

جويس ماير

الشفقة

في الله

في أوقات

الوحدة

والخزي

ساعدني

أنا أشعر بالوحدة

JOYCE MEYER

Help Me I'm

Alone

# ساعدي

## أنا أشعر بالوحدة

الثقة في الله في أوقات  
الوحدة والحزن

بقلم  
جويس ماير



## المحتويات

### صفحة

٥	.....	مقدمة
٩	.....	الجزء الأول : غير متروك
١١	.....	١- لست وحيداً
٢٣	.....	٢- للوحدة علاج
٣٥	.....	٣- سبع مراحل للحزن
٨١	.....	٤- التعافى من مأساة أو فقدان عزيز
١٠١	.....	الجزء الثانى
١٠٣	.....	آيات كتابية للتغلب على الوحدة والحزن
١٠٧	.....	خاتمة

### صلاة

١٠٩	.....	- صلاة وبركة
١١١	.....	- لإقامة علاقة شخصية مع الرب

# ساعدني .. أنا أشعر بالوحدة

المؤلف	:	جويس ماير
الناشر	:	خدمات جويس ماير
الموزع بالشرق الأوسط	:	P.T.W للترجمة والنشر
المطبعة	:	شركة الطباعة المصرية ت: ٢١٠٠٥٨٩
رقم الدولي	:	٢٠٠٨ / ٤٩٦٧
التقييم الدولي	:	٩٧٨ - ٩٧٧ - ٤٤٣ - -٤٠ - ٤

المراجعة والجمع التصويري و الإعداد الفني والتوزيع  
P.T.W للترجمة والنشر

ت: ٢١٦٧٨٩٨١ - ٢١٦٧٨٩٨٠

جميع حقوق الطبع في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده،  
ولا يجوز استخدام أو اقتباس أى جزء من الوارد  
في هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه.

English title:

Help me I am Alone

copyright © By Joyce Meyer

Arabic edition © ٢٠٠٨ by PTW



*Prepare The Way*

[www.ptwegypt.com](http://www.ptwegypt.com)

## 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 حتى يستطيعوا التغلب على 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 على مشكلتهم . فعندما تقع الفاجعة، وعندما يكون الألم غير محتمل، يرى إبليس الفرصة سانحة أمامه ليأسر الشخص أو العائلة في عبودية تستمر لفترة طويلة .

٤ ساعدنى - أنا أشعر بالوحدة



جاء يسوع إلى 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  
ليعيذك حتى تجد الحرية أنت أيضاً!



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 على التغلب على هذه الفاجعة بمرور الوقت، والآخر يجعل حاله أسوأ ويعمق شعوره باليأس.

وأعتقد أن أحد الأسباب التي تجعل الناس، وبالأخص المؤمنين، أسرى الشعور بالحزن والوحدة نتيجة حدوث فاجعة في حياتهم، هو أنهم لا يفهمون «عملية الحزن». أحياناً يشفى الرب شخصاً وتكون النتيجة فورية. ولكن في معظم الأحيان، وخاصة في حال التعافي من فقدان شخص عزيز، يحدث الشفاء على مراحل، يسير الله خلالها مع أولاده خطوة بخطوة. ومن الواضح أن الناس يختلفون في رد فعلهم تجاه فقدان شخص عزيز، ولكن لكل منا مشاعر تُجرح وتتألم ولا بد من شفائها.

**الجزء الأول**

**غير متروك**



# ١ لست وحيداً

«فَتَقَدَّمَ يَسُوعُ وَكَلَّمَهُمْ قَائِلاً: .. هَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ  
الْأَيَّامِ إِلَى انْقِضَاءِ الدَّهْرِ،

(متى ٢٨: ١٨، ٢٠)

لأنه تعلق بي أنجيه. أرفعه لأنه عرف اسمي  
(عرف رحمتي ومحبتى ولطفي بطريقة شخصية).  
يدعونى فأستجيب له. معاً أنا في الضيق. أنقذه  
وأمجده. من طول الأيام أشبعه، وأريه خلاصى،

(مزمور ٩١: 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.

١٠ ساعدنى - أنا أشعر بالوحدة



ويجعلنا نشعر بالوحدة. ولكن ثق أن كل ما يحاول إبليس عمله لكي يؤذيك، يستطيع الرب أن يحوِّله لخيرك (انظر تكوين ٢٠: ٥٠). تستطيع أن تفعل مثلما فعل داود في العدد السابق فتشجع نفسك بأن تذكر انتصارات الماضي.

تعرَّض شدرخ وميشخ وعبد نغو للبلايا عندما ثبتوا على عهدهم مع الإله الحقيقي (دانيال ٣: ١-٣٠) 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

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 فى مزمور ١٩: ٣٤ «كثيرةٌ هِيَ بَلَايَا الصَّدِيقِ، وَمَنْ جَمِيعَهَا يُنَجِّيه الرَّبُّ». وَالكِتَابُ الْمُقَدَّسُ مَلَىءٌ بِالْأَمْثَلَةِ عَنِ بَلَايَا الصَّدِيقِ وَتَنْجِيَةِ الرَّبِّ لَهُ.

