تأتي القوة لذلك ؟

3 - (رو21:12) " اغلب الشر بالخير " ما هي الطرق العملية المقترحة لتحقيق ذلك ؟

فكر إن كنت تريد ان تصلح أي علاقة في حياتك . قل هذا للمسيح وانظر لعمله في هذه الحالة وتذكر أن عليه أن يعد قلبين للمصالحة .

اليوم الخامس : تماما بمفردي

لوقا 10 : 25 - 37

أحيانًا ما يكون أهلك أو أصدقائك الناس وراء الشعور بالوحدة وهم يتسببون في ذلك بنسيانهم .

1 - اقرأ (لوقا 10 : 25 - 37) اكتب الطرق التي بها تحب نفسك . بقراءتك (ع 27) هل تحب

الآخرين على قدر ما تحب نفسك ؟

2 - كان هناك نزاع قديم بين اليهود والسامريين (كان الكاهن و اللاوي و المسافر المجروح من اليهود) قارن بين سلوك الكاهن واللاوي وبين سلوك السامري . مالذي يعلمه لنا المسيح

عن الاهتمام الحقيقي بالآخرين ؟

3 - لاحظ كيف يمكن أن يساعدنا حفظ الوصية الأولى على حفظ الثانية التي قد تكون أقل أهمية.

قرر أنك لن تكون سببًا في احساس الآخرين بالوحدة عن طريق صلاة إيجابية يتبعها عمل .

❖ اقتراحات عملية

- أكتب لشخص لم ترأسه منذ فترة .
- أوجد الوقت للحديث مع الغير .
- شجع مَنْ حولك .
- احترم الآخرين .

نهاية الأسبوع

ضع ما تعلمته موضع التطبيق . إن كنت تشعر بالوحدة اطلب من المسيح أن يعطيك الجرأة لكي تختار الشخص المناسب لتخبره بذلك . قد يكون أحد الخدام أو شخصاً مؤمناً معروفاً لديك. ادعُ شخصاً لتناول فنجان من القهوة أو اذهب لتقابل شخصاً تعلم أنه وحيد . صلّ من أجل حساسيتك تجاه احتياجات الآخرين .

ان الشعور بالوحدة ليس خطية ولا يجب أن نشعر بالذنب تجاه الشعور بالوحدة الذي ينتابنا . ولا يجب على المؤمن أن يرفض الاعتراف بأنه يشعر بالوحدة ولا أن يستسلم للشفقة على النفس . في المسيح نجد لنا صديقاً يمكن أن يتعاطف مع ضعفاتنا .