

ساعدنى أنا أشعر بالوحدة

الثقة فى الله فى أوقات
الوحدة والحزن

بقلم
جويس ماير

ساعدنى أنا أشعر بالوحدة

المؤلف : جويس ماير
الناشر : P.T.W تليفون ٤٠٩١٧٤٣ - ٤١٢٤٨٤٥
المترجم : إيمان أسعد
الجمع التصويرى: J.C.Center
ت: ٦٣٣٧١٢٤ - ٦٣٧٣٦٨٦
المطبعة : أوفست للطباعة ت: ٤٩٠١٣٩٠
رقم الإيداع : ٢٠٠٣|٢٠٥١٤
ترقيم دولى: ٩١١-٩-٦١٢٤-٩٧٧ I.S.B.N.

جميع حقوق الطبع فى اللغة العربية محفوظة للناشر
وحده, ولا يجوز استخدام أو اقتباس أى جزء أو رسومات
توضيحية من الواردة فى هذا الكتاب بأى شكل من
الأشكال بدون إذن مسبق منه.

Arabic
Help me I am Alone
Printing ١, Copies ٣٠,٠٠٠
com.www.ptw-me

مقدمة

مشاعر الحزن والوحدة من أكبر المشاكل التي تواجه الناس اليوم، وعادة ما يرتبط الاثنان معاً لأن كثيرين يحزنون بسبب شعورهم بالوحدة. لقد تفتت مشكلة الوحدة في المجتمع اليوم أكثر من الماضي، ففي خدمتي يزيد عدد الناس الذين يطلبون الصلاة والمشورة والعون حتي يستطيعوا التغلب علي مشاعر الوحدة التي تضايقهم.

يخبرنا الله في كلمته أننا لسنا وحدنا، وأنه يريد أن يخلصنا ويريحنا ويشفينا. ولكن من المحزن أن عدداً كبيراً من الناس الذين يجتازون في تجربة فقدان عزيز لديهم، لا يتغلبون علي مشكلتهم. فعندما تقع الفاجعة، وعندما يكون الألم غير محتمل، يري إبليس الفرصة سانحة أمامه ليأسر الشخص أو العائلة في عبودية تستمر لفترة طويلة.

إن موت شريك الحياة أو الطلاق منه أو تهتك علاقة حميمة يمكن أن يسبب حزناً لنا. وكثيرون يمرون في مراحل حزن متعددة. ولكن سر النصره يكمن في إدراك الفرق بين "عملية الحزن" المتزنة والطبيعية و"روح الحزن". فإن أحدهما يساعد الحزين علي التغلب علي هذه الفاجعة بمرور الوقت، والآخر يجعل حاله أسوأ ويُعمق شعوره باليأس.

وأعتقد أن أحد الأسباب التي تجعل الناس، وبالأخص المؤمنين، أسري الشعور بالحزن والوحدة نتيجة حدوث فاجعة في حياتهم، هو أنهم لا يفهمون "عملية الحزن". أحياناً يشفي الرب شخصاً وتكون النتيجة فورية. ولكن في معظم الأحيان، وخاصة في حال التعافي من فقدان شخص عزيز، يحدث الشفاء علي مراحل، يسير الله خلالها مع أولاده خطوة بخطوة. ومن الواضح أن الناس يختفون في رد فعلهم تجاه فقدان

شخص عزيز، ولكن لكل منا مشاعر تُجرح
وتتألم ولا بد من شفائها.

جاء يسوع إلي العالم لينقض أعمال إبليس (١
يوحنا ٣: ٨) وليعطينا حياة أفضل (يوحنا ١٠:
١٠)! فإن تعلمنا كيف نقبل ما يقدمه لنا الرب،
سنختبر الحياة الأفضل التي تخلو من الحزن
والوحدة.

لقد حررني الرب من عبودية الحزن والوحدة،
وأؤمن أنه سيستخدم الخطوات المذكورة في هذا
الكتاب ليعينك حتي تجد الحرية أنت أيضاً!

الجزء الأول

غير متروك

١ - لست وحيداً

“فَتَقَدَّمَ يَسُوعُ وَكَلَّمَهُمْ قَائِلاً: ”.. هَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ
الْأَيَّامِ إِلَى انْقِضَاءِ الدَّهْرِ” (متي ٢٨: ١٨ ، ٢٠)

“لَأَنَّكَ تَعَلَّقَ بِي أَنْجِيئِيهِ. أَرْقَعُهُ لِأَنَّكَ عَرَفَ اسْمِي
(عرف رحمتي ومحبتتي ولطفي بطريقتي
شخصية). يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبُ لَهُ. مَعَهُ أَنَا فِي
الضِّيَقِ. أَتَقِدُّهُ وَأَمَجِّدُهُ مِنْ طُولِ الْأَيَّامِ أَشْبِعُهُ،
وَأُرِيهِ خَلَاصِي” (مزمو ١٩: ١٤-١٦)

يريدك الله أن تعلم أنك لست وحيداً، أما إبليس
فيريدك أن تعتقد أنك بمفردك مع أنك لست كذلك.
يريدك إبليس أن تظن أنه لا يوجد من يفهم
مشاعرك، وهذا ليس صحيحاً.

تأكد من معية الله لك، ولكن هذا ليس كل
شيء، هناك أيضاً مؤمنون كثيرون يعرفون ما
تشعر به ويفهمون ما تمر به ذهنياً ونفسياً. يخبرنا
كاتب المزامير في مزمور ٣٤: ١٩ “كثيرة هي

بَلَايَا الصِّدِّيقِ، وَمِنْ جَمِيعِهَا يُجَبِّهِ الرَّبُّ»
والكتاب المقدس مليء بالأمثلة عن بلايا الصديق
وتنجية الرب له.

الله ينجي

نجي الله بولس وسيلا من السجن (أعمال ١٦
٢٣-٢٦).

نقرأ في اصمونييل ١٧: ٣٧ كيف أنقذ الرب
داود من المصائب التي واجهته فقال: "الرَّبُّ الَّذِي
أُنقَذَنِي مِنْ يَدِ الْأَسَدِ وَمِنْ يَدِ الدُّبِّ هُوَ يُنقَذُنِي مِنْ
يَدِ هَذَا الْفِلِسْطِينِيِّ". فَقَالَ شَاوُلُ لِدَاوُدَ: "أَذْهَبْ
وَلْيَكُنِ الرَّبُّ مَعَكَ".

عادة ما يحاول إبليس، عندما تكون حياتنا في
تقدم، أن يرمينا ببعض البلايا والمصائب حتي
يفشلنا ويجعلنا نشعر بالوحدة. ولكن ثق أن كل ما
يحاول إبليس عمله لكي يؤذيك، يستطيع الرب أن
يحوِّله لخيرك (انظر تكوين ٥٠: ٢٠) تستطيع أن
تفعل مثلما فعل داود في العدد السابق فتشجع
نفسك بأن تذكر انتصارات الماضي.

تعرّض شدرخ وميشخ وعبد نغو للبلايا عندما ثبتوا علي عهدهم مع الإله الحقيقي (دانيال ١: ٣-٣٠) وذلك عندما عصوا أمر الملك نبوخذنصر بالسجود للتمثال المصنوع من الذهب، فكانت النتيجة أن طرحهما في أتون النار المحمي سبعة أضعاف.

تحير نبوخذنصر (عدد ٢٤) عندما رأى شدرخ وميشخ وعبد نغو ومعهم رابع في أتون النار يشبه ابن الآلهة (عدد ٢٥). والعجيب أنهم لم يخرجوا من أتون النار دون أن تحترق شعرة من رؤوسهم فقط، بل ورائحة النار لم تأت عليهم (عدد ٢٧). ويخبرنا عدد ٣٠ أن الملك رفع منزلة شدرخ وميشخ وعبد نغو في المملكة. فالله لن يكتفي بنجاتك من البلية ولكنه سيرفعك أيضاً. هذا ما تعرض له دانيال أيضاً عندما طرح في جب الأسود عقاباً له علي إخلاصه وولائه لله، ولكن اختار دانيال أن يثق في الرب الذي خلصه بأن أرسل له ملاكاً سد أفواه الأسود، فخرج دانيال من الجب دون أن يصيبه أذى (دانيال ٣: ٦-٢٣).

ضع ثقتك في الرب، وستخرج دون أن تُصاب بالأذى.

كل هؤلاء علموا أن الله أمين، وهذا ما اختبرته أنا أيضاً. لقد أدركت أن الله صالح وأمين، فأثناء طفولتي تعرضت للاعتداء الجنسي وكنت إنسانه مشوهة ذهنياً ونفسياً. كنت مريضة طوال سني حياتي بما في ذلك عشر سنوات أعاني من الصداع النصفي، بالإضافة إلي الإصابة بمرض السرطان، إلي جانب بعض الأمراض الأخرى الأقل خطراً، ولكنها لم تكن أقل إيلاًماً. ومن كل هذه نجاني الرب وقدم لي حلولاً. ولكن كانت هناك أوقات انتظار واتكال علي الرب.

نقرأ في ابطرس ٨: ٥، ٩

“أصْحُوا وَأَسْهَرُوا لِأَنَّ إِبْلِيسَ خَصْمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِساً مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ. فَقَاوْمُوهُ رَاسِخِينَ فِي الْإِيمَانِ (متأصلين وثابتين وراسخي

العزم)، عَالِمِينَ أَنْ نَفْسَ هَذِهِ الْأَلَامِ تُجْرِي عَلَيَّ
 إِخْوَتَكُمْ الَّذِينَ فِي الْعَالَمِ”
 هكذا نري أن المصائب تجري علينا جميعاً،
 وأن كلنا نختبر مقداراً من الحزن والوحدة في
 الحياة من وقت لآخر، ولكننا لسنا بمفردنا. تحثنا
 كلمة الله أن نقاوم إبليس راسخين في الإيمان
 (عدد ٩)، ولكننا أيضاً نتشجع ونتقوي عندما
 ندرك أن هناك من يشعر بما نشعر به.

الله يعمل لخيرنا

إلهنا صالح وأمين. منذ عدة سنوات تعرضت
 لصدمة نفسية عنيفة جعلتني أنفصل عن عدد من
 الناس وبعض الأشياء التي كنت أعتز بها. أرادني
 الرب أن أوصل حياتي، ولكنني كنت غير مطيعة.
 كان الله يعمل لخيري حتي أثناء الأوقات التي
 لم أرَ فيها خيراً عندئذ. ولما رأني الله أرفض
 مواصلة حياتي، قام هو بدفعي إلي الأمام، ودفع
 أناساً إلي حياتي. والآن أدركتُ أن ما حدث معي
 كان من أروع الأمور التي اجتزت بها بالرغم من

مشاعري عندئذ بأن العالم ينهار من حولي، وبأنني
لن أتعافي أبداً.
إن الموت أو الطلاق من الأمور المدمرة التي
يواجهها الناس، ولكن هناك انهيار علاقة دامت
فترة طويلة أو فقدان وظيفة كانت تشكل أهمية
كبيرة بالنسبة لك. أيضاً التعرض لإصابة صحية
تعوق ممارسة هواية أو رياضة كانت جزءاً هاماً
من حياتك يمكن أن يتسبب في الكثير من الألم
النفسي. إن فقدان شخص عزيز أو ضياع شيء
غالباً أمر صعب.
لقد استغرق شفائي الكامل ثلاث سنوات،
ولكنني كنت أتقدم بثبات وبقين خلال هذا الوقت.
ومن بين الأمور التي ساعدتني على الشفاء من
الألم الرئيسي في حياتي كان إدراك معني "رابط
الروح".

رباط الروح

قضاء وقت طويل في صحبة شخص أو مع أحد الأشياء يؤدي إلي علاقة ترابط مع هذا الشخص أو هذا الشيء.

وكبشر، لنا روح ونفس، ونسكن في جسد. أما النفس فتتكون من العقل والإرادة والمشاعر.

إن الارتباط بشيء أو شخص يتطلب وقتاً وفكراً وخططاً. وكثيراً ما نتحدث عن الأشياء أو الأشخاص المرتبطين بهم بأذهاننا وإرادتنا ومشاعرنا. وعند التفكير في هذا الأمر، نستطيع أن نري مدي ارتباط نفوسنا بالأشخاص والأشياء التي نستثمر فيها الوقت والجهد.

فإن كانت يدي مرتبطة بجسدي ولكنها ظلت بلا حراك لسنوات، كان لهذا آثاره المدمرة. ولو أن هذه اليد صارت غير متحدة بجسدي فستضعف، وفي النهاية لن تكون قادرة علي الحركة، وسيكون من المستحيل أن أستخدم هذه اليد بطريقة طبيعية حتي تستعيد قوتها وقدرتها علي الحركة. وسيكون علي عندئذ أن أتعلم طرقاً

جديدة لاستخدام هذه اليد وتقوية عضلاتها التي
ضمرت نتيجة لعدم الاستخدام.
هذا ما ينطبق علي نفوسنا أيضاً، فعندما نرتبط
بشخص أو مكان أو شيء لفترة طويلة يتكون لدينا
ما يُسمى بالرباط النفسي. وعندما يؤخذ منا هذا
الشخص أو المكان أو الشيء، نتصرف وكأننا لا
نزال مرتبطين به، مثل اليد المرتبطة بالجسد،
فبالرغم من أنها قد تضررت، إلا أننا لا زلنا
نشعر بها وكأنها موجودة. ولن تؤدي هذه اليد
وظيفتها بطريقة سليمة ما لم يمر بعض الوقت
ويُبدل بعض المجهود لاستعادة حيويتها.
وحتي في الأوقات التي نبتعد فيها بإرادتنا عن
بعض الأشخاص أو الأشياء، قد ترغب نفوسنا في
البقاء علي الحال الذي كنا عليه. إن المشاعر قوية
جداً، ومن الممكن أن تتسبب في الكثير من الألم.
علينا أن ندرك قدرتنا علي استخدام “الإرادة”
لعمل الأشياء أو الامتناع عنها، فالقرارات
الحازمة النابعة من إرادة قوية تستطيع التغلب
علي المشاعر المجروحة والتأثرة.