## الله ينجى

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

نقرأ فى ١ صموئيل ١٧: ٣٧ كيف أنقذ الرب داود من المصائب التى واجهته فقال: «الرَّبُّ الَّذِي أَنْقَذَنِي مِنْ يَدِ الْأَسَدِ وَمِنْ يَدِ الذِّبِّ هُوَ يَنْقُذُنِي مِنْ يَدِ هَذَا الْفَلِسْطِينِيِّ». فَقَالَ شَاوُلٌ لِدَاوُدَ: «أَذْهَبْ وَلَيْكُنِ الرَّبُّ مَعَكَ».

عادة ما يحاول إبليس، عندما تكون حياتنا فى تقدم، أن يرمينا ببعض البلايا والمصائب حتى يفشلنا

## نقرأ في ١ بطرس ٥ : ٨ ، ٩

«أَصْحُوا وَاسْهَرُوا لِأَنَّ إِبْلِيسَ خَصِمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ،  
يَجُولُ مُلْتَمِساً مَنْ يَبْذُلَهُ هُوَ. فَقَاوِمُوهُ رَاسِخِينَ فِي  
الإِيمَانِ (مُتَأَصِّلِينَ وَثَابِتِينَ وَرَاسِخِي الْعِزْمِ) ، عَالَمِينَ  
أَنَّ نَفْسَ هَذِهِ الْآلَامِ تُجْرِي عَلَى إِخْوَتِكُمُ الَّذِينَ فِي  
العَالَمِ»

هكذا نرى أن المصائب تجرى علينا جميعاً، وأن  
كلنا نخبر 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 ونتقوى عندما ندرك أن هناك من يشعر  
بما نشعر به .



نغور فى المملكة . فالله لن يكتفى بنجاتك من البلية ولكنه سيرفعك أيضاً .

هذا ما تعرض له دانيال أيضاً عندما طُرح فى جب الأسود عقاباً له على إخلاصه وولائه لله ، ولكن اختار دانيال أن يثق فى الرب الذى خلصه بأن أرسل له ملاكاً سد أفواه الأسود ، فخرج دانيال من الجب دون أن يصيبه أذى (دانيال ٦ : ٣-٢٣) . ضع ثقتك فى الرب ، وستخرج دون أن تُصاب بالأذى .

كل هؤلاء علموا أن الله أمين ، وهذا ما اختبرته أنا أيضاً . لقد أدركت أن الله صالح وأمين ، فأثناء طفولتى تعرضت للاعتداء الجنسى وكنت إنسانه مشوهة ذهنياً ونفسياً . كنت مريضة طوال سنى حياتى بما فى ذلك عشر سنوات أعانى من الصداع النصفى ، بالإضافة إلى الإصابة بمرض السرطان ، إلى جانب بعض الأمراض الأخرى الأقل خطراً ، ولكنها لم تكن أقل إيلاماً . ومن كل هذه نجانى الرب وقدم لى حلولاً . ولكن كانت هناك أوقات انتظار واتكال على الرب .

يتسبب في الكثير من الألم النفسي. إن فقدان شخص عزيز أو ضياع شيء غالٍ 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 معنى «رباط الروح».

## 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 أواصل حياتي، ولكني كنت غير مطيعة. كان الله يعمل لخيري حتى أثناء الأوقات التي لم أرَ فيها خيراً عندئذ. ولما رآني الله أرفض مواصلة حياتي، قام هو بدفعي إلى الأمام، ودفع أناساً إلى حياتي. والآن أدركت أن ما حدث معي كان من أروع الأمور التي اجتزت بها بالرغم من مشاعري عندئذ بأن العالم ينهار من حولي، وبأنى لن أتعافى 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

المستحيل أن أستخدم هذه اليد بطريقة طبيعية حتى تستعيد قوتها وقدرتها على الحركة. وسيكون على عندئذ أن أتعلم طرقاً جديدة لاستخدام هذه اليد وتقوية عضلاتها التي ضمرت نتيجة لعدم الاستخدام.

هذا ما ينطبق على 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 ويُبذل بعض الجهود لاستعادة حيويتها.

وحتى في الأوقات التي نبتعد فيها بإرادتنا عن بعض الأشخاص أو الأشياء، قد ترغب نفوسنا في البقاء على الحال الذي كنا عليه. إن المشاعر قوية جداً، ومن الممكن أن تتسبب في الكثير من الألم. علينا أن ندرك قدرتنا على استخدام «الإرادة» لعمل

## رباط الروح

قضاء وقت طويل في صحبة شخص أو مع أحد الأشياء يؤدي إلى 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 نرى مدى ارتباط نفوسنا بالأشخاص والأشياء التي نستثمر فيها الوقت والجهد.

فإن كانت يدي مرتبطة بجسدى ولكنها ظلت بلا حراك لسنوات، كان لهذا آثاره المدمرة. ولو أن هذه اليد صارت غير متحدة بجسدى فستضعف، وفي النهاية لن تكون قادرة على الحركة، وسيكون من

بالأطفال أو تتخذ قرارات بشأن أمور لا تعرف عنها شيئاً.

