

# **Zniechęcenie**

## **1) Czas dzielenia się i brania odpowiedzialności.**

a) Modlitwa rozpoczynająca.

b) Dzielenie się.

- Czego doświadczyłeś z Bogiem w ostatnim czasie? Co pokazywał Ci Duch Święty przez wersety tygodnia? Powiedz krótko.
- W jaki sposób wprowadziłeś w życie treść ostatniego tematu?
- Powiedz z pamięci lub oddaj sens fragmentu, który był do zapamiętania.
- W jaki sposób zrealizowałeś zeszłotygodniowe cele z list „Wyposażanie” i „Misyjność”?
- Możliwość zapytania o świętość życia, czy nie ma jakiegoś niewyznanego grzechu obecnie, czy jest jakiś obszar, z którym się zmagasz (pomoc w modlitwie) – branie wzajemnej odpowiedzialności za siebie.

## **2) Temat: Zniechęcenie.**

a) Czym jest zniechęcenie?

- „Zniechęcenie – stan psychiczny braku chęci, ochoty do robienia czegokolwiek; apatia”<sup>i</sup>.

b) Jaka jest różnica między zniechęceniem a depresją?

- „W depresji prawie zawsze występuje smutek, jednak bardzo często nie oznacza on depresji. Każdy człowiek bywa czasem smutny, nie wskazuje to jednak na to, że choruje na depresję. Ważne jest jego nasilenie i czas trwania – jeśli ktoś stale (przez większą część dnia, min. 2 tyg.) odczuwa głęboki smutek, który nie podlega w zasadzie modyfikacjom przez zewnętrzne okoliczności, to prawdopodobnie możemy mieć już do czynienia z depresją”<sup>ii</sup>.

→ Jest to ważne rozróżnienie, ponieważ depresja wymaga szukania pomocy na zewnątrz, np. wśród wierzących, w specjalistycznej poradni. Jest to poważniejszy zdrowotny stan. W zniechęceniu również pomoc innej wierzącej osoby może być przydatna, ale nie zawsze konieczna.

c) Jakie są możliwe przyczyny zniechęcenia w życiu wierzącego?

- Zewnętrzna przeszkoda, ciąg negatywnych wydarzeń.
- Przytłaczające okoliczności.
- Wpływ demoniczny.
- Rozczarowanie, rozminięcie się z oczekiwanymi rezultatami.

d) Jakie są możliwe skutki trwania w stanie zniechęcenia?

- Depresja.
- Wypalenie w służbie.
- Zaniedbanie odpowiedzialności.
- Niewypełnienie swojego powołania, gdy stan się nie zmieni.
- Potencjalne podejmowanie niewłaściwych decyzji, w tym decyzji niewiary.
- Brak pokoju, radości, nadziei, rozmycie poczucia sensu i celu dalszego poświęcania się.

e) Jak unikać zniechęcenia? Porozmawiajcie o każdym z wniosków, w tym, jak to wygląda w osobistym życiu?

- Nasze życie, w tym marzenia, pragnienia... muszą być poddane Jezusowi.
  - To jest fundamentalne, abyśmy byli tymi, którzy służą, a nie są prezesami „firmy kościół” czy „moja służba”
- Właściwe motywacje działania.
  - Czyste motywacje naszego działania są niezbędne. Gdy przychodzi przeszkoda, to możemy zaufać Bogu, bo to On jest tym, który nas posyła, a nie nasze ambicje (niewłaściwe motywacje).
- Ufanie Bogu w każdym czasie i okolicznościach.
  - Doświadczenie wiary rodzi na drodze procesu coraz większe zaufanie do Boga. Im bardziej przeszkody stają się mentalnie nie nasze, ale Boga, tym łatwiej przechodzimy burze życia.