هناك ربط نفسية صحيحة وأخري غير صحيحة، فالصحيحة هي التي تتزن مع مرور الوقت أما الغير صحيحة فيجب معالجتها.

ومهما كانت المواقف التي تمر بها الآن، فإن لم تتعامل معها بطريقة صحيحة، صرت شخصاً معوقاً. ولكن ثق أن الرب يعرف كيف يتعامل معها.

فإن وقع لك حادث أليم، ربما يجب عليك أن تتعلم المشي من جديد.

وإن كنت قد فقدت شريك حياتك سواء بالموت أو الطلاق، ربما يجب عليك أن تتعلم أن تواصل حياتك منفرداً، وربما يجب أن تتعلم أشياء سبق ونسيت كيف تعملها، أو أشياء لم يسبق لك القيام بها. قد يتعين عليك أن تحصل علي وظيفة أو تتعلم الطهي أو تعتني بالأطفال أو تتخذ قرارات بشأن أمور لا تعرف عنها شيئاً.

وإن كنت قد فقدت وظيفتك، ربما عليك أن تتعلم كيف تروج لنفسك من جديد، أو ربما كان عليك الانتقال إلي مجتمع جديد أو غريب عليك.

وبينما تقوم بعمل كل هذه الأشياء التي هي جديدة عليك، قد يظل الألم هناك، ولكن معرفتك بأنك تتقدم إلي الأمام سيكون مصدر رضا وسرور بالنسبة لك. واصل التقدم يوماً بعد الآخر متذكراً وعود الله لك بأنه معك في الضيق. وفيما أنت تنتظر خلاصه، تستطيع أن تتعزي بحقيقة أنه معك وأنه يعمل نيابة عنك، حتي وإن لم تشعر بذلك في الوقت الراهن. يقول متي ٢٨ : ٢٠
 “.. هَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ الْأَيَّامِ إِلَي انْقِضَاءِ الدَّهْرِ”.

٢ - للوحدة علاج

“وَأَحْوَلُ نَوْحَهُمْ إِلَيَّ طَرَبٍ، وَأَعَزِّيهِمْ
وَأَفْرَحُهُمْ مِنْ حُزْنِهِمْ” (إرميا ٣١: ١٣)
الشعور بالوحدة ليس خطية، فإن كنت تشعر
بأنك وحيد، لا تُضف مشاعر الذنب إلي قائمة
جروحك.

الشعور بالوحدة أمر يمكن علاجه مهما كان
سببه. ومن بين الأشخاص الذين يختبرون الشعور
بالوحدة، الذي هو شكل من أشكال الحزن، هم
الخجولون؛ والذين يُسيء الآخرون فهمهم، والذين
هم في مناصب قيادية، والمطلقون، وغير
المتزوجين، والأرامل، وكبار السن، والذين
يشعرون بالرفض، والذين يشعرون بأنهم
مختلفون عن بقية الناس، والذين تعرضوا لاعتداء
جنسي أو نفسي، وغير القادرين علي إقامة
علاقات صحيحة مع الآخرين وبالأخص مع
الجنس الآخر، والذين يجب عليهم تغيير وظيفتهم
أو محل إقامتهم، وغير هؤلاء كثيرون.

هناك أسباب كثيرة للشعور بالوحدة، ولكن كثيرين لا يدركون أنهم غير مضطرين لمواصلة الحياة بمثل هذه المشاعر، فبمقدورهم أن يواجهوها ويتعاملوا معها.

تشتق كلمة الوحدة من الأصل "وحد" أي "بدون مصاحبة أحد. منعزل بعيداً. يقف بمفرده". فالوحيد منعزل، منفرد، متروك. والوحدة تعني الترك بسبب عدم وجود رفيق، فيكون الإنسان مُهملاً.

تظهر الوحدة في صورة ألم داخلي أو فراغ أو رغبة شديدة للمشاعر، ومن بين أعراضها الجانبية الشعور بالفراغ وعدم القيمة أو الفائدة. كما أن الاكتئاب من بين الأعراض الجانبية الشديدة الخطورة، الذي قد يتطور في بعض الحالات ويؤدي إلي الانتحار.

من المؤسف جداً أن أقول إن سبب انتحار الكثيرين يرجع إما إلي عدم معرفتهم بكيفية التعامل مع مشاعر الوحدة، أو عدم رغبتهم في مواجهتها والتعامل معها بطريقة عقلانية، وحتى

المؤمنون يقعون فريسة لهذا العدو الخطير.

بمفردك ولكنك لست وحيداً!

هل تعيش بمفردك، بمعنى أنك مستقل، تعيش بمعزل عن الناس؟ أم هل أنت وحيد متروك ومهجور بسبب عدم وجود رفقة أو صحبة؟ هناك فرق!

من المهم أن ندرك أن وجودنا بمفردنا لا يعني بالضرورة أن نشعر بالوحدة.

والعكس صحيح، فوجودك مع الآخرين ليس ضماناً لعدم شعورك بالوحدة.

إن الظروف التي تولد الشعور بالوحدة عادة ما تكون مواقف عابرة؛ فالشخص الذي يترك أصدقاءه وينتقل إلى منزل جديد في مدينة أخرى قد يختبر مشاعر مؤقتة للوحدة، ولكن بمرور الوقت يبني صداقات جديدة.

ولكن بعض المواقف التي تخلق الشعور بالوحدة لا تكون مجرد ظروف عابرة، وهي تلك المواقف التي يجب التعامل معها.

قد يصعب علينا أحياناً أن نتجنب المواقف التي نكون فيها بمفردنا. ولكن هناك علاج للشعور بالوحدة.

الوحدة نتيجة كارثة أو فاجعة

كثيراً ما يشعر المرء بالوحدة نتيجة لكارثة أو فجيعة، أو لموت شخص عزيز كشريك الحياة أو ابن أو أحد الوالدين، أو صديق أو قريب حميم، أو بسبب طلاق أو انفصال للزوجين.

عندما تقع أمور تجعلنا ندرك أن الأوضاع لن تكون كما كانت من قبل، تحدث الكارثة أو الفجيعة في حياتنا والتي تؤدي بدورها إلي شعور بالوحدة والبؤس.

من الطبيعي عندما تقع الكارثة أن نقرر الذهاب في هذا الاتجاه أو الاتجاه الآخر، أن نتحسن أو أن تسوء حالتنا؛ أن نتغلب علي الموقف أو نجعله يتغلب علينا.

في أحد المشاهد الدرامية رأينا أن الطبيب المشرف علي علاج شخص مصاب بمرض

خطير استدعي عائلة المريض وقال لهم "لقد فعلت كل ما بوسعي. ولكن المريض وصل إلي مرحلة حرجة، وما سيحدث منذ الآن هو خارج إرادتي". وبهذا حاول الطبيب أن يقول لأهل المريض إن حالته إما أن تتحسن خلال الساعات القادمة، وإما أن يموت.

تثير المشاكل دائماً قضية التغيير، والتغيير من هذا النوع يكون صعباً علي الجميع.

عملية الحزن تختلف عن روح الحزن

الحزن أسفٌ وألم ذهني عميق نتيجة فقدان شخص، يختبر صاحبه الألم الذهني ويأسف وينوح ويكتئب.

إن عملية "مراحل الحزن" مهمة وأمر صحي من الناحية الذهنية والنفسية وأيضاً الجسدية. فالشخص الذي يرفض أن يحزن شخص يرفض مواجهة الواقع، الأمر الذي له تأثير مدمر علي حياته بأكملها.

أما روح الحزن فأمرٌ مختلفٌ تماماً. فإن لم نقاوم هذا الروح، سيطر علينا وهدم حياتنا. وإن لم نواجهه ونسيطر عليه، يسلب صحتنا وقوتنا وحيويتنا وربما حياتنا أيضاً.

دعوني أشرح هذا بمثال:

فقدت صديقة لي ابناً بعد صراع طويل مع مرض سرطان الدم. ولما مات كان الأمر صعباً علي كل فرد من أفراد العائلة. لقد كانوا يمرون بعملية "مراحل الحزن" وهو أمر طبيعي جداً. ذات يوم روت لي هذه الصديقة حادثة كشفت عن "روح الحزن" الذي بداخلها. قالت إنها بينما كانت تغسل الملابس المتسخة، تذكرت ابناً وبدأت تفكر فيه، وفجأة شعرت بشيء يحيط بها فشعرت بالكآبة والحزن وبرغبة في أن تُغرق نفسها في هذه المشاعر.

وهنا أعطاها الرب روح تمييز، فاستطاعت أن تعرف أن ما اعتراها كان "روح حزن" حاول أن يسيطر عليها. فأخذت أحد قمصان ابناً ولقته

حولها وقالت لإبليس إنها تستخدم هذا كرداء تسبيح (إشعيا ٣: ٦١). وبدأت ترفع التسبيحات للرب. وعندما فعلت ذلك شعرت بأن الكآبة والحزن قد فارقاها.

كان من الممكن أن تفتح هذه السيدة الباب أمام مشاكل يمكن أن تستمر لفترة طويلة ما لم تواجه روح الحزن والكآبة بكل عزم حتى لا يتملكها.

النوح يتحول إلي فرح

“طُوبَى لِلْحَزَانِي، لِأَنَّهُمْ يَبْعَثُونَ” (متي ٥: ٤)
ذكر الكتاب المقدس الحزاني في أكثر من موضع.

قال الرب في إرميا ٣١: ١٣، “وَأَحْوَلُ نَوْحَهُمْ إِلَيَّ طَرْبٍ، وَأَعَزِّيهِمْ وَأَفْرَحُهُمْ مِنْ حَزْنِهِمْ”.
من هذا يتضح أن الله يريد أن يعزي الحزاني، لذلك يجب أن نكون علي يقين من أن التعزية ستعقب الحزن، فإن لم تأتِ التعزية، فلا بد من وجود خطأ ما.

نقرأ في إشعياء ٦١: ١-٣ هذه الكلمات المعزية:

“رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ، لِأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي
لِأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ، أُرْسَلَنِي لِأَعْصِبَ مُنْكَسِرِي
الْقَلْبِ، لِأُنَادِيَ لِلْمَسْبُوبِينَ بِالْعِثْقِ، وَلِلْمَأْسُورِينَ
بِالْإِطْلَاقِ، لِأُنَادِيَ بِسِنَّةٍ مَقْبُولَةٍ لِلرَّبِّ، وَبِیَوْمِ انْتِقَامٍ
لِإِلَهِنَا. لِأَعزِّي كُلَّ النَّاجِحِينَ، لِأَجْعَلَ لِنَاجِحِي
صِهْيُونََ، لِأَعْطِيَهُمْ جَمَالاً عَوْضاً عَنِ الرَّمَادِ،
وَدُهْنًا فَرَحٍ عَوْضاً عَنِ التُّوْحِ، وَرِذَاءَ تَسْبِيحٍ
عَوْضاً عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ”.

يتضح لنا من هذا المبدأ المعلن لنا في الكتاب المقدس أن الله يريد لنا شفاءً كاملاً، وأنه يهتم بالمجروحين ويريد أن يردَّ لهم فرحهم وبهجة قلوبهم.

ربما تكون حزيناً لفقدانك شخصاً عزيزاً عليك. ولكن يجب ألا تستمر في هذه الحالة بقية أيام عمرك. إنه وعد الله أن يحول نوحك وحزنك إلي فرح، ويجب أن تتمسك بهذا الوعد أثناء

اجتيازك “مراحل الحزن” لأن هذا يعطيك أملاً ورجاءً في المستقبل.

الرجاء الموضوع أمامنا

الرَّجَاءُ الْمُمَاطِلُ يُمْرِضُ الْقَلْبَ، وَالشَّهْوَةُ الْمُتَمَمَّةُ شَجَرَةٌ حَيَاةٍ” (أمثال ١٣: ١٢)

بالرغم من أن الحزن علي فقدان شخص عزيز أمر مهم وصحي، إلا أننا يجب أن نحترس حتي لا نقع فريسة للشعور باليأس وعدم الرجاء، فما أثقل هذا العبء!

فبدلاً من الاستسلام لليأس، اسمع ما قاله داود في مزمور ٢٧: ١٣، ١٤

“لَوْلَا أَنَّنِي أَمَنْتُ بِأَنَّ أَرِي جُودَ الرَّبِّ فِي أَرْضِ الْأَحْيَاءِ- اُنْتَظِرِ الرَّبَّ. لِيَنسَدَّ وَلِيَنسَجَّ قَلْبُكَ، وَانْتَظِرِ الرَّبَّ”

فمهما كان ما حدث علي الأرض، سيظل هناك رجاء في الرب.

وفي عبرانيين ٦: ١٧ تؤكد لنا كلمة الله أن الرب يريد أن يباركنا، وربط وعده بقسم. “حَتَّى

يَأْمُرِينَ عَدِيمِي التَّغْيِيرُ (وعده وقسمه)، لَا يُمَكِّنُ أَنَّ
 اللَّهُ يَكْذِبُ فِيهِمَا، نَكُونُ لَنَا تَعْزِيَةٌ قَوِيَّةً، نَحْنُ الَّذِينَ
 التَّجَانُّ لِنُتَمَسِكَ بِالرَّجَاءِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَنَا.”
 ويستطرد في عدد ٩١ فيقول إن هذا الرجاء
 “لَنَا كَمِرْسَاةٍ لِلنَّفْسِ مُؤْتَمَنَةً وَتَائِبَةً، تَدْخُلُ إِلَيَّ مَا
 دَاخَلَ الْحِجَابَ”.