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

وبينما تقوم بعمل كل هذه الأشياء التي هي جديدة عليك، قد يظل الألم هناك، ولكن معرفتك بأنك تتقدم إلى 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 تتعزى بحقيقة أنه معك وأنه يعمل نيابة عنك، حتى وإن لم تشعر بذلك في الوقت الراهن. يقول متى ٢٨: ٢٠، .. ها أنا معكم كل الأيام إلى انقضاء الدهر.

الأشياء أو الامتناع عنها، فالقرارات الحازمة النابعة من إرادة قوية تستطيع التغلب على المشاعر المجروحة والثائرة.

هناك ربط نفسية صحيحة وأخرى 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 المشى 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 على وظيفة أو تتعلم الطهى أو تعتنى

## للوحة علاج

«وَأَحْوَلُ نَوْحَهُمْ إِلَى طَرْبٍ، وَأُعْزِيهِمْ وَأَفْرَحُهُمْ مِنْ حَزْنِهِمْ»

(إرميا ٣١: ١٣)

الشعور بالوحدة ليس خطية، فإن كنت تشعر بأنك وحيد، لا تضيف مشاعر الذنب إلى 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 يُسئء الآخرون فهمهم، والذين هم في مناصب قيادية، والمطلقون، وغير المتزوجين، والأرامل، وكبار السن، والذين يشعرون بالرفض، والذين يشعرون بأنهم





بين الأعراض الجانبية الشديدة الخطورة، الذى قد يتطور فى بعض الحالات ويؤدى إلى الانتحار.

من المؤسف جداً أن أقول إن سبب انتحار الكثيرين يرجع إما إلى عدم معرفتهم بكيفية التعامل مع مشاعر الوحدة، أو عدم رغبتهم فى 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 يعنى بالضرورة أن نشعر بالوحدة.

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

مختلفون عن بقية الناس، والذين تعرضوا لاعتداء جنسى أو نفسى، وغير القادرين على 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، أى بدون مصاحبة أحد. منعزل بعيداً. يقف بمفرده». فالوحيد منعزل، منفرد، متروك. والوحدة تعنى الترك بسبب عدم وجود رفيق، فيكون الإنسان مُهملاً.

تظهر الوحدة فى صورة ألم داخلى أو فراغ أو رغبة شديدة للمشاعر، ومن بين أعراضها الجانبية الشعور بالفراغ وعدم القيمة أو الفائدة. كما أن الاكتئاب من

## 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 إلى شعور بالوحدة والبؤس.

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

في أحد المشاهد الدرامية رأينا أن الطبيب المشرف على علاج شخص مصاب بمرض خطير استدعى عائلة المريض وقال لهم: «لقد فعلت كل ما بوسعي».

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.

أما روح الحزن فأمرٌ مختلف 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 لى ابنها بعد صراع طويل مع مرض سرطان الدم. ولما مات كان الأمر صعباً على كل فرد من أفراد العائلة. لقد كانوا يمرون بعملية «مراحل الحزن» وهو أمر طبيعي جداً.

ذات يوم روت لى هذه الصديقة حادثة كشفت عن «روح الحزن» الذي بداخلها. قالت إنها بينما كانت تغسل الملابس المتسخة، تذكرت ابنها وبدأت تفكر فيه، وفجأة شعرت بشيء يحيط بها فشعرت بالكآبة والحزن وبرغبة في أن تغرق نفسها في هذه المشاعر. وهنا أعطها الرب روح تمييز، فاستطاعت أن تعرف أن ما اعتراها كان «روح حزن» حاول أن يسيطر

ولكن المريض وصل إلى مرحلة حرجة، وما سيحدث منذ الآن هو خارج إرادتى، 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 على الجميع.

## عملية الحزن تختلف عن روح الحزن

الحزن أسفٌ وألمٌ 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 على حياته بأكملها.

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 لِأَبْشُرَ  
الْمَسَاكِينَ، أَرْسَلَنِي لِأَعْصِبَ مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ، لِأُنَادِيَ  
لِلْمَسَبِّبِينَ بِالْعَدْقِ، وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ، لِأُنَادِيَ  
بِسَنَةِ مَقْبُولَةِ الرَّبِّ، وَبِيَوْمِ انْتِقَامٍ لِإِلَهِنَا. لِأَعْزَى كُلِّ  
النَّائِحِينَ، لِأَجْعَلَ لِنَائِحِي صَهْيُونَ، لِأَعْطِيَهُمْ جَمَالاً  
عَوْضاً عَنِ الرَّمَادِ، وَدُهْنَ فَرَحٍ عَوْضاً عَنِ النُّوحِ،  
وَرِدَاءَ 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 يردُّ 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 إلى فرح، ويجب



عليها. فأخذت أحد قمصان ابنها ولقته حولها وقالت لإبليس إنها تستخدم هذا كرداء تسبيح (إشعياء ٦١: ٣). 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 يتمكنها.