- Nierezygnowanie z walki i niesienia odpowiedzialności, wbrew wszystkiemu.
    - Zatrzymanie się nie jest rozwiązaniem. Wręcz przeciwnie, zazwyczaj komplikuje sytuację. A idąc, walcząc dalej, zazwyczaj osiąga się cele.
  - Podejmowanie decyzji w oparciu o wolę, a nie emocje.
    - Emocje mogą być pozytywne. Ale na emocjach można podjąć zbyt szybko i nieprzemyślaną, a tym samym nietrafną decyzję. Natomiast decyzje woli mogą pomóc nam pójść dalej, wbrew temu, jak się czujemy.
  - Trwanie w prawdzie Słowa Bożego i Jego obietnic.
    - Znajomość prawdy Słowa Bożego jest bezcenna. Uchwycenie się w trudnych chwilach tego, co mówi Bóg, jest uwalniające.
- f) Posiadanie znajomości i trzymanie się obietnic Bożych jest pomocne w kryzysowych sytuacjach. Porozmawiajcie o każdym z fragmentów – o czym mówi? W jaki sposób może być pocieszeniem, wskazówką? Jeżeli wiąże się z osobistym przeżyciem, to podziel się, proszę.
- Jer 29,11: „Albowiem ja wiem, jakie myśli mam o was – mówi Pan – myśli o pokoju, a nie o niedoli, aby zgotować wam przyszłość i natchnąć nadzieją”.
    - Przygnębienie, brak chęci i czasem wiary w to, co się robi, w sens i powodzenie jakiegoś dzieła uwalnia przyjęcie myśli, jakie ma Stwórca dla nas.
  - Hbr 10,35-36: „Nie porzucajcie więc ufności waszej, która ma wielką zapłatę. Albowiem wytrwałości wam potrzeba, abyście, gdy wypełnicie wolę Bożą, dostąpili tego, co obiecał”.
    - Świadomość wytrwałości i zachęta do nieporzucania zaufania, wbrew uczuciom, myślom i okolicznościom, jest zapowiedzią dostąpienia obietnic.
  - Hbr 12,3 i 12: „Przeto pomyślcie o tym, który od grzeszników zniósł tak wielkie sprzeciwy wobec siebie, abyście nie upadli na duchu, utrudzeni” i „Dlatego opadłe ręce i omdlałe kolana znowu wyprostujcie.”.
    - Przykład naszego Pana jest wymowny i mobilizujący.
  - 1J 3,20: „Że, jeśli by oskarżało nas serce nasze, Bóg jest większy niż serce nasze i wie wszystko”.

→ Czasem, kiedy popełnimy błąd, przychodzi potępienie, a dalej zniechęcenie. Ale Bóg jest większy od naszych błędów i pomyłek.

- 2 Kor 4; 3-4 – „(3) A jeśli nawet ewangelia nasza jest zasłonięta, zasłonięta jest dla tych, którzy giną, (4) w których bóg świata tego zaślepił umysły niewierzących, aby im nie świeciło światło ewangelii o chwale Chrystusa, który jest obrazem Boga”.

→ Duchowa zasłona, jak i zniechęcenie mają źródło nie w Bogu, ale w bogu tego świata.

**g) Jak reagować, gdy przyjdzie zniechęcenie?**

- Przede wszystkim natychmiast i zdecydowanie.
- Zwrócić się w kierunku Jezusa w modlitwie.
- Wyjąć na światło diabelski atak na nas, mówiąc o tym zaufanym osobom, prosząc o modlitwę.
- Napęlić się Słowem Bożym, obietnicami – czytanie, ogłaszanie tego, co mówi Boże Słowo (zniechęcenie nie pochodzi od Boga).

### **3) Podsumowanie/praktyczne zastosowanie/plany.**

**a) Jak pomagać innym wierzącym, gdy są zniechęceni?**

- Postawą empatii.
- Modlitwą.
- Dobrym słowem, zachętą.

**b) Opisz sytuację, w której byłeś zniechęcony? Jak sobie z tą sytuacją radziłeś?**

**c) Czy aktualnie w Twoim życiu zmagasz się ze zniechęceniem?**

**d) Jak zamierzasz zastosować dzisiejszy temat w nadchodzącym tygodniu?**

**e) Wybór celów przez prowadzącego z list „Wyposażanie” i „Misyjność”.**

**f) Fragment do zapamiętania (powtarzaj, rozważaj, zapamiętaj).**

Jer 29,11: „Albowiem ja wiem, jakie myśli mam o was – mówi Pan – myśli o pokoju, a nie o niedoli, aby zgotować wam przyszłość i natchnąć nadzieją”.

- g)** Fragmenty do samodzielnego rozważania na kolejne dni (czytanie, rozważanie, notowanie w duchowym dzienniku tego, co Bóg Ci pokazał przez te wersety): Iz 40; 31, 2 Kor 3; 5-6, 2 Kor 3; 14, 2 Tym 1; 7, Hbr 10; 23.
- h)** Modlitwa na zakończenie.

---

<sup>i</sup><https://pl.wikiquote.org/wiki/Zniech%C4%99cenie>

<sup>ii</sup><https://wyleczdepresje.pl/depresja-ogolnie/>