إن مرساة السفينة تمنعها من التحرك في الماء
 أثناء العاصفة، والإيمان يؤدي نفس الدور بالنسبة
 لنفوسنا. فالإيمان يشبه المرساة التي تبقينا في
 قواعدها عندما تتقاذفنا أمواج الحياة يمناً ويسرة.
 قد لا تفهم كل شيء أثناء الألم الذي تمر به أو
 نتيجة لفقدان شخص عزيز لديك لأن الألم يمتد
 ليشمل نفسك أيضاً، ولكن اعلم وتمسك بحقيقة
 واحدة: الله يحبك ولديه رجاء لك. ضع رجاءك
 فيه، وثق بأنه قادر أن يحول حزنك إلي فرح،
 وأن يعطيك جمالاً عوضاً عن الرماد حتي في
 أثناء اجتيازك مراحل الحزن المختلفة.

٣ - سبع مراحل للحزن

“تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طَرَفِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يُقَوِّمُ سَبِيلَكَ”
(أمثال ٣: ٥ ، ٦)

عند حدوث مأساة أو فقد شخص عزيز، نمرُّ عادةً في ما أطلق عليه “عملية الحزن”. وهناك سبع خطوات أو جوانب لهذه العملية، سندرس كلاً منها علي حدة لنصل إلي فهم أعمق لما يحدث لنا أثناء هذه العملية، وما يجب علينا أن نعمله للحصول علي أقصى استفادة منها.

المرحلة الأولى: الصدمة والإنكار

هذان هما أول أمرين يحدثان عندما تقع كارثة أو نفقد شخصاً عزيزاً، والله يستخدمهما لحمايتنا من الانهيار الكامل.

الصدمة:

الصدمة هي شيء يهز العقل والمشاعر بعاصفة عنيفة وغير متوقعة.

والصدمة وسيلة حماية طبيعية موجودة داخل الإنسان، تتيح لنا الفرصة للتكيف تدريجياً مع التغيير الحادث، وتحول بيننا وبين مواجهة الواقع دفعة واحدة.

فقبل أن نواصل تقدمنا للأمام، يجب أن نتحلي بطريقة تفكير جديدة، والصدمة تتيح لنا هذا الوقت لتطوير طريقة جديدة للتفكير في حياتنا ومستقبلنا.

دعوني أشرح لكم هذا الأمر بمثال. لقد تم تصميم "ماص الصدمات" (المساعدين) في السيارة ليمتص الصدمات الناتجة عن المطبات غير المتوقعة علي الطريق، وبدونها تتفكك السيارة وتتحطم نتيجة تعرضها لهذه الصدمات أو المطبات أثناء الرحلة.

هكذا نحن أيضاً، فأتثناء سيرنا في درب الحياة، لا يتوقع كثير منا المطبات والصعوبات، فنكون

غير مستعدين لمواجهة أيّ منها في حال ظهورها فجأة. و"ماص الصدمات" الذي وضعه الروح القدس بداخلنا يمتص هذه الصدمات إلي أن نتكيف في طريقة تفكيرنا علي التغيير المفاجئ الذي وقع أثناء الرحلة.

قد تستمر مرحلة الصدمة لبضعة دقائق، وقد تزيد لبضعة أسابيع. ولكن إن زادت عن ذلك يكون هناك خطأ ما.

إن الصدمة الصحية بمثابة مخدر وقتي، ولكن لا يستطيع أي منا أن يبقى تحت تأثير المخدر كل الحياة، فلا بد لنا أن نواصل المسيرة. والصدمة هروب مؤقت من الواقع. ولكن إن لم يكن هذا الهروب مؤقتاً، يؤدي إلي مشاكل خطيرة جداً.

كنت موجودة مع عمّتي عند وفاة زوجها، وكان مريضاً لفترة طويلة، ومن الواضح أنه كان علي وشك الموت. ولكن بالرغم من ذلك كانت عمّتي تردد مرة ومرات: "لا أستطيع تصديق الأمر. لا أستطيع تصديق أنه سيتركنا". لقد كانت

في المرحلة الأولى من الصدمة والتي عادة ما نمر بها جميعاً عند وفاة شخص عزيز.

وأثناء اجتياز مرحلة الصدمة، لا يجب أن نتوقف عن ممارسة نشاطاتنا لفترة طويلة. اختبرت سيدة من الذين يعملون معنا كارثة مفاجئة ومدمرة، فقالت: "قال لي الرب إن علي مواصلة الحياة، لذلك سأحضر إلي العمل".

وأخبرتني أنها غير واثقة من مدي إتقانها للعمل في هذه الفترة، ولكنها كانت تعلم أنها كانت ستصبح فريسة للحزن واستجداء الشفقة إن لم تفعل ذلك. لقد فقدت هذه السيدة بين ليلة وضحاها ما بدا وكأنه أهم ما في حياتها. ومن الطبيعي أن يكون لسان حالها "وما فائدة الحياة؟ ما فائدة عمل أي شيء؟". ولكنها كانت تعلم أن عليها مواجهة هذه المشاعر بتصرف إيجابي، هذا إن أرادت أن تواصل مسيرتها في الحياة.

عليك كمؤمن، حتي في الأوقات التي تجتاز فيها مرحلة الصدمة نتيجة لفقدان شخص عزيز، أن تدرك الفرق بين الروح والنفس. فحتي في

وقت الكارثة عليك أن تميز بين المشاعر البشرية
وبين قيادة الروح القدس لك.

الإنكار:

الإنكار هو رفض مواجهة الواقع، الأمر الذي
قد يتسبب في أمراض نفسية وعقلية بدرجات
متفاوتة.

لقد أعطانا الله الروح القدس ليمدنا بالقوة عند
مواجهة الواقع. علينا أن نمسك بيد القدير ونحن
نسير في وادي ظل الموت، وننتصر علي كل
المعوقات التي قد تأتي بها رياح الحياة.

نستطيع أن نقول مع الملك داود بسكني الروح
القدس وبرعايته لنا، "أَيْضاً إِذَا سِرْتُ فِي وَادِي
ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا، لِأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي.
عَصَاكَ وَعُكَّازُكَ هُمَا يُعَزِّيَانِي" (مزمور ٤: ٢٣).

حتى وإن أرخي الموت ظلالة علي حياتنا،
نستطيع أن نعيش علي رجاء.

وبما أننا بصدد الحديث عن الرجاء، لنفكر في شدرخ وميشخ وعبد نغو أثناء وجودهم في أتون النار (دانيال ٣: ٨-٢٧). فبالرغم من مواجعتهم الأتون المتقد سبعة أضعاف المعتاد، كان الرب معهم في هذه النار المتقدة.

نستطيع أن نقرأ مثل هذه الأجزاء الكتابية لكي نتشجع عندما نجد أنفسنا في مواقف صعبة. فكما كان الله مع الفتية الثلاثة في أتون النار، حتي خرجوا منه دون أن تمس النار شعرة واحدة منهم، هكذا سيكون معك أيضاً مهما كان الموقف الذي تمر به.

إنها مشيئة الله لنا أن نواجه الواقع ونجتازه ونخرج منه منتصرين. هذا لا يلغي صعوبة مواجهة الواقع، ولكن الهروب منه أصعب بكثير.

المرحلة الثانية: الغضب

تتسم المرحلة الثانية بمشاعر الغضب: الغضب من الله، والغضب من إبليس، والغضب من الذات، وحتى الغضب من الشخص الذي سبب لنا

كل هذا الألم حتي وإن كان هو الميـت!

الغضب من الله:

نؤمن أن الله صالح وأنه متسلط علي كل أمور حياتنا. فلا نقدر أن نفهم عندما تقع الكارثة أو الفجـيعة، لماذا لم يمنع الله وقوعها الذي سبب لنا كل هذا الألم.

وعندما نفقد شخصاً عزيزاً لدينا، عادة نغضب متسائلين: "إن كان الله صالحاً، وإن كان كلي القدرة، فلماذا يسمح بهذا الشر لأناس صالحين؟". ويصبح هذا السؤال قضية كبيرة عندما يتعرض أولاد الله للمعاناة.

في مثل هذه الأوقات، يود العقل والمنطق أن يصرخا قائلين: "هذا غير معقول ولا مقبول!". ومرة ومرة يتردد السؤال الذي يحيرنا ولا نجد له إجابة "لماذا يا رب، لماذا؟".

في ١ كورنثوس ١٣: ١٢ يخبرنا الرسول بولس أنه ستظل هناك أسئلة بدون إجابة علينا أن مواجهتها في الحياة:

“فَإِنَّا نَنْظُرُ الْآنَ فِي مِرَاةٍ (معدنية فتظهر الصورة غير واضحة)، فِي لُعْزٍ (في سر غامض)، لَكِنْ حِينِيذٍ وَجْهًا لِيُوجِبَ الْآنَ أَعْرِفُ بَعْضَ الْمَعْرِفَةِ (معرفة ناقصة) ، لَكِنْ حِينِيذٍ سَأَعْرِفُ كَمَا عَرَفْتُ (كما يعرفني الله).”

إن مَنطِقَةَ الأمور أكثر من اللازم، ومحاولة إيجاد إجابة لأسئلة لن نجد أبداً الإجابة عليها لا يؤديان إلا إلي مزيد من العذاب والحيرة. لذلك يعلمنا كاتب سفر الأمثال ٣:٥ ، ٦ أن الثقة في الرب تجلب اليقين والإرشاد.

“تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طُرُقِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يَفْعَلُ سُبُلَكَ”

في الأوقات التي نواجه كارثة ما في حياتنا، نكون في أمس الحاجة للإرشاد والتوجيه، وفي العديدين السابقين يقول لنا كاتب سفر الأمثال إن الثقة في الرب هي السبيل للحصول علي الإرشاد والتوجيه.

والثقة تتطلب السماح بوجود أسئلة لا إجابة لها في حياتك.

ما أصعب هذه الحقيقة وما أصعب مواجهتها، لأن الإنسان بطبيعته البشرية يريد أن يعرف كل شيء. يقول بولس في رسالة رومية ٨:٦، "لأنَّ اهْتِمَامَ الْجَسَدِ هُوَ مَوْتٌ، وَلَكِنَّ اهْتِمَامَ الرُّوحِ هُوَ حَيَاةٌ وَسَلَامٌ".

يريد الإنسان أن يمتنع الأمور، أما الروح القدس فيعطينا سلاماً في قلوبنا من نحو الأمور التي قد تبدو غير منطقية بالنسبة لعقولنا البشرية.

إن الغضب من الله لا يفيد شيئاً، لأن الله هو الوحيد الذي يقدر أن يساعدنا، ووحده القادر أن يعطينا تعزية أبدية ويمدنا بالشفاء الذي نحن بأمس الحاجة إليه. فلتستمر في إيمانك بأن الله صالح، واعلم أن شيئاً مهماً كان لا يمكن أن يغير هذه الحقيقة. حتى وإن لم تفهم الظروف من حولك وإن لم تعرف سببها، آمن بأن الله صالح وردد الآيات التالية:

يشجعنا كاتب مزمور ٣٤: ٨ قائلاً، "توقفوا
وانظروا ما أطيب الرب! طوبى للرجل المتوكّل
عليه".

ويقول في مزمور ٨٦: ٥ للرب، "لأنك أنت يا
رب صالح وِعفور وكثير الرحمة لكلّ الداعين
إليك".

ويقول في مزمور ١٣٦: ١، "إحمّدوا الربّ لأثمه
صالح، لأنّ إليّ الأبد رحمتُهُ".

الرب صالح، ولكن إبليس لا يريدنا أن نصدق
أننا نستطيع أن نتق به وأنه يحبنا ويهتم بنا. فإن
كانت لديك شكوك في محبة الله لك وفي أمانته
ورعايته لحياتك، اقرأ معي كلمات الوحي التالية
من رومية ٨: ٣٥-٣٩

"مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشِدَّةٌ أَمْ
ضَيْقٌ أَمْ اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرْيٌ أَمْ خَطَرٌ أَمْ
سَيْفٌ؟ كَمَا هُوَ مَكْتُوبٌ، "إِنَّا مِنْ أَجْلِكَ نُمَاتُ كُلَّ
النَّهَارِ. قَدْ حُسِبْنَا مِثْلَ غَنَمٍ لِلدَّبْحِ". وَكُنَّا فِي هَذِهِ
جَمِيعَهَا يَعْظُمُ الْتَبَارُكُ بِالَّذِي أَحَبَّنَا. فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ
(لا أشك) أنه لا موتَ ولا حياةَ، ولا ملائكةَ ولا

رُؤْسَاءَ وَلَا فُؤَاتٍ، وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةً وَلَا
مُسْتَقْبَلَةً، وَلَا عُلُوًّا وَلَا عُمُقًا وَلَا خَلِيقَةً أُخْرَى،
تَقْدِرُ أَنْ تَقْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ
يَسُوعَ رَبَّنَا”.

لا تغضب من الله، بل اقبل تعزية الروح
القدس. واستمع لكلمات المسيح التالية:

“لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ. أَنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ فَامْنُوا
بِي”.

“وَأَنَا أَطْلُبُ مِنَ الْآبِ فَيُعْطِيكُمْ مُعْزِيًا آخَرَ
(معيناً ومشيراً) لِيَمْكُثَ مَعَكُمْ إِلَى الْأَبَدِ”.