**النوح يتحول إلى فرح**  
 «طوبى للحزانى، لأنهم يتعزّون،

(متى ٥: ٤)

ذكر الكتاب المقدس الحزانى في أكثر من موضع. قال الرب في إرميا ١٣: ٣١ «وأحوّل نوحهم إلى طرب، وأعزيتهم وأفرحهم من حزنهم».

من هذا يتضح أن الله يريد أن يعزى الحزانى، لذلك يجب أن نكون على يقين من أن التعزية ستعقب

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

وفي عبرانيين ٦: ١٧ تؤكد لنا كلمة الله أن الرب يريد أن يباركنا، وربط وعده بقسم. «حَتَّى بِأَمْرَيْنِ عَدِيمِي التَّغْيِيرِ (وعده وقسمه)، لَا يُمَكِّنُ أَنْ اللَّهُ يَكْذِبَ فِيهِمَا، تَكُونُ لَنَا تَعَزِيَّةٌ قَوِيَّةٌ، نَحْنُ الَّذِينَ التَّجَانْنَا لِنُمْسِكَ بِالرَّجَاءِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَنَا».

ويستطرد في عدد ٩١ فيقول إن هذا الرجاء «لَنَا كَمَرْسَاةٍ لِلنَّفْسِ مُؤْتَمِنَةٍ وَثَابِتَةٍ، تَدْخُلُ إِلَى مَا دَاخِلِ الْحِجَابِ».

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 يمنا ويسرة.

قد لا تفهم كل شيء أثناء الألم الذي تمر به أو نتيجة لفقدان شخص عزيز لديك لأن الألم يمتد ليشمل

أن تتمسك بهذا الوعد أثناء اجتيازك «مراحل الحزن»،  
لأن هذا يعطيك أملاً ورجاءً فى المستقبل.

### الرجاء الموضوع أمامنا

الرَّجَاءُ الْمَمَاطِلُ يُمْرِضُ الْقَلْبَ، وَالشَّهْوَةُ الْمُتَمَمَّةُ  
شَجَرَةٌ حَيَاةٍ،

(أمثال ١٣: ١٢)

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

فبدلاً من الاستسلام لليأس، اسمع ما قاله داود فى

مزمور ٢٧: ١٣، ١٤،

«لَوْلَا أَنَّنَى آمَنْتُ بِأَنَّ أَرَى جُودَ الرَّبِّ فِي أَرْضِ  
الْأَحْيَاءِ - انْتَظِرِ الرَّبَّ. لِيَتَشَدَّدَ وَلِيَتَشَجَّعَ قَلْبُكَ، وَانْتَظِرِ  
الرَّبَّ،

## سبع مراحل للحزن

«تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَىٰ فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ.  
فِي كُلِّ طَرُقِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يَقُومُ سَبْلَكَ»  
(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 على حدة لنصل إلى فهم أعمق لما يحدث لنا أثناء هذه العملية، وما يجب علينا أن نعمله للحصول على أقصى استفادة منها.

نفسك أيضاً، ولكن اعلم وتمسك بحقيقة واحدة: الله  
يحبك ولديه رجاء لك. ضع رجاءك فيه، وثق بأنه  
قادر أن يحول حزنك إلى فرح، وأن يعطيك جمالاً  
عوضاً عن الرماد حتى في أثناء اجتيازك مراحل  
الحزن المختلفة.

الصددمات الناتجة عن المطبات غير المتوقعة على الطريق، وبدونها تتفكك السيارة وتتحطم نتيجة تعرضها لهذه الصدمات أو المطبات أثناء الرحلة.

هكذا نحن أيضاً، فأثناء سيرنا في درب الحياة، لا يتوقع كثير منا المطبات والصعوبات، فنكون غير مستعدين لمواجهة أيها منها في حال ظهورها فجأة. و«ماص الصدمات» الذي وضعه الروح القدس بداخلنا يمتص هذه الصدمات إلى أن نتكيف في طريقة تفكيرنا على 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

## 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 نتحلى 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

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 أى شىء؟» . ولكنها كانت تعلم أن عليها مواجهة هذه المشاعر بتصرف إيجابى ، هذا إن أرادت أن تواصل مسيرتها فى الحياة .

عليك كمؤمن ، حتى فى الأوقات التى تجتاز فيها مرحلة الصدمة نتيجة لفقدان شخص عزيز ، أن تدرك الفرق بين الروح والنفس . فحتى فى وقت الكارثة عليك أن تميز بين المشاعر البشرية وبين قيادة الروح القدس لك .



من الواقع . ولكن إن لم يكن هذا الهروب مؤقتاً، يؤدي إلى مشاكل خطيرة جداً.

كنت موجودة مع عمى عند وفاة زوجها، وكان مريضاً لفترة طويلة، ومن الواضح أنه كان على وشك الموت . ولكن بالرغم من ذلك كانت عمى تردد مرة ومرات: «لا أستطيع تصديق الأمر. لا أستطيع تصديق أنه سيتركنا». لقد كانت فى 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 لى الرب إن على مواصلة الحياة، لذلك سأحضر إلى العمل» .