“لَا أَتْرُكُكُمْ يَتَامَى (بلا تعزية وبلا رفيق وبلا
رجاء). إِنِّي آتِي إِلَيْكُمْ”.
(يوحنا ١٤: ١٨، ١٦، ١٧)

ليتشجع قلبك بهذه الكلمات، وقاوم إبليس الذي
يحاول إقناعك بصب جام غضبك وحيرتك علي

الغضب من إبليس:

تقول كلمة الله إننا يجب أن نكره الشر (عاموس ٥: ١٥) وبما أن إبليس هو مصدر كل الشر، لذلك يمكن أن يكون الغضب من إبليس أمراً صحيحاً إن تم التعبير عنه بطريقة كتابية. تخبرنا كلمة الله في أفسس ٦: ١٢ أن "مُصَارَعَتْنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَلَحْمٍ، بَلْ مَعَ الرُّؤُسَاءِ، مَعَ السَّلَاطِينِ، مَعَ وُلَاةِ الْعَالَمِ، عَلَيَّ ظُلْمَةٌ هَذَا الدَّهْرِ، مَعَ أَجْنَادِ الشَّرِّ الرُّوحِيَّةِ فِي السَّمَاوِيَّاتِ". إن حربنا هي بالتأكيد ليست ضد الله كما أنها ليست ضد البشر، إنما مع عدو أرواحنا. كيف إذن نستطيع التعبير عن غضبنا من إبليس بطريقة فعالة؟ دعوني أقدم لكم مثلاً من خبرتي الشخصية.

منذ عدة سنوات، كنت غاضبة من إبليس بسبب الخمسة عشر عاماً التي تعرّضتُ خلالها كطفلة للاعتداء الجنسي، ولكنني كنت أعبر عن

غضبي بطريقة غير صحيحة. صرت قاسية القلب وعنيفة في معاملتي للآخرين. ولكني تعلمت أننا نستطيع التغلب علي الشر بالخير (رومية ١٢ : ٢١).

كنت غاضبة من إبليس لأنه سرق مني طفولتي، ولكن سلوكي الشرير الذي كان يشبه سلوكه لم يكن الحل، ولم يعوضني عن السنوات التي خسرتها من عمري. أما الآن، فأعلم من كلمة الله حتي أقدم العون للمجروحين، وأجعلهم يتصلحون مع الله. بهذه الطريقة أتغلب علي إبليس وما فعله بي بأن أكون صالحة مع الآخرين عن طريق تقديم الأخبار السارة لهم.

إنها أفضل طريقة للانتقام من إبليس!

إن مساعدتك للآخرين هي أفضل طريقة للتغلب علي مشاعرك المجروحة، فكلما أسرعت بفعل ذلك، عجلت بشفائك. إن تقديم العون لآخرين مجروحين يساعدك علي نسيان متاعبك وجروحك الشخصية.

إن أفضل طريقة للانتقام من إبليس نتيجة لتدميره لحياتك هي أن تعمل عمل المسيح بكل قوة وجسارة.

الغضب من الذات:

عندما تقع الفاجعة، نسأل عادةً: "هل كان هناك ما يمكن أن أفعله لمنع وقوع ما حدث؟".
 قالت لي سيدة بعد وفاة زوجها أثر أزمة قلبية إنه كان يقول لها إنه يشعر أنه ليس علي ما يرام. وكانت تلوم نفسها لأنها لم تستدع له الطبيب.
 يفكر بعض الناس بعد وقوع كارثة، وبالأخص وفاة شريك الحياة، في أشياء كان يجب عليهم أن يفعلوها أو يقولوها، وأشياء ما كان يجب عليهم أن يفعلوها أو يتقواها بها.
 نستطيع أن نجد أموراً كثيرة نندم عليها في حياتنا، ولكن الندم لا يؤدي إلا إلي مزيد من الألم فوق الألم الذي نشعر به.
 وفي أغلب الأحيان، يستغل إبليس هذا الموقف واضعاً اللوم علينا، ليبقينا في شرك الشعور

بالذنب وإدانة ذواتنا ورفضنا لها مدي الحياة.
يقول الرسول بولس في فيلبي ٣: ١٤، ١٣، "أفعلُ
شَيْئاً وَاحِداً إِذْ أَنَا أُتْسِي مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَيَّ مَا
هُوَ قَدَّامُ. أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ".
كم أحب كلمة "أسعى" لأنها تعني أن عليّ أن
أواصل المسيرة مهما كانت المواقف التي
أواجهها، ومهما كانت المعطلات التي يضعها
إيليس أمامي والتي يجب الانتصار عليها.

فإنهاية تعني دائماً بداية جديدة.

يحاول إيليس جاهداً أن يبعدنا عن المكان
الجديد الذي أعده لنا الرب، ويحاول أن يبقينا
أسري في شباك الماضي حتي نعيش في بؤس
وشقاء إلي الأبد. إن الغضب من الذات ولوم
النفس لن يقودا إلي شيء سوي تتميم مقاصد
إيليس في حياتنا.
توقف عن تعذيب نفسك بالندم واللوم، فإيليس
سيحاول دائماً مهاجمتك عندما تكون في أشد
حالات ضعفك، ولا يزال الشعور بالذنب والندم

من بين أسلحته المفضلة. لذلك أشجعك أن تتذكر
 الأمور المشجعة وتفكر فيها، وتستبعد الأمور
 التي لن تؤدي إلا إلي الفشل.
 لا تغضب من الله، ولا من ذاتك، بل اغضب
 من إبليس وعبر عن هذا الغضب بطريقة
 صحيحة، وذلك عن طريق الانتصار علي الشر
 بالخير.

الغضب من الآخرين:

من الطبيعي أن تشعر بالغضب تجاه الشخص
 الذي تسبب لك في كل هذا الألم، حتي لو كان قد
 مات!

أخبرتني عمتي أنه بعد رحيل زوجها كانت
 تضرب الوسادة الخاصة به في الليل وتصرخ
 قائلة "لماذا تركتني وحدي؟". من الواضح أنها
 كانت تدرك بعقلها أنه لم يتركها بإرادته ولكنها
 كانت تتحدث بمشاعرها.

يجب أن نعلم أن لمشاعرنا صوتاً مسموعاً
 وأنها عندما تُجرح قد تصرخ مثل حيوان جريح،

وكلنا نعلم أن الحيوانات الجريحة تكون شديدة
الخطورة.. هكذا المشاعر أيضاً إن سمحنا لها أن
تفقد حياتنا.

عندما تفقد شخصاً عزيزاً، يجب ألا تسمح
لمشاعرك المجروحة أن تتحول إلي مشاعر
رفض وكراهية. وعندما يكون الطلاق هو السبب
في فقدان هذا الشخص، نكون مجربين لأن نكره
الشخص الذي سبب هذا الانفصال، وقد نحاول
الانتقام منه بإيقاع الأذى به.

لا تصرف بقية حياتك في مرارة، بل ثق في
الله القادر أن يحول كل ما حدث لخيرك. فالشيء
الذي يجرح مشاعرك هو نفس الشيء تقريباً الذي
يجرح مئات الآخرين. اطلب من الرب أن يعطيك
جمالاً عوضاً عن الرماد، وأن يعطيك فرصة
مساعدة آخرين يشعرون بالحزن والوحدة.

وحتى عندما يموت شريك الحياة، ستمر عليك
بعض الأوقات التي ستشعر فيها بالغضب منه
لأنه تركك بمفردك، وقد تدور في ذهنك أفكار
مثل، "ربما استطعت أن تحيا وقتاً أطول فقط لو

كنت حاولت بجهد أكبر ”. أو “كيف تتركني أربي
الأولاد بمفردي وأواجه كل هذه المسؤوليات
وحدي؟”.

وبالرغم من أن هذا النوع من التفكير قد يبدو
سخيفاً بالنسبة للشخص العادي في الأوقات
العادية، إلا أنه عند وقوع الكارثة وعندما يخيم
الحزن علي الإنسان، تكون هناك نزعة طبيعية
لإلقاء اللوم علي شخص آخر عن مشاعر الألم
التي نشعر بها. إن الأفكار والمشاعر تتقلب
سريعاً وقد تنتقل من الغضب من الله إلي الغضب
من الذات، إلي الغضب من إبليس، إلي الغضب
من الشخص الذي كان سبباً في هذه الكارثة. وقد
تتكرر دائرة الغضب هذه عدة مرات وتسبب
حيرة شديدة.

فعندما تُجرح مشاعرنا، يكون رد الفعل
الطبيعي هو الغضب ومحاولة الدفاع عن النفس
ضد هذا الألم غير المحتمل الذي نشعر به.
من هنا جاءت أهمية فهم عملية الحزن حتي
نميز وندرك بعض المشاعر التي تصاحب هذه

العملية. كثيراً ما تعلمنا في الماضي ألا نعول كثيراً علي مشاعرنا وأن نتجاهلها لأنها ليست علي قدر كبير من الأهمية.

ولكن لا يجب تجاهل وإنكار مشاعرنا إن كنت تجتاز وقتاً عصيباً فقدت خلاله شخصاً عزيزاً لديك، بل يجب أن تواجه هذه المشاعر وتتعامل معها.

إن الحل ليس في تجاهل المشاعر وخنقها بل في التعرف علي حقيقتها والتعبير عنها بطريقة صحيحة.

المرحلة الثالثة: المشاعر الجامحة

يجتاز من يمر بمأساة أو فجيعة بمشاعر متنوعة من بينها النحيب والهستيريا، وقد تأتي هذه المشاعر وتذهب بدون سابق إنذار. فأحياناً يشعر الإنسان بأنه سيصبح في أحسن حال، ثم بعد ساعة قد تكتنفه مشاعر الحزن وتستحوذ عليه.

وحتى الذين تتسم شخصياتهم بالاتزان العاطفي، قد يختبرون مشاعر عديدة ومتنوعة أثناء فقدانهم لشخص عزيز لديهم. فالشخص الذي لم يبك طوال حياته قد نجده ينتحب بدون توقف في بعض هذه المواقف.

وبوجه عام أقول إن معظم الناس يخشون المشاعر وبالأخص التعبير عنها بصورة غير مكبوحة، الأمر الذي يمكن أن يكون مخيفاً للغاية. فإن كنت تمر الآن بموقف عاطفي عصيب تشجع ولا تخف، لأن ما تختبره الآن سينتهي. إن الفهم الجيد، وعن طريق الاستعانة بالروح القدس تستطيع أن تجتاز أصعب الأزمات.

لكن هناك من يرفضون البكاء أو التعبير عن مشاعرهم بأي مشاعر ظاهرة، وهو أمر غير صحي بالمرة، فالمشاعر المكبوتة قوة كامنة يجب إطلاقها بالتعبير عنها. فإن كنت من النوع الذي لا يعبر عن مشاعره في أوقات الأزمات وبالأخص عند فقدان شخص غال، فستأكلك من الداخل،

وربما تسببت في تدمير صحتك الذهنية والنفسية وأيضاً الجسدية.

لقد خلقنا الرب بغدد دمعية وقدرة علي ذرف الدموع، وهذا يعني أن هناك أوقاتاً في حياتنا يجب أن نبكي فيها.

ذكر الكتاب المقدس في أكثر من موضع الدموع؛ فمثلاً في مزمور ٨:٥٦ يشير كاتب المزمور إلي الزق الذي يضع فيه الرب الدموع. وفي رؤيا ٤:٢١ يتحدث عن السماء الجديدة والأرض الجديدة فيقول: "وَسَيَمْسَحُ اللهُ كُلَّ دَمْعَةٍ مِنْ عُيُونِهِمْ، وَالْمَوْتُ لَا يَكُونُ فِي مَا بَعْدُ، وَلَا يَكُونُ حُزْنٌ وَلَا صُرَاخٌ وَلَا وَجَعٌ فِي مَا بَعْدُ، لِأَنَّ الْأُمُورَ الْأُولَى قَدْ مَضَتْ".

هناك بكاء صحي وبكاء مرضي، فالتعبير عن المشاعر الجريحة بطريقة صحيحة أمر صحي، ولكن احترس من رثاء الذات. فإن تركنا العنان لمشاعرنا، تحولت إلي وحش كاسر ينقلب علينا. إن المشاعر هي عطية من الرب وضعها داخلنا لنشعر بمشاعر الآخرين المتألمين، ولكن عندما

تتحول هذه الشفقة أو المشاعر نحو ذاتنا تصبح شفقة علي الذات أو رثاء للنفس، الأمر الذي له آثاره المدمرة.

أيضاً يمكن للمرء أن يدمن مشاعر رثاء الذات، وقد يظن البعض أنها طريقة للترويح عن النفس ولكنها أسلوب إبليس الذي يستخدمه ليحول بينك وبين تخطي المأساة التي وقعت في حياتك. علينا أيضاً ألا نستخدم الدموع في السيطرة علي الآخرين. فعندما نُجرح مشاعر ك، تكون محتاجاً لأن يعبر لك الآخرون عن محبتهم.

وبين الحين والآخر، ومهما كنا أقوياء واستقلاليين، نحتاج معونة ومساعدة الآخرين لنا ولو لبعض الوقت. ولكن علينا أن نتذكر أنه بالرغم من احتياجنا للاهتمام الخاص في بعض الأوقات، إلا أن الآخرين لن يحلوا مشاكلنا. فعندما نتوقع أن الآخرين يصرفون عنا الألم، نقع في خطأ فادح، لأن الناس لا يستطيعون أن يعطونا كل ما نحتاج إليه. وثانياً، لأن توقع تسديد الآخرين لاحتياجاتنا يضع ضغوطاً عليهم، وعادة

ما يكون لهذا التوقع آثاره السلبية علي العلاقة خاصة إذا استمر هذا السلوك الإعتمادي فترة زمنية طويلة.

قد نستطيع تفهم حال السيدة التي فقدت زوجها في التحول إلي أطفالها بحثاً عمّن يسد الفراغ الموجود في حياتها. وقد يكون هذا التصرف صحيحاً في حالة، و فقط في حالة ما إذا كانت هذه السيدة تريد أن تهب نفسها لأولادها بعد أن توقّر لديها الوقت والقدرة علي عمل ذلك. ولكن إن كان قصدها هو إجبار الأولاد علي تحمل مسؤوليتها، فلا شك أن الأطفال سيكرهون هذا التصرف.

لكل إنسان حياته الشخصية التي يجب أن يحياها. ومهما عظم مقدار الحب بين شخصين، إلا أن أيّاً منهما لا يريد أن يُبتز أو يقع تحت سيطرة الآخر لأجل أغراض شخصية أنانية.

فإن كنت تشعر بالألم، وإن كانت مشاعرك مجروحة الآن، أشجعك أن تثق في الرب وأن تسمح له أن يُجري التعديلات اللازمة في علاقاتك والتي يري هو أنك محتاج إليها. إنه يعلم

بوجود هذا الفراغ في حياتك، ويعلم أنك محتاج إلي أن تملأه. ثق أن الله سيملاً هذا الفراغ إن انتظرناه ورفضنا استغلال مشاعرنا للسيطرة علي الآخرين.

في أغلب الأحيان لا يفعل الناس هذا الأمر عن قصد، فقد نكون متألمين، نبحث عن أي وسيلة للتخفيف من الألم، إلا أن الله لا يخفف العبء عن شخص عن طريق إضافته لشخص آخر.

نكون في أضعف حالاتنا عندما نتعرض لحادث أليم، وفي ذلك الوقت سيحاول إبليس استغلال الفرصة لمهاجمتنا في أشد أوقات ضعفنا. فإبليس لا يخجل من شن هجومه علينا ونحن في أشد حالات ضعفنا، فهو دائماً يري الأوقات التي نشعر فيها بالوحدة أو الألم كفرص ذهبية يجب استغلالها ليستبعدنا ويشقينا بقية حياتنا.

إن الاتزان يغلق الباب في وجه إبليس. لقد أدركت عبر السنين أنني يجب أن أتعلم كيف نجتاز كثيراً من الأمور بمفردنا، وهذا لا

يلغي حاجتنا للآخرين، لأننا نحتاج إليهم، فلا شك أن الله يستخدم الآخرين لتعزيزيتنا. ولكن إن بلغ "احتياجنا" للناس مرحلة عدم الاتزان، فذلك يعطل عمل الله في حياتنا.

كانت مشاعري مضطربة جداً نتيجة للسنوات التي تعرضت خلالها أثناء طفولتي للاعتداءات. وخلال بعض من هذه الأوقات كنت أتوقع من زوجي أن يسد احتياجاتي العاطفية ويملأ الفراغ الموجود في حياتي الذي نتج عن العلاقة غير السليمة التي كانت بيني وبين والذي. لقد استخدم الرب زوجي، دون شك، في شفاء مشاعري الجريحة، ولكني تعلمت أن عليّ اجتياز معظم مشاكلتي بالرب وحده.

من بين المنافع التي نجنيها من وراء عدم وجود شخص آخر نلتجئ إليه سوي الرب هو أننا نثبت ونتأصل فيه، فهو الصخرة والأساس الذي لا يتزعزع مهما اهتز كل ما حولنا، فهو هو أمساً واليوم وإلى الأبد.

إن كنت حزيناً ووحيداً نتيجة وقوع مأساة في حياتك، حول هذا الموقع إلي فرصة لتعميق علاقتك مع الآب والابن والروح القدس. تذكر: يريد إبليس أن يستغل مثل هذه الأوقات لكي يدمرنا، ولكن ثق أن كل ما قصده إبليس لشركك، يستطيع الله أن يحوله لخيرك، فقط إن آمننت أنه قادر ويريد أن يفعل ذلك (تكوين ٥٠ : ٢٠؛ رومية ٨ : ٢٨).

المرحلة الرابعة: الاكتئاب

إن كنت تشعر بالاكتئاب، فلا تتضايق من نفسك، فكلنا اجتزنا بفترات اكتئاب في الحياة. فعندما تغمر مشاعر الحزن النفس، يكون الشعور بالاكتئاب أمراً طبيعياً يحدث لكل الناس، حتي لهؤلاء الذين يحبون الرب. في سفر المزامير، تقرأ عن داود الذي كتب عنه أنه كان بحسب قلب الله، أنه اجتاز بفترة شعر فيها بالاكتئاب. فإن كان داود الملك شعر بالاكتئاب، هكذا يجب أن نشعر به نحن أيضاً.

وقد تسبَّب فترات الاكتئاب المؤقت التي يختبرها الإنسان أثناء عملية الحزن مشاكل كبيرة، إن لم يتم معالجته والتعامل معه، فإن الاكتئاب حالة يكون فيها الإنسان دون المستوي الطبيعي. ولتبسيط هذا أقول إن يسوع هو مجدنا ورافع رؤوسنا (مزمور ٣: ٣). ولكن بينما يرفعنا يسوع ويضعنا عالياً، يحاول إبليس أن يشدنا لأسفل ويدفننا تحت الجروح والمشاكل والأحزان. يسلب الاكتئاب طاقة الإنسان، فيصير خاملاً غير فعال لا يبغي فعل شيء. فإن زادت حالة الاكتئاب واستمرت، تطلبت كل حركة مجهوداً كبيراً. لذلك ينزع المكتئبون إلي النوم لساعات طويلة أكثر من تلك التي يحتاجها جسم الإنسان العادي - لمجرد تجنب الحياة.

ويمكن أن يصبح الاكتئاب وسيلة للهروب والاختباء في بعض الأحيان ويمكن استخدامه لتجنب مواجهة الحياة ومشاكلها. فمواجهة قضايا الحياة ومشاكلها أصعب بكثير من الهروب منها. فأنا مثلاً، واصلت الهروب في حياتي نتيجة

لتعرضي لهذه الاعتداءات في سنوات حياتي الأولى حتي بلغت الثانية والثلاثين من عمري. وعندما اعتمدت بالروح القدس، كان من بين الأمور الأولى التي صنعها الرب في حياتي هو أنه قادني إلي الحق، وهذا هو وعده لنا كلنا (يوحنا ١٦ : ١٣). قال يسوع أيضاً إن الحق يحررنا (يوحنا ٨ : ٣٢) ولكن علينا مواجهة الحق حتي نتمتع بنتائجه الإيجابية في حياتنا.

دعونا نرَ من كلمة الله المقدسة ماذا كان رد فعل داود تجاه القضية الأزلية التي هي الاكتئاب. في مزمور ٤٢ : ٥-١١ كتب داود عن حالته العاطفية المزرية:

“لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَّةٌ يَا نَفْسِي، وَلِمَاذَا تَبْتَنِينَ فِي؟
ارْتَجِي اللَّهَ لِأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، لِأَجْلِ خَلَاصِ وَجْهِهِ.
يَا إِلَهِي، نَفْسِي مُنْحَنِيَّةٌ فِيَّ، لِذَلِكَ أَذْكُرُكَ مِنْ أَرْضِ
الْأَرْدُنِّ وَجِبَالِ حَرْمُونِ، مِنْ جَبَلِ مِصْعَرَ غَمْرٍ
يُنَادِي غَمْرًا عِنْدَ صَوْتِ مِيَازِيْبِكَ. كُلُّ تِيَارَاتِكَ
وَلَجَجِكَ طَمَتَ عَلَيَّ. بِالنَّهَارِ يُوصِي الرَّبُّ رَحْمَتَهُ،
وَبِاللَّيْلِ تَسْبِيحُهُ عِنْدِي صَلَاةٌ لِإِلَهٍ حَيَاتِي. أَقُولُ لِلَّهِ

صَخَّرْتِي: "لِمَاذَا نَسَيْتَنِي؟ لِمَاذَا أَذْهَبُ حَزِينًا مِنْ
مُضَايِقَةِ الْعَدُوِّ؟". بِسَحَقٍ فِي عِظَامِي عَيَّرَنِي
مُضَايِقِي يَقُولُهُمْ لِي كُلَّ يَوْمٍ: "أَيْنَ إِلَهكَ؟". لِمَاذَا
أَنْتِ مُنْحَنِيَةٌ يَا نَفْسِي، وَلِمَاذَا تَنْتَبِئِينَ فِيَّ؟ تَرَجَّيَ اللَّهُ
لَأْتِي بَعْدَ أَحْمَدُهُ، خَلَّاصَ وَجْهِي وَالْهَيَّ".

كم أحب هذه الآيات لأنها تظهر كيف أن داود
الملك اختبر شعور الاكتئاب وكان يتأرجح في
نفسه ولكنه كان يقاومه. فبالرغم من أنه شعر
بالاكتئاب، إلا أنه لم يستسلم لهذه المشاعر فواجه
نفسه بها. وهذا ما يجب أن نفعله نحن في مثل هذه
الأوقات.

ذكر داود الأمور الصالحة عن عمد حتي
تمتلئ نفسه بكل ما هو إيجابي من أفكار ومشاعر.
علينا، حتي نحمي أنفسنا، أن نتعلم كيف نقاوم
الشعور الدائم بالاكتئاب، فمن المستحيل أن نجتاز
عملية الحزن الطبيعية دون أن نختبر مشاعر
الحزن والضياع والاكتئاب. ولكن لنحترس من
عدم الاتزان، ولنكن معتدلين في هذه المواقف،
ولا نتخطي حدود الأمان فندمر نفوسنا.

إن المشاعر الطبيعية والتعبير عنها بطريقة صحيحة أمر صحي تماماً، ولكن عندما نسمح لمشاعرنا أن تسيطر علينا، يكون الأمر مدمراً وخطيراً، فلا تكبت مشاعرك، وفي الوقت نفسه لا تدعها تتسلط علي حياتك.

إن كل إنسان يرفض السيطرة علي مشاعره والسماح لها بأن تكون غير مكبوحه، سيعيش حياة تنتهي بالدمار والهلاك.

إن المشاعر هي عطية من الله وهي أمر ضروري ولازم لكيان الإنسان، فلا يوجد من يريد أن يعيش بلا مشاعر. ولكننا لا نستطيع في نفس الوقت نعيش وفقاً لمشاعرنا لسبب واحد: هو أنها غير مستقرة. فهي تتغير تجاه نفس الموقف آلاف المرات في فترة لا تتعدى الشهر.

يشعر الناس بهذه الحالة من عدم الاستقرار في المشاعر في كثير من الأوقات، وبالأخص أثناء الأوقات العصيبة أو وقوع الكوارث التي تؤدي بدورها إلي اجتياز ما نطلق عليه "عملية الحزن

المرحلة الخامسة: تيار من المشاعر الجياشة

عند اجتيازك مرحلة حزن قد تتتابك زوبعة من المشاعر بسبب المأساة التي تمر بها. من الطبيعي جداً أن تهتم وتقلق بخصوص كل المشاعر المؤلمة التي تحيط بك وتتساءل: هل ستزول؟ ولكن ما يحدث بالفعل يكون شيئاً غير مألوف. ففي اللحظات التي يبدأ الألم فيها في الزوال، عادةً ما تجتاحك تيارات وأمواج من المشاعر الجياشة.

ولتوضيح الصورة وتقريبها إليّ الذهن، دعونا نتخيل صورة المحيط بأواجه النائرة التي تضرب الشاطئ، ولكن يتخللها فترات سلام وهدوء.

في البداية، يبدو وكأنه لا توجد فترات تفصل بين الأمواج التي تعصف بك وتهدد حياتك بالغرق، فهذا شعور طبيعي يشترك فيه كل الناس

عبر كل الأجيال. تذكر ما قاله داود عندما كان
مكتئباً "يَا إِلَهِي، نَفْسِي مُنْحَبِيَةٌ فِيَّ.. عَمْرٌ يُنَادِي
عَمْرًا عِنْدَ صَوْتِ مِيَازِيكَ. كُلُّ تَيَّارَاتِكَ وَلَجَجِكَ
طَمَتٌ عَلَيَّ".

ولكن بعد مرور بعض الوقت، ستكون هناك
فترات صمت وسلام بين الأمواج العاصفة، وفي
تلك الأوقات قد تعتقد أن الألم لن يعاودك أبداً،
وفجأة يضربك مرة أخرى بكل قوة ودون أن
تتوقعه. قد يحدث أمر ما يستثير ذاكرتك وفجأة
تعاودك كل المشاعر القديمة بكل قوة.

أحياناً يصعب علي الإنسان التعامل مع أمور
مثل مرور سنة علي وفاة الشخص، أو فقدان
شخص آخر، أو حادث انفصال، أو مناسبات مثل
العطلات أو أعياد الميلاد.

سمعتُ أن معدلات الانتحار تزيد أثناء
العطلات. تخيلوا معي مدي صعوبة أن يفقد إنسانٌ
شريك حياته فجأة، أو يحدث له حادث أليم،
خاصة إن لم تكن له علاقة شخصية مع الرب!

يختبر الشخص المؤمن ببسوع المسيح تعزية الروح القدس، ولكن هذا لا يلغي صعوبة الموقف، فما بالكم بالألم الذي يشعر به الشخص الذي لا يعرف الرب ويختبر موت شخص عزيز لديه؟

في مثل هذه الأوقات المتعبة والعصيبة، لا أشك لحظة في أن إبليس سيقتنع الناس أنه لا معني لوجودهم أو حياتهم، وأن الألم الذي يشعرون به هو فوق طاقتهم ولا يستطيعون احتماله. أحياناً أسمع الناس يقولون: "كم أرهب الذكرى السنوية لهذا الحادث! فعادة ما يصيبني الاكتئاب في هذا اليوم".

إن الرهبة شعور يسبق الخوف ولا يفضي أبداً إلي بركة. لذلك عندما تبدأ مشاعر الرهبة في التسلسل إلي حياتي تجاه أمر معين، أجد الروح القدس يذكرني بكل رفق بأني علي وشك الوقوع فريسة اليأس.