وأخبرتني أنها غير واثقة من مدى إتقانها للعمل فى هذه الفترة، ولكنها كانت تعلم أنها كانت ستصبح

(دانيال ٣: ٨-٢٧) . فبالرغم من مواجهتهم 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، حتى 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 يلغى صعوبة مواجهة الواقع، ولكن الهروب منه أصعب بكثير .

## الإنكار:

الإنكار هو رفض مواجهة الواقع، الأمر الذى قد يتسبب فى أمراض نفسية وعقلية بدرجات متفاوتة.

لقد أعطانا الله الروح القدس ليمدنا بالقوة عند مواجهة الواقع. علينا أن نمسك بيد القدير ونحن نسير فى وادى ظل الموت، ومنتصر على كل المعوقات التى قد تأتى بها رياح الحياة.

نستطيع أن نقول مع الملك داود بسكنى الروح القدس وبرعايته لنا «أَيْضاً إِذَا سَرْتُ فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا، لِأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي. عَصَاكَ وَعُكَّاؤُكَ هُمَا يُعْزِيَانِي، (مزمور ٢٣: ٤).

حتى وإن أرخى الموت ظلاله على حياتنا، نستطيع أن نعيش على رجاء.

وبما أننا بصدد الحديث عن الرجاء، لنفكر فى شدرخ وميشخ وعبد نغو أثناء وجودهم فى أتون النار

يصرخا قائلين: «هذا غير معقول ولا مقبول!». ومرة ومرات 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 لُغْزٍ (في سر غامض)، لَكِنْ حِينَئِذٍ وَجْهًا لَوَجْهِهِ. الْآنَ أَعْرِفُ بَعْضَ الْمَعْرِفَةِ (معرفة ناقصة)، لَكِنْ حِينَئِذٍ سَأَعْرِفُ كَمَا عَرَفْتُ (كما يعرفني الله)».

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

## المرحلة الثانية: الغضب

تتسم المرحلة الثانية بمشاعر الغضب: الغضب من الله، والغضب من إبليس، والغضب من الذات، وحتى الغضب من الشخص الذى سبب لنا كل هذا الألم حتى وإن كان هو الميت!

### الغضب من الله:

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

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

فى مثل هذه الأوقات، يود العقل والمنطق أن

إن الغضب من الله لا يفيد شيئاً، لأن الله هو الوحيد الذى يقدر أن يساعدنا، ووحده القادر أن يعطينا تعزية أبدية ويمدنا بالشفاء الذى نحن بأمس الحاجة إليه. فلتستمر فى إيمانك بأن الله صالح، واعلم أن شيئاً مهما 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 «ذوقُوا وَأَنْظُرُوا مَا أَطْيَبَ الرَّبُّ! طوبى لِلرَّجُلِ الْمُتَوَكِّلِ عَلَيْهِ».

ويقول فى مزمور ٨٦: ٥ للرب «لأنك أنت يا ربُّ صالحٌ وُغفورٌ وكثيرُ الرَّحمةِ لكلِّ الدَّاعينَ إليك».

ويقول فى مزمور ١٣٦: ١ «احمدوا الربُّ لأنه صالحٌ، لأنَّ إلى الأبدِ رحمتُهُ».

الرب صالح، ولكن إبليس لا يريدنا أن نصدق أننا نستطيع أن نثق به وأنه يحبنا ويهتم بنا. فإن كانت لديك شكوك فى محبة الله لك وفى أمانته ورعايته

«تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ.  
فِي كُلِّ طَرُقِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يَقُومُ سَبْلَكَ».

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 على 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، وَلَكِنْ 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.

«لَا أَتْرُكُكُمْ يَنَامِي (بلا تعزية وبلا رفيق وبلا رجاء) . إِنِّي آتِي إِلَيْكُمْ» .

(يوحنا ١٤: ١ ، ١٦ ، ١٨)

ليتشجع قلبك بهذه الكلمات، وقاوم إبليس الذي يحاول إقناعك بصب جام غضبك وحيرتك على الله .

### 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 «مُصَارَعَتَنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَلَحْمٍ، بَلْ مَعَ الرُّؤْسَاءِ، مَعَ السَّلَاطِينِ، مَعَ وِلَاةِ الْعَالَمِ، عَلَى ظُلْمَةِ هَذَا الدَّهْرِ، مَعَ أَجْنَادِ الشَّرِّ الرُّوحِيَّةِ فِي السَّمَاوِيَّاتِ» .



لحياتك، اقرأ معى كلمات الوحي التالية من  
رومية ٨: ٣٥-٣٩:

«مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشَدَّةٌ أَمْ ضَيْقٌ أَمْ  
اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرَى أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيْفٌ؟ كَمَا هُوَ  
مَكْتُوبٌ «إِنَّا مِنْ أَجْلِكَ نَمَاتُ كُلَّ النَّهَارِ. قَدْ حُسِبْنَا  
مِثْلَ غَنَمٍ لِلذَّبْحِ، وَلَكِنَّا فِي هَذِهِ جَمِيعَهَا يَعْظُمُ انْتِصَارُنَا  
بِالَّذِي أَحْبَبْنَا. فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ (لَا أَشْكُ) أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا  
حَيَاةَ، وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤْسَاءَ وَلَا قُوَّاتٍ، وَلَا أُمُورَ  
حَاضِرَةَ وَلَا مُسْتَقْبَلَةَ، وَلَا عُلُوَّ وَلَا عُمُقَ وَلَا خَلِيقَةَ  
أُخْرَى، نَقْدِرُ أَنْ نَفْصِلِنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ  
يَسُوعَ رَبِّنَا».