فعندما تتتابك مشاعر الرهبة تجاه أمر معين
صلِّ واطلب من الرب قوة لمواجهة هذه
المشاعر.

أحياناً نرهب بعض الأمور دون أن ندرك
ذلك، فاطلب من الرب أن يعينك لتمييز ما يحدث
بداخلك، وأن يؤهلك لتجنب السقوط فريسة
الارتباك والحيرة والخوف.

المرحلة السادسة: الارتباك والحيرة والخوف

مواجهة تغيير كبير في الحياة من أصعب الأوقات التي دُعي الإنسان ليعتمدها من الناحية النفسية، حتى وإن كان هذا التغيير من اختيارنا، فلا زال أمراً صعب الاحتمال.

فإن كان هذا التغيير نتيجة مأساة أو فقدان شخص أو كارثة، تكون مشاعر الارتباك والحيرة والخوف طبيعية جداً. ففجأة تنهار كل أحلام وخطط رسمناها للمستقبل، وبدون سابق إنذار يتم إلغاء العطلة أو شراء المنزل أو خطة المعاش أو أي خطط أخرى.

يستغرق الأمر وقتاً حتى نحصل علي نظرة جديدة للحياة. وفي هذا الوقت تزدحم عقولنا بكثير من الأسئلة دفعة واحدة، قد يتطلب بعضها إجابة فورية.

حتى الأصدقاء والأقرباء قد يسألون: "والآن ماذا ستفعل؟ أين ستقيم؟ هل ستعاود ممارسة عملك سريعاً أم ستقوم بإجازة لبعض الوقت؟". كل هذه الأسئلة هامة ويجب الإجابة عليها. إن كنت تحتاز مأساة غيرت حياتك فجأة، وإن كنت قد فقدت شريك الحياة، فأنت تعلم أن عليك اتخاذ بعض القرارات الخاصة بمستقبلك، ولكنك قد تشعر أيضاً أنك غير مستعد لاتخاذ مثل هذه القرارات.

في هذا الوقت لا تكون الصورة واضحة أمام ذهنك. فأحياناً تعتقد أنك قد توصلت لقرار ما ثم بعد ذلك تجد أنك قد عدلت عن رأيك فجأة. وهنا تلعب مشاعرك دوراً محيراً جداً، فهي تتأرجح يميناً ويساراً، مما يجعل مأمورية اتخاذ القرارات أصعب بكثير عنها في الأوقات العادية.

وبالإضافة إلي الارتباك والحيرة، يخيم الخوف أيضاً علي الشخص في مثل هذه الحالات حتى يتساءل: "كيف سأدبر أموري مالياً؟ ومن

سيتولي مسؤولية الأمور التي لم أتعود علي التعامل معها؟”.

وعندما تواجه نفسك بمثل هذه الأسئلة المحيرة والمُقلقة، أشجعك أن تقرأ رسالة العبرانيين ١٣: ٥ لأنه كثيراً ما عزاني ومنحني الرجاء وأؤمن أنه سيكون سبب تشجيع لحياتك أيضاً.

لأنه (الله بذاته) قال: ”لَا أَهْمُكَ وَلَا أَثْرُكَ (تحت أي الظروف. وكن واثقاً من هذا).”.

في الأوقات التي لا تعلم فيها ماذا ينبغي أن تفعل ولا ماذا يحمله لك المستقبل، يمكن أن يمتلئ قلبك بالتعزية من معرفتك بالشخص الذي يعلم. في مزمور ١٣٩: ١٥-١٧ يؤكد المرنم أن أبانا السماوي يعرف ماضيها وحاضرنا ومستقبلنا:

”لَمْ تَخْتَفِ عَنكَ عِظَامِي حِينَ مَا صُنِعْتُ فِي الْخَفَاءِ، وَرَقِمْتُ فِي أَعْمَاقِ الْأَرْضِ. رَأَتْ عَيْنَاكَ أَعْضَائِي، وَفِي سِفْرِكَ كُلُّهَا كَتَبْتَ يَوْمَ تَصَوَّرْتَهُ، إِذْ لَمْ يَكُنْ وَاحِدٌ مِنْهَا. مَا أَكْرَمَ أَفْكَارَكَ يَا اللَّهُ عِنْدِي! مَا أَكْثَرَ جَمَلَتِهَا!“.

الله هو الألف والياء، البداية والنهاية. وبناءً
علي هذا الحق، فهو أيضاً كل ما بين الألف والياء
وما بين البداية والنهاية، هو يعلم كل شيء عنا،
وسيقودنا ويرشدنا إن وثقنا فيه واتكلنا عليه.
يعطينا الأب السماوي دائماً ما نحتاج إليه يوماً
بיום، فنعمته جديدة كل صباح، فيجب أن ننظر
للمستقبل دون أن يبتابنا الخوف.
فعندما ننظر للمستقبل، قد نشعر بأننا غير
قادرين علي مواجهة الصعاب التي سيأتي بها.
ولكن يجب أن نتذكر أننا وقتها ننظر إلي الصعاب
دون أن نأخذ في اعتبارنا نعمة الرب التي
سيعطيها لنا عند حدوثها. فعندما نصل للمكان،
سنجد نعمة الرب تنتظرنا.
علي مدار آلاف السنين، كان المزمور الثالث
والعشرون مصدر تعزية لملايين الحزائي والذين
يشعرون بالوحدة. لذلك ردهه في الأوقات التي
تشعر فيها بالارتباك والحيرة والخوف واتخذه
ترساً لنفسك.

«الرَّبُّ رَاعِيٌّ فَلَا يُعْوزُنِي شَيْءٌ. فِي مَرَاعٍ
خَضِرٍ يُرِيضُنِي. إِلَيَّ مِيَاهُ الرَّاحَةِ يُورِدُنِي. يَرُدُّ
نَفْسِي. يَهْدِينِي إِلَيَّ سُبُلَ الْبِرِّ مِنْ أَجْلِ اسْمِهِ. أَيْضاً
إِذَا سِرْتُ فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرّاً،
لَأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي. عَصَاكَ وَعِصَاكَ هُمَا يُعْزِيَانِي.
تُرْتَّبُ قُدَّامِي مَائِدَةٌ تُجَاهَ مَضَائِقِي. مَسَحْتَ بِالذَّهْنِ
رَأْسِي. كَأْسِي رِيّاً. إِنَّمَا خَيْرٌ وَرَحْمَةٌ يَتَّبَعَانِي كُلَّ
أَيَّامِ حَيَاتِي، وَأَسْكُنُ فِي بَيْتِ الرَّبِّ إِلَيَّ مَدَى
الْأَيَّامِ» (مزمو ٢٣: ١-٦).

المرحلة السابعة: أعراض جسدية

عندما يمر الشخص بعملية الحزن نتيجة موت
شخص قريب أو وقوع حادث مروع، يختبر
بعض الأعراض الجسدية. فما أصعب احتمال
الألم النفسي والذهني والجسدي!
يضع الحزن النفسي ضغوطاً رهيبية علي
الجسد. فمواطن الضعف التي ربما كانت موجودة
من قبل تتعرض لضغوط أكثر بكثير من كل

الماضي، فتكون النتيجة في كثير من الأحيان الإصابة بألم أو مرض جسدي.
من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالألم في الرأس أو الرقبة أو الظهر أو المعدة نتيجة لتعرضه لكل هذه الضغوط. وممارسة الرياضة من بين الأشياء التي تخفف من الضغوط.
يميل معظم الناس أثناء فترات الحزن التي يمرون بها إلي الجلوس والتفكير لفترات طويلة، وبالرغم من أن ذلك يعتبر ظاهرة طبيعية، إلا أننا يجب أن نتغلب علي هذه النزعة عن طريق ممارسة نشاط إيجابي مفيد.
فإن كنت تمر بعملية حزن، أنصحك أن تقوم بنزهة سيراً علي الأقدام، وربما ممارسة بعض التمرينات الرياضية أيضاً إن كنت تشعر بأنك قادر علي ذلك. ولكن لا تنس أنك واقع تحت ضغوط، فلا تفرط في ممارسة الرياضة.
لقد ثبت علمياً أن ممارسة الرياضة تخفف من حدة الضغوط النفسية والذهنية والجسدية وتساعد علي ارتخاء عضلات الجسم.

ويعتبر فقدان الشهية أمراً شائعاً أثناء أوقات الحزن، ولكن عدم تناول الطعام لفترات طويلة يؤثر سلبياً في الصحة، لذلك احرص علي تناول بعض الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية.

حاول أيضاً أخذ قسط كافٍ من النوم، فالجسد الذي لا يأخذ كفايته من النوم والراحة والتغذية السليمة والذي يتعرض لضغوط كبيرة يكون عرضة للإصابة بالأمراض. من هنا جاءت أهمية ممارسة الرياضة، والحصول علي التغذية السليمة، وأخذ قسط كافٍ من الراحة من أجل الحفاظ علي الصحة في الأوقات التي يتعرض فيها الإنسان للضغوط.

ومن المهم أثناء اجتيازنا مراحل الحزن المختلفة والوحدة أن ندرك أن كل هذه المشاعر التي نختبرها في المراحل المختلفة هي أمر طبيعي يجب أن نمر بها لكي نستعيد صحتنا النفسية.

سبق ورأينا أن كبت المشاعر والعواطف يؤذي الشخص، فإن لم يتم التعبير عنها بطريقة

صحيحة، أدي ذلك إلي الكثير من الآثار المدمرة.
فإذا كبحت مشاعر ك السلبية، تأكد أنك ستعبّر
عنها بطرق أخرى.
قد نعتقد أننا نحتفظ بأمرنا في داخلنا، ولكن
الحقيقة هي أنها تخرج في سلوكنا وأقوالنا وفي
أجسادنا أيضاً.
إن الكلمة المفتاحية عند التعامل مع كل هذه
المراحل هي: الاتزان.

٤ - التعافي من مأساة أو فقدان عزيز

“رُوحُ الرَّبِّ عَلَيَّ، لِأَنَّهُ مَسَحَنِي لِأَبْشَرَ
الْمَسَاكِينَ، أَرْسَلَنِي لِأَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ،
لِأَنَادِي لِلْمَأْسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ، وَلِلْعَمَى بِالْبَصَرِ،
وَأَرْسَلَ الْمُنْسَحِقِينَ فِي الْحُرِّيَّةِ” (لوقا ٤ : ١٨)

مهما كان الحدث الذي سبب لك الحزن
والشعور بالوحدة، تستطيع أن تثق في شيء واحد
هو أن الله سيقودك أثناء مرحلة التعافي. من
المؤكد أنه سيخبرك بأنك فقدت الاتزان في أمر
معين، فقط إن كنت مستعداً لسماع صوت الروح
القدس.

من المستحيل تحديد وقت معين لاجتياز عملية
الحزن، لأن طول الوقت أو قصره يعتمد على
طبيعة الشخص وعلى الموقف. ولكن مهما طال
المدة، سيأتي وقت يقول لك الرب فيه: ”حان

الوقت للنهوض ومواصلة الحياة. اترك الماضي وشأنه وتم المهمة التي وضعها لحياتك. أنا لن أتركك ولن أهملك، لذلك تشدد وتشجع وتقدم للأمام”.

كل موقف يختلف عن الآخر

الشهور الستة الأولى هي أصعب مرحلة في عملية الحزن، وقد تطول قليلاً أو تقصر قليلاً بحسب الموقف. وهناك بعض العناصر التي تميز كل موقف:

١- وقوع الحدث فجأة. فإذا كان الشخص مريضاً لفترة طويلة، فذلك يتيح لبقية أفراد العائلة وقتاً أطول لإعدادهم نفسياً وذهنياً لوفاة هذا الشخص العزيز. أما إذا كان الموت فجائياً وغير متوقع تكون الحادثة أكثر حدة وأصعب في قبولها.

٢- غياب أو وجود أفراد مدعمين. إذا توفي الزوج أو الزوجة فوجود الأبناء يفيد في تقديم التعزية للشريك المتألم. وإذا فقد أحد الأبناء، قد

يساعد بقية الأبناء في سد الفراغ الموجود لغياب هذا الابن.

٣- نوعية العلاقة التي كانت بين الشخص والشخص المتوفى. فإذا كانت العلاقة حميمة وقوية، ربما طالت فترة الحزن، وكانت أصعب مما لو كانت العلاقة سطحية وغير مشبعة.

٤- طبيعة شخصية الشخص الموجود علي قيد الحياة. وهذا ينطبق بالأخص عند وفاة شريك الحياة. فبعض الشخصيات تكون مستقلة بطبيعتها عن البعض الآخر. وهنا تحتاج مثل هذه الشخصيات إلي مجهود أقل لأخذ الدور الريادي ومواصلة الحياة.

٥- عمق العلاقة بين الشخص الحزين وبين الرب يسوع المسيح. ويعتبر هذا العنصر أساسياً للغاية. فالفجبة أو فقدان شخص عزيز يثير داخل الإنسان الرغبة في إقامة علاقة مع الرب، الأمر الذي يجلب الراحة والتعزية بلا شك. ولكن الشخص الذي يعرف الرب بالفعل ويعرف قوة قيامته (فيلبي ٣ : ١٠) يتماثل للشفاء بأسرع من

الشخص الذي لم تكن له علاقة شخصية بالرب .
 وحتى أشرح لكم المراحل المختلفة التي يستغرقها
 التعافي من مأساة أو فقدان شخص عزيز ،
 أشارككم بقصتين واقعتين :

القصة الأولى:

أعرف سيدة لها إيمان قوي بالرب يسوع
 وتشارك في كثير من خدمة الرب لسنوات عديدة ،
 دام زواجها أكثر من خمسة وعشرين عاماً ،
 وبالرغم من أنه كان مؤمناً إلا أن حياته كانت
 تخلو من الثمار التي تشهد عن علاقة حية مع
 الرب يسوع المسيح . ولا شك في أنه كان يسيء
 معاملة زوجته ، بل واستمر في معاملته السيئة لها
 لسنوات .

كان زوجها رجل أعمال يضع عمله قبل كل
 شيء في الحياة ، كما كان أنانياً متمركزاً حول
 ذاته ، قاسياً في نظرته لزوجته وفي تربيته
 لاحتياجاتها .

وبينما كانت هذه السيدة مستمرة في سيرها مع
 الرب ، أعطاه الرب أمراً بالصلاة من أجله ،

وحدّرها أنه إن لم يتجاوب مع تعاملات الرب معه فسيموت في خلال ستة أشهر.

صلت السيدة ولكن زوجها رفض تعاملات الرب معه، وبسبب عصيانه لتوجيهات الرب، فتح الباب أمام العدو حتي يقصر من أيام حياته علي الأرض. ونتيجة لذلك، توفي الرجل نتيجة إصابة بأزمة قلبية مفاجئة.

بالرغم من أن الفجيرة كانت صعبة علي الزوجة، إلا أن الأمر كان أسهل بكثير مما لو كانت تتمتع بعلاقة رائعة مع زوجها. لقد حذرها الرب، مما جعلها مستعدة قبل حدوث المأساة.

ولاحظت أن وقت تماثلها للشفاء من هذا الحادث المؤلم كان قصيراً جداً. نعم، كانت هناك أمور يجب عليها أن تواجهها مثل الأمور المالية وما شابه ذلك، ولكن خلال وقت قصير جداً، استطاعت أن تتأقلم مع الوضع الجديد وتواصل حياتها.

القصة الثانية:

وهي قصة عمتي. كانت عمتي وزوجها يعرفان بعضهما البعض منذ أيام الطفولة، وتزوجته عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها، وكان هو أكبر منها ببضع سنوات فقط. لم يسبق لها أن ارتبطت عاطفياً بشخص آخر قبله ولم تواعد أحداً قبله.

لم يرزقا بأطفال، مما زاد من قربهما بعضهما من بعض، وكانا يعملان معاً في المخبز لفترة زادت علي الثلاثين عاماً. كانا يفعلان كل شيء معاً ويخدمان الرب كشركاء في عمل الرب. وقد أصيب كلاهما ببعض الأمراض وصرفا وقتاً طويلاً يعتني كل منهما بالآخر. وكثيراً ما يكون للشخص قيمة أكبر في عين زميله الذي يخدمه.

كان كل منهما قريباً جداً من حياة الآخر، وكانا مناسبين لبعضهما البعض مثل يد وقفاز. لقد قضيا أوقاتاً ممتعة معاً وذهبا للتصيد معاً وكانا يطهيان الطعام معاً ويذهبان للكنيسة معاً.

وبالرغم من أنه كان مريضاً لسنوات طويلة، إلا أن وفاته كان أمراً صعباً جداً علي عمتي. في ذلك الوقت أعاققتها الإصابة بمرض الروماتيزم في الركبة وظلت وقتاً طويلاً في انتظار إجراء عملية استبدال للركبة نظراً لوجود مشكلة صحية في قلبها. وهكذا كان عليها ملازمة البيت عدة سنوات بعد وفاة زوجها مما زاد من صعوبة المأساة.

ونتيجة لكل هذه الظروف، استغرق تماثلها للشفاء سنوات.

الحزن أمر طبيعي، ولكن حياة الحزن ليست كذلك.

من هاتين القصتين يتضح لنا كيف أن نفس نوعية المأساة يمكن أن تؤثر بطرق مختلفة علي نوعيات مختلفة من الناس. وبالرغم من صعوبة تحديد وقت معين لدوام عملية الحزن، إلا أن التحسن يجب أن يكون ظاهراً بصفة مستمرة.

وقد يصعب استشعار مثل هذا التقدم في بداية الأمر، ولكن بمرور الوقت يجب أن يكون ظاهراً ملموساً.

فكما في حالة شفاء الجرح، حيث يستمر الشعور بالألم لبعض الوقت، ولكن الشفاء الكامل يتطلب تحسناً يومياً. وعندما يرفض الجرح الشفاء، فهذا دليل علي وجود عدوي أو التهاب يجب التعامل معه. أنا أؤمن أن هذا الأمر ينطبق أيضاً علي الجروح النفسية.

يجب أن الجانب النفسي فينا يتماثل للشفاء كما يتماثل الجانب الجسدي أيضاً، لأن الله أعطانا مشاعر كما أعطانا أجساداً. لذلك يقدم لنا علاجاً لمشاعرنا في يسوع المسيح كما يقدم علاجاً لأجسادنا في المسيح. وهذا العلاج النفسي والجسدي حق من حقوقنا كمؤمنين.

لا تصدق أكاذيب إبليس، لأنه سيحاول أن يخبرك بأنك لن تستطيع التغلب علي هذه الجروح ولن تُشفى منها أبداً. صحيح أنك قد تظل تقتقد هذا

الشخص دائماً ولكن هذا لا يعني أن يستمر حزنك وألمك ومشاعر الوحدة بداخلك إلي الأبد.
 أعط نفسك بعض الوقت، وتأكد أن الحزن سيختفي وأنت ستستطيع أن تعبر هذه الفترة الانتقالية إلي حياة جديدة. فإن لم يحدث هذا التغيير خلال فترة زمنية معقولة، فهذا دليل علي وجود مشكلة ما؛ ربما تكون وجهة نظر غير صحيحة؛ أو رفض مواجهة الواقع؛ أو وجود مخاوف غير عادية وغير معقولة.
 ومهما كان أساس المشكلة، ثق في أن الرب سيعلمه لك إن كنت تصرف وقتاً في قراءة الكلمة المقدسة وطلب وجه الرب في الصلاة.
 فقط تذكر أن الحزن أمر طبيعي ولكن حياة الحزن ليست كذلك.

التغلب علي الحزن والشعور بالوحدة

أود أن أشارككم بأمرين أساسيين في التغلب علي الحزن والشعور بالوحدة حتي تتمائل للشفاء الكامل.

١- اعلم أن الله معك كل الوقت. تقول كلمة الله في متي ٢٨: ٢٠، "هَآ أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ أَيَّامٍ إِلَي انْقِضَاءِ الدَّهْرِ". ثم تخبرنا في عبرانيين ١٣: ٥ عن وعد الله لنا "لَا أَهْمَلُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ".

عادة ما يؤدي الحزن والوحدة إلي إثارة أسئلة لا نجد لها إجابة مثل "ماذا لو أصابني مرض ما أقعدني عن العمل؛ من سيسدد احتياجاتي؟". "ماذا لو بقيت وحيداً بقية أيام حياتي؟". "ماذا لو استمر الألم الذي أشعر به للأبد؟". "ماذا لو حدثت مشكلة عجزت عن التصرف فيها أو مواجهتها؟".

ماذا لو..؟ ماذا لو؟ وقد تتوالي الأسئلة بلا نهاية.

تأكد أنك لا تستطيع أن تجيب علي كل الأسئلة التي تبدأ ب"ماذا لو؟". ولكن بما أنك تعلم أن يسوع معك كل الوقت وطوال الطريق، تستطيع أن تتأكد أن لديه الإجابة التي تحتاج إليها. اقرأ الأجزاء الكتابية الآتية التي أثق أنها ستعزي قلبك:

«أَبُو الْيَتَامَى وَقَاضِي الْأَرَامِلِ اللَّهُ فِي مَسْكَنِ
 قُدْسِهِ. اللَّهُ مُسْكِنُ الْمُتَوَحِّدِينَ فِي بَيْتِ مُخْرَجِ
 الْأَسْرَى إِلَيَّ قَلَاحٍ. إِنَّمَا الْمُتَمَرِّدُونَ يَسْكُنُونَ
 الرَّمْمَضَاءَ» (مزمور ٦٨: ٥، ٦)

«إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضْمُنِي»

(مزمور ٢٧: ١٠)

«لَا تَخَافِي لِأَنَّكَ لَا تَخْزِينَ، وَلَا تَخْجَلِي لِأَنَّكَ لَا
 تَسْتَحِينِ. فَإِنَّكَ تَسِينِ خِزْيَ صَبَاحِكَ، وَعَارُ تَرْمُوكِ
 لَا تَذْكُرِينَ بَعْدُ. لِأَنَّ بَعْلَكَ هُوَ صَانِعُكَ رَبُّ الْجُنُودِ
 اسْمُهُ، وَوَلِيِّكَ قُدُّوسُ إِسْرَائِيلَ. إِلَهَ كُلِّ الْأَرْضِ
 يُدْعَى» (إشعيا ٥٤: ٤، ٥)

«لَكِنَّ أَحْزَانَنَا حَمَلَهَا، وَأَوْجَاعَنَا نَحَمَلَهَا. وَنَحْنُ
 حَسِبْنَا مُصَابًا، مَضْرُوبًا مِنَ اللَّهِ وَمَذْلُومًا. وَهُوَ
 مَجْرُوحٌ لِأَجْلِ مَعْصِيَانَا، مَسْحُوقٌ لِأَجْلِ آثَامِنَا.
 تَأْدِيبُ سَلَامِنَا عَلَيْهِ، وَيَحْبُرُهُ شُفِينَا» (إشعيا ٥٣ :
 ٤-٥)

أحياناً يتسبب المرض في مشاعر حزن
 ووحدة، وعندما نتألم ونشعر بأن الألم يتدفق في
 جسدنا كله، نكون في أمس الحاجة لشخص يتفهم

مشاعرنا والامنا. وبالرغم من المجهود الكبير الذي يبذله أفراد العائلة والأصدقاء، قد لا نزال نشعر بالوحدة والألم.

أما المرض الذي يستمر لفترة طويلة فيكون أسوأ بكثير، لأنه بعد فترة من الزمن نجد أن الناس لا يرغبون في سماع شيء عما نشعر به. فالشكوي أمر لا يبني الآخرين، كما أن الاستمرار فيها تزيد من حالة البؤس التي نشعر بها.

وقد تتبادر إلي الذهن أثناء المرض نفس الأسئلة التي تدور في الفكر أثناء اجتياز أوقات عصيبة أو عند موت شخص عزيز. "ماذا لو لم تتحسن حالتي؟ من سيتولي أمري؟ من سيعتني بي؟ ماذا لو لم أستطع عمل الأشياء التي اعتدت أن أعملها؟ ماذا لو لم أستطع مزاوله عملي مرة أخرى؟ من سيسد احتياجي واحتياج أسرتي؟ ماذا لو استمر الألم بقية حياتي؟".

في أوقات المرض، يمكنك تطبيق نفس المبادئ التي تحدثنا عنها ونحن نناقش موضوع الحزن والشعور بالوحدة. يجب أن تعلم أن الله هو

شافيك، كما يجب أن تؤمن بأن قوته عاملة في حياتك وفي نفسك حتي تتماثل للشفاء الكامل.

تذكر أن الموت قد ابتلع إلي غلبلة (١) كورنثوس ١٥ : ٥٤) وأن الله قال "أنا الربُّ شافيك". (خروج ١٥ : ٢٦).

اصرف وقتاً أطول مع الرب واسمح لحياة القيامة الموجودة في داخلك أن تظهر في احتياجاتك المادية. وبينما أنت تفعل ذلك، تأمل الأعداد التالية:

“إله الدهر الربُّ، خالق أطراف الأرض، لا يكِلُّ ولا يعيا. ليس عن فهمه فحَصٌ. يُعطي المعيني قُدرةً، ولعديم القوة يكثرُ شِدَّةً. الغلمان يُعيون ويثعبون، والفتيان يثعبون نَعثراً. وأمَّا مُنظِّرو الربِّ فيجدون قوةً. يرفعون أجنحة كالسُّور. يركضون ولا يثعبون، يمشون ولا يُعيون” (إشعيا ٤٠ : ٢٨-٣١).

“باركي يا نفسي الربَّ، وكلُّ ما في باطني ليبارك اسمه القدوس. باركي يا نفسي الربَّ، ولا تنسي

كُلَّ حَسَنَاتِهِ. الَّذِي يَعْقِرُ جَمِيعَ ذُنُوبِكَ. الَّذِي يَسْتَفِي
كُلَّ أَمْرَاضِكَ. الَّذِي يَقْدِي مِنَ الْحُفْرَةِ حَيَاتَكَ. الَّذِي
يُكَلِّمُكَ بِالرَّحْمَةِ وَالرَّأْفَةِ. الَّذِي يُشْفِعُ بِالْخَيْرِ
عُمْرَكَ، فَيَتَجَدَّدُ مِثْلَ النَّسْرِ سَبَابُكَ” (مزمو
١٠٣ : ١-٥)

مرة أخرى، اعلم أنك لست بمفردك، وثق أن
الله معك وأنه يفهم ما تمر به، وأنه وعد بأن يكون
معك في كل تجربة من تجارب الحياة. فعندما
تشعر بأقصى درجات الوحدة، وأنك مهمل
ومتروك، افتح فمك بالإيمان وردد: “أنا لست
وحيداً لأن الله معي”.

وبينما أنت في انتظار إعلان شفائك الكامل،
قل: “قوة الرب الشافية تعمل في حياتي الآن”.
اقرأ وردد الكلمات التالية واثقاً من معية الله لك
وقوته العاملة في حياتك:

“هُوَذَا تَأْتِي سَاعَةٌ، وَقَدْ أَتَيْتِ الْآنَ، تَتَقَرَّفُونَ
فِيهَا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَيَّ خَاصَّتِهِ وَتَتْرُكُونَنِي وَحْدِي. وَأَنَا
لَسْتُ وَحْدِي لِأَنَّ الْآبَ مَعِي. قَدْ كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ
لَكُمْ فِي سَلَامٍ. فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضَيْقٌ، وَلَكِنْ

ثَقُوا: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ”
(يوحنا ١٦: ٣٢-٣٣)

٢- واصل حياتك بكل جسارة.

لم تنتهِ الحياة ولم تتوقف عند هذا الحد، فقط
انتهى جزء منها، ومرّ فصل من فصولها، وما
هو فصل جديد يتبعه، فهل أنت مستعد؟
لا تكتفِ بالجلوس السلبي في انتظار وقوع
شيء ما أو مجيء شخص ما. صلّ ثم خذ خطوة
إيمان نحو الحياة الجديدة.

شاركتُ معكم فيما سبق قصة عمّتي وكم كان
صعباً عليها أن تبدأ نوعية مختلفة من الحياة بعد
وفاة زوجها. ولكنها بالرغم من صعوبة التغيير
استطاعت أن تواصل الحياة. والآن تسافر عمّتي
مع زوجي ومعى وتخدم وتساعد آخرين. وفي
أثناء الاجتماعات، تقوم ببيع شرائط الكاسيت،
وفي البيوت تقوم بإعداد الطعام لنا وعندما يكون
في استطاعتها، تقوم برعاية أحفادنا.

إن كل هذه الأمور التي تقوم بها نافعة جداً لنا
ولملكوت الله. لقد تقدمت إلي الأمام بكل جسارة
نحو أسلوب حياة جديد، وهكذا صارت سبب
بركة لكثيرين.

فإن كنت تشعر بالوحدة، لا تكتفِ بالجلوس في
انتظار قدوم شخص يخفف عنك عبء هذه
المشاعر. اذهب وكون صداقات جديدة. ابحث عن
شخص آخر يشعر بالوحدة أكثر منك وكن صديقاً
له. تأكد أنك ستحصد ما زرعت، وسيكافئك الله
علي هذه الصداقة التي زرعتها مئات المرات.
اجتازت ابنتنا ساندرأ بأوقات وحدة أثناء
سنوات الشباب الأولي عندما سافر بعض
أصدقائها للالتحاق بالجامعة بينما تزوج البعض
الأخر، فكانت تقضي أوقاتاً طويلة وحيدة في
المنزل.

ولكن بدلاً من أن تكتفي بالجلوس ورتاء الذات
بدأت تواصل حياتها بجسارة وتذهب لأماكن
بمفردها. كانت تذهب لحضور خدمات الكنيسة
بمفردها، وتحضر اجتماعات العُزاب في كنيسة

أخرى. لم يكن الأمر سهلاً عليها ولكنها كانت تعرف أن عليها أن تفعل شيئاً بجانب الجلوس وتمني تكوين صداقات جديدة.

ربما تقول "حسناً، أنا لا أتمني تكوين صداقات جديدة، بل أنا أؤمن بذلك". دعني أذكرك أن الإيمان يحركنا حتي نخطو خطي بإرشاد من الله (يعقوب ٢: ١٧). وأنا هنا لا أقصد أعمال الجسد أو الحماس الجسدي، وإنما أشجعك أن تتجرأ وتخطو خطوات بحسب إرشاد الرب لك.

تزوجت ساندر الآن من ستيف، وهو شاب قابلته في أحد الأنشطة التي كانت تواظب علي حضورها بمفردها. لقد استطاعت ساندر أن تحصل علي الإيمان والوجهة والهدف في حياتها. وبنفس الطريقة، ليكن لصلاتك يدان ورجلان، ولتجعل من شعورك بالوحدة سبباً في ولادة مشاعر شفقة داخلك تجاه كل من يشعر بالوحدة، وعندها تستطيع أن تأخذ قراراً بأن تفعل شيئاً حيال هذا الأمر.

اقراء وتأمل الأجزاء الكتابية المذكورة في
الجزء الثاني من هذا الكتاب، واسمح للرب أن
يكلم قلبك من خلالها، فيغيّر وضعك الحالي.

الجزء الثانى

آيات كتابية

آيات كتابية للتغلب علي الوحدة والحزن

الله دائما معك

“لأنَّهُ (الله بذاته) قَالَ: ”لَا أُهْمِكُ وَلَا أَثْرُكُكَ (تحت
أي الظروف. وكن واثقاً من هذا)“ (عبرانيين ١٣
(٥:

“لأنَّهُ قَالَ: ”لَا أُهْمِكُ وَلَا أَثْرُكُكَ“ (عبرانيين ١٣
(٥:

“لأنَّهُ تَعَلَّقَ بِي أَنْجِيهِ. أَرْقَعُهُ لِأَنَّهُ عَرَفَ اسْمِي
(عرف رحمتي ومحبتني ولطفي بطريقة
شخصية). يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبُ لَهُ. مَعَهُ أَنَا فِي
الضِّيقِ. أُنْقِذُهُ وَأَمَجِّدُهُ“ (مزمور ٩١: ١٥، ١٤)

لا يمكن فصلك عن محبة الله

“مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشِدَّةٌ أَمْ ضَيْقٌ أَمْ اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرْيٌ أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيْفٌ؟.. فَإِنِّي مُتَيِّقٌ (لَا أَشْكُ) أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ، وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤْسَاءَ وَلَا قُوَّاتٍ، وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةً وَلَا مُسْتَقْبَلَةً، وَلَا عُلُوَّ وَلَا عُمُقَ وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى، تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبَّنَا” (رومية ٨: ٣٥، ٣٩، ٣٨)

الله سيعتني بك

“الرَّبُّ رَاعِيٌّ فَلَا يُعْزِي شَيْءٌ” (مزمور ٢٣: ١)

“أَبُو الْيَتَامَى وَقَاضِي الْأَرَامِلِ اللَّهُ فِي مَسْكَنِ قُدْسِهِ. اللَّهُ مُسْكِنُ الْمُتَوَحِّدِينَ فِي بَيْتِ مُخْرَجِ الْأَسْرَى إِلَيَّ فَلَاحِ. إِنَّمَا الْمُتَمَرِّدُونَ يَسْكُنُونَ الرَّمْمَاءَ” (مزمور ٦٨: ٦، ٥)

“إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضْمُنِي”
(مزمور ٢٧: ١٠)

“لَا تَخَافِي لِأَنَّكَ لَا تَخْزِينَ، وَلَا تَخْجَلِي لِأَنَّكَ لَا
تَسْتَحِينَ. فَإِنَّكَ تَسِينِ خِزْيَ صَبَاكَ، وَعَارُ تَرْمَلِكِ
لَا تَذْكُرِيهِ بَعْدُ. لِأَنَّ بَعْلَكَ هُوَ صَانِعُكَ رَبُّ الْجُنُودِ
اسْمُهُ، وَوَلِيِّكَ فُدُوسُ إِسْرَائِيلَ. إِلَهَ كُلِّ الْأَرْضِ
يُدْعَى” (إشعيا ٥٤: ٥، ٤)

سيصنع الرب أمراً جديداً

“لَا تَذْكُرُوا الْأَوْلِيَّاتِ، وَالْقَدِيمَاتُ لَا تَتَأَمَّلُوا بِهَا.
هَنَذَا صَانِعُ أَمْرٍ جَدِيداً. الْآنَ يَبُتُّ. أَلَا تَعْرِفُونَهُ؟
أَجْعَلُ فِي الْبَرِّيَّةِ طَرِيقاً، فِي الْقَفْرِ أَنْهَاراً” (إشعيا
٤٣: ١٩، ١٨)

“هُوَذَا الْأَوْلِيَّاتُ قَدْ أَتَتْ، وَالْحَدِيثَاتُ أَنَا مُخْبِرٌ
بِهَا. قَبْلَ أَنْ تَنْبُتَ أَعْلِمُكُمْ بِهَا” (إشعيا ٤٢: ٩)

واصل المسيرة

“أَيْهَا الْإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ
أَدْرَكْتُ، وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا: إِذْ أَنَا أَنْسِي مَا
هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَيَّ مَا هُوَ قَدَامًا. أَسْعَى نَحْوَ
الْغَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةٍ دَعَاةِ اللَّهِ الْعُلَيَّا فِي الْمَسِيحِ
يَسُوعَ” (فيلبي ٣: ١٤، ١٣)

لا تستسلم ولا تياس ولا تفشل، بل واصل
المسيرة بكل جسارة

لم يكتمل عمل الرب في حياتك بعد

“لَأَنِّي عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ
يَقُولُ الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلَامٍ لِأَشْرٍ، لِأَعْطِيَكُمْ آخِرَةً
وَرَجَاءً” (إرميا ٢٩: ١١)

خاتمة

تقدم بجسارة إلي الأمام نحو فصل جديد في حياتك. صحيح أن الحياة لن تكون كما كانت من قبل، ولكن لا تضيّع بقية عمرك تعيش في الماضي.

حان الوقت للتوقف عن التفكير والحديث عن الماضي، لأنه يوجد مستقبل أمامك. تذكر أن الروح القدس يقف إلي جوارك في انتظار أن تسمح له بمساعدتك وتقديم التعزية لك وتعزيديك في مواصلة المسيرة لإتمام قصد الله الرائع لحياتك.

تذكر أن عمل الله في حياتك لم ينته بعد!

النهاية دائماً تعني بداية جديدة

نقرأ في يوحنا ١٠: ١٠، «السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَدْبَحَ وَيُهْلِكَ، وَأَمَّا أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِيَكُونَ لَهُمْ حَيَاةٌ وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ»

سواء كانت حياتك قبل وقوع هذه الحادثة رائعة أو بشعة، فليس بمقدورك أن تحيا في الماضي، وفي الوقت نفسه تتمتع بالحياة في الحاضر والمستقبل.

مهما كان الشيء الذي فقدته، اجتهد ألا تفقد بقية الحياة.

اذكر:

أن الله صالح،

وأنه يحبك جداً،

وأن لديه خطة رائعة لحياتك.

صلاة وبركة

والآن أريد أن أصلي من أجلك وأترك معك كلمة
تشجيع أخيرة.

أيها الأب السماوي،

أتقدم إليك باسم ابنك يسوع المسيح طالبة
نعمة ورحمة لأجل القارئ العزيز صاحب
المشاعر المجروحة والمتألّمة، وأطلب منك أن
تتدفق تعزيات الروح القدس في حياته الآن.
وعدتنا أنك الإله الذي تشفي القلوب المنكسرة،
وعدت أن تعصب جروحنا وتداوي حُبُرنا.
نلجأ إليك، لأنك بالحقيقة المعين في وقت الشدة
والاحتياج. وقد وعدت بأن تجد عائلات
للمعزولين والذين يشعرون بوحدة. يا رب، أطلب
منك أن تحقق وعود كلمتك بأن تهب أصدقاء
للقارئ العزيز وعائلة تهتم به وباحتياجاته.

يا روح الله، أعن هذا القارئ حتي يأخذ
خطوات إيمان نحو بناء حياة جديدة. فض بالخير
عليه نفسياً وجسدياً وروحياً ومادياً واجتماعياً.
أمين.

أيها الابن العزيز، أنا أوْمَنُ أن الروح القدس
يفيض في حياتك الآن، وأشجّعك أن تبقي في
محضره لبعض الوقت حتي تسمح له بأن يجعل
هذه الكلمات حقيقة واقعة في حياتك.

أوْمَنُ أن رياح الروح القدس تهب علي حياتك
لكي تجهزك لفصل جديد من فصول الحياة.
ومحبة الله الأب ونعمة الرب يسوع المسيح
وشركة الروح القدس تكون معك.

صلاة من أجل إقامة علاقة شخصية مع الرب

يريد الله أن يخلصك ويملأك بالروح القدس
أكثر من أي شيء آخر، فإن لم يكن قد سبق لك أن
دعوت يسوع المسيح، رئيس السلام، ليكون سيداً
ومخلصاً لحياتك، أدعوك الآن أن تفعل. صلّ
معني الكلمات التالية، وثق أنك ستختبر حياة جديدة
في المسيح إن كان طلبك بإخلاص.

أيها الأب،

لقد أحببت العالم جداً، وأرسلت ابنك الوحيد
ليموت من أجل خطايانا حتي أن كل من يؤمن بك
لا يهلك، بل تكون له حياة أبدية.

كلمتك تقول إننا نخلص بالنعمة بالإيمان الذي
هو عطية منك، ولا يوجد شيء يمكننا أن نفعله
حتي نحصل علي الخلاص.

أؤمن وأعترف بقمي أن يسوع المسيح هو
ابنك مخلص العالم، وأؤمن أنه مات علي الصليب
من أجلي وحمل جميع خطاياي، ودفع ثمنها،
وأؤمن في قلبي أنك أقمت يسوع من الأموات.
أطلب منك أيها الأب أن تغفر لي خطاياي،
وأعترف بأن يسوع ربي، فقد خلصت، وسأقضي
الأبدية معك وفقاً لكلمتك، وأشكرك أيها الأب
جداً! في اسم يسوع آمين.

انظر يوحنا ٣: ١٦، وأفسس ٢: ٨، ٩،
ورومية ٩: ١٠، ١٠، ١٠، ١٠، ١٥: ٣، ٤،
، ايوحنا ١: ٩، ٤: ١٤-١٦، ٥: ١، ١٢، ١٣،

الفهرس

٣	مقدمة
٦	الجزء الأول : غير متروك
٧	١ - لست وحيداً
١٧	٢ - للوحدة علاج
٢٧	٣ - سبع مراحل للحزن
٦٦	٤ - التعافي من مأساة أو فقدان
	عزيز
٨٤	الجزء الثاني : آيات كتابية للتغلب
	على الوحدة والحزن
٨٩	خاتمة
٩١	صلاة وبركة
٩٣	صلاة من أجل إقامة علاقة شخصية
	مع الرب