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

«لَا تَضْطَرِّبْ قُلُوبَكُمْ. أَنْتُمْ تَوْمِنُونَ بِاللَّهِ فَأَمِنُوا بِي،  
«وَأَنَا أَطْلُبُ مِنَ الْآبِ فَيُعْطِيكُمْ مَعْرِيًا آخَرَ (معيناً  
ومشيراً) لِيَمَكْتُ مَعَكُمْ إِلَى الْأَبَدِ».

## إنها أفضل طريقة للانتقام من إبليس!

إن مساعدتك للآخرين هي أفضل طريقة للتغلب على مشاعرك المجروحة، فكلما أسرعت بفعل ذلك، عجلت بشفائك. إن تقديم العون لآخرين مجروحين يساعدك على 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 عادة: «هل كان هناك ما يمكن أن أفعله لمنع وقوع ما حدث؟».

قالت لى سيدة بعد وفاة زوجها أثر أزمة قلبية إنه كان يقول لها إنه يشعر أنه ليس على ما يرام. وكانت تلوم نفسها لأنها لم تستدع له الطبيب.

يفكر بعض الناس بعد وقوع كارثة، وبالأخص وفاة شريك الحياة، فى أشياء كان يجب عليهم أن يفعلوها

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؟ دعونى أقدم لكم مثلاً من خبرتى الشخصية .

منذ عدة سنوات، كنت غاضبة من إبليس بسبب الخمسة عشر عاماً التى تعرّضتُ خلالها كطفلة للاعتداء الجنسى، ولكنى كنت أعبر عن غضبى بطريقة غير صحيحة. صرت قاسية القلب وعنيفة فى معاملتى للآخرين. ولكنى تعلمت أننا نستطيع التغلب على الشر بالخير (رومية ١٢: ٢١).

كنت غاضبة من إبليس لأنه سرق منى طفولتى، ولكن سلوكى الشرير الذى كان يشبه سلوكه لم يكن الحل، ولم يعوضنى عن السنوات التى خسرتها من عمرى. أما الآن، فأعلم من كلمة الله حتى أقدم العون للمجروحين، وأجعلهم يتصالحون مع الله. بهذه الطريقة أتغلب على إبليس وما فعله بي بأن أكون صالحة مع الآخرين عن طريق تقديم الأخبار السارة لهم.

## فالنهاية تعنى دائماً بداية جديدة.

يحاول إبليس جاهداً أن يبعدنا عن المكان الجديد الذى أعده لنا الرب، ويحاول أن يبقينا أسرى فى شباك الماضى حتى نعيش فى بؤس وشقاء إلى الأبد. إن الغضب من الذات ولوم النفس لن يقودا إلى شىء سوى تميم مقاصد إبليس فى حياتنا.

توقف عن تعذيب نفسك بالندم واللوم، فإبليس سيحاول دائماً مهاجمتك عندما تكون فى أشد حالات ضعفك، ولا يزال الشعور بالذنب والندم من بين أسلحته المفضلة. لذلك أشجعك أن تتذكر الأمور المشجعة وتفكر فيها، وتستبعد الأمور التى لن تؤدى إلا إلى الفشل.

لا تغضب من الله، ولا من ذاتك، بل اغضب من إبليس وعبر عن هذا الغضب بطريقة صحيحة، وذلك عن طريق الانتصار على الشر بالخير.

أو يقولوها، وأشياء ما كان يجب عليهم أن يفعلوها أو يتفوهوا بها.

نستطيع أن نجد أموراً كثيرة نندم عليها في حياتنا، ولكن الندم لا يؤدي إلا إلى مزيد من الألم فوق الألم الذى نشعر به.

وفى أغلب الأحيان، يستغل إبليس هذا الموقف واضعاً اللوم علينا، لييقينا فى شرك الشعور بالذنب وإدانة ذواتنا ورفضنا لها مدى الحياة.

يقول الرسول بولس فى فيلبى ٣: ١٣ ، ١٤ «أَفْعَلُ شَيْئاً وَاحِداً: إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وِرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قُدَّامٌ. أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ».

كم أحب كلمة «أسعى»، لأنها تعنى أن على أن أوصل المسيرة مهما كانت المواقف التى أواجهها، ومهما كانت المعطلات التى يضعها إبليس أمامى والتى يجب الانتصار عليها.

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 بمفردى وأواجه كل هذه المسؤوليات وحدي؟».

وبالرغم من أن هذا النوع من التفكير قد يبدو سخيماً بالنسبة للشخص العادي في الأوقات العادية، إلا أنه

## الغضب من الآخرين:

من الطبيعى أن تشعر بالغضب تجاه الشخص الذى تسبب لك فى كل هذا الألم، حتى لو كان قد مات!

أخبرتني عمى أنه بعد رحيل زوجها كانت تضرب الوسادة الخاصة به فى الليل وتصرخ قائلة «لماذا تركتني وحدى؟». 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 تقود حياتنا.

عندما تفقد شخصاً عزيزاً، يجب ألا تسمح لمشاعرك المجروحة أن تتحول إلى مشاعر رفض وكرهية. وعندما يكون الطلاق هو السبب فى فقدان هذا الشخص، نكون مجريين لأن نكره الشخص الذى

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

إن الحل ليس في تجاهل المشاعر وخنقها بل في التعرف على 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 يبكِ طوال



عند وقوع الكارثة وعندما يخيم الحزن على الإنسان، تكون هناك نزعة طبيعية لإلقاء اللوم على شخص آخر عن مشاعر الألم التى نشعر بها. إن الأفكار والمشاعر تتقلب سريعاً وقد تنتقل من الغضب من الله إلى الغضب من الذات، إلى الغضب من إبليس، إلى الغضب من الشخص الذى كان سبباً فى هذه الكارثة. وقد تتكرر دائرة الغضب هذه عدة مرات وتسبب حيرة شديدة.

فعندما تجرح مشاعرنا، يكون رد الفعل الطبيعى هو الغضب ومحاولة الدفاع عن النفس ضد هذا الألم غير المحتمل الذى نشعر به.

من هنا جاءت أهمية فهم عملية الحزن حتى نميز وندرك بعض المشاعر التى تصاحب هذه العملية. كثيراً ما تعلمنا فى الماضى ألا نعول كثيراً على مشاعرنا وأن نتجاهلها لأنها ليست على قدر كبير من الأهمية.

لقد خلقنا الرب بغدد دمعية وقدرة على ذرف الدموع، وهذا يعنى أن هناك أوقاتاً فى حياتنا يجب أن نبكى فيها.

ذكر الكتاب المقدس فى أكثر من موضع الدموع؛ فمثلاً فى مزمور ٥٦: ٨ يشير كاتب المزمور إلى الزق الذى يضع فيه الرب الدموع. وفى رؤيا ٢١: ٤ يتحدث عن السماء الجديدة والأرض الجديدة فيقول: «وَسَيَمَسُحُ اللَّهُ كُلَّ دَمْعَةٍ مِنْ عَيْنُونِهِمْ، وَالْمَوْتُ لَا يَكُونُ فِي مَا بَعْدُ، وَلَا يَكُونُ حُزْنٌ وَلَا صَرَاحٌ وَلَا وَجَعٌ فِي مَا بَعْدُ، لِأَنَّ الْأُمُورَ الْأُولَى قَدْ مَضَتْ».

هناك بكاء صحى وبكاء مرضى، فالتعبير عن المشاعر الجريئة بطريقة صحيحة أمر صحى، ولكن احترس من رثاء الذات. فإن تركنا العنان لمشاعرنا، تحولت إلى وحش كاسر ينقلب علينا.

إن المشاعر هى عطية من الرب وضعها داخلنا لنشعر بمشاعر الآخرين المتألمين، ولكن عندما تتحول

حياته قد نجده ينتحب بدون توقف فى بعض هذه  
المواقف .

وبوجه عام أقول إن معظم الناس يخشون المشاعر  
وبالأخص التعبير عنها بصورة غير مكبوحه، الأمر  
الذى يمكن أن يكون مخيفاً للغاية .

فإن كنت تمر الآن بموقف عاطفى عصبى تشجع  
ولا تخف، لأن ما تختبره الآن سينتهى . إن الفهم  
الجيد، وعن طريق الاستعانة بالروح القدس تستطيع  
أن تجتاز أصعب الأزمات .

لكن هناك من يرفضون البكاء أو التعبير عن  
مشاعرهم بأى مشاعر ظاهرة، وهو أمر غير صحى  
بالمرة، فالمشاعر المكبوتة قوة كامنة يجب إطلاقها  
بالتعبير عنها . فإن كنت من النوع الذى لا يعبر عن  
مشاعره فى أوقات الأزمات وبالأخص عند فقدان  
شخص غال، فستأكلك من الداخل، وربما تسببت فى  
تدمير صحتك الذهنية والنفسية وأيضاً الجسدية .

لاحتياجاتنا يضع ضغوطاً عليهم، وعادة ما يكون لهذا التوقع آثاره السلبية على العلاقة خاصة إذا استمر هذا السلوك الإعتماى فترة زمنية طويلة.

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

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

هذه الشفقة أو المشاعر نحو ذاتنا تصبح شفقة على الذات أو رثاء للنفس، الأمر الذى له آثاره المدمرة.

أيضاً يمكن للمرء أن يدمن مشاعر رثاء الذات، وقد يظن البعض أنها طريقة للترويح عن النفس ولكنها أسلوب إبليس الذى يستخدمه ليحول بينك وبين تخطى المأساة التى وقعت فى حياتك.

علينا أيضاً ألا نستخدم الدموع فى السيطرة على الآخرين. فعندما تجرح مشاعرك، 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 فى بعض الأوقات، إلا أن الآخرين لن يحلوا مشاكلنا. فعندما نتوقع أن الآخرين يصرفون عنا الألم، نقع فى خطأ فادح، لأن الناس لا يستطيعون أن يعطونا كل ما نحتاج إليه. وثانياً، لأن توقع تسديد الآخرين

الألم كفرص ذهبية يجب استغلالها ليستعبدنا ويشقينا بقية حياتنا.

إن الاتزان يغلق الباب في وجه إبليس.

لقد أدركت عبر السنين أنى يجب أن أتعلم كيف نجتاز كثيراً من الأمور بمفردنا، وهذا لا يلغى حاجتنا للآخرين، لأننا نحتاج إليهم، فلا شك أن الله يستخدم الآخرين لتعزيتنا. ولكن إن بلغ «احتياجنا» للناس مرحلة عدم الاتزان، فذلك يعطل عمل الله في حياتنا.

كانت مشاعرى مضطربة جداً نتيجة للسنوات التي تعرضت خلالها أثناء طفولتى للاعتداءات. وخلال بعض من هذه الأوقات كنت أتوقع من زوجى أن يسد احتياجى العاطفية ويملأ الفراغ الموجود فى حياتى الذى نتج عن العلاقة غير السليمة التى كانت بينى وبين والدى. لقد استخدم الرب زوجى، دون شك، فى شفاء مشاعرى الجريحة، ولكنى تعلمت أن علىَّ اجتياز معظم مشاكلى بالرب وحده.

فإن كنت تشعر بالألم، وإن كانت مشاعرك مجروحة الآن، أشجعك أن تثق في الرب وأن تسمح له أن يُجرى التعديلات اللازمة في علاقاتك والتي يرى هو أنك محتاج إليها. إنه يعلم بوجود هذا الفراغ في حياتك، ويعلم أنك محتاج إلى أن تملأه. ثق أن الله سيملاً هذا الفراغ إن انتظرناه ورفضنا استغلال مشاعرنا للسيطرة على الآخرين.

في أغلب الأحيان لا يفعل الناس هذا الأمر عن قصد، فقد نكون متألمين، نبحث عن أى 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 يرى الأوقات التي نشعر فيها بالوحدة أو

## 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، حتى لهؤلاء الذين يحبون الرب. في سفر المزامير، نقرأ 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 تسبب فترات الاكتئاب المؤقت التي يختبرها الإنسان أثناء عملية الحزن مشاكل كبيرة، إن لم يتم معالجته والتعامل معه، فإن الاكتئاب حالة يكون فيها الإنسان دون المستوى 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.



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

إن كنت حزيناً ووحيداً نتيجة وقوع مأساة فى حياتك، حوّل هذا الموقع إلى فرصة لتعميق علاقتك مع الآب والابن والروح القدس.

تذكر: يريد إبليس أن يستغل مثل هذه الأوقات لكى يدمرنا، ولكن ثق أن كل ما قصده إبليس لشرك، يستطيع الله أن يحوله لخيرك، فقط إن آمنت أنه قادر ويريد أن يفعل ذلك (تكوين ٥٠: ٢٠؛ رومية ٨: ٢٨).

أيضاً إن الحق يحررنا (يوحنا ٨: ٣٢) ولكن علينا مواجهة الحق حتى 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 تَتَذَنِّبِينَ فِيَّ؟  
ارْتَجَيْ اللَّهَ لِأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، لِأَجْلِ خَلَاصِ وَجْهِهِ. يَا  
إِلَهِي، نَفْسِي مُنْحَنِيَّةٌ فِيَّ، لِذَلِكَ أَذْكُرُكَ مِنْ أَرْضِ  
الْأُرْدُنِّ وَجِبَالِ حَرْمُونِ، مِنْ جَبَلِ مِصْعَرَ. غَمْرٌ يَنَادِي  
غَمْرًا عِنْدَ صَوْتِ مِيَازِيْبِكَ. كُلُّ نِيَّارَاتِكَ وَجَجَكَ طَمَتَ  
عَلَيَّ. بِالنَّهَارِ يُوصِي الرَّبُّ رَحْمَتَهُ، وَبِاللَّيْلِ تَسْبِيحُهُ  
عِنْدِي صَلَاةٌ لِإِلَهٍ حَيَاتِي. أَقُولُ لِلَّهِ صَخْرَتِي: «لِمَاذَا  
نَسَيْتَنِي؟ لِمَاذَا أَذْهَبَ حَزِينًا مِنْ مَضَائِقَةِ الْعَدُوِّ؟». .  
بَسَحْتُ فِي عِظَامِي عَيْرَنِي مَضَائِقِي بِقَوْلِهِمْ لِي كُلَّ  
يَوْمٍ: «أَيْنَ إِلَهُكَ؟». لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَّةٌ يَا نَفْسِي، وَلِمَاذَا

يسلب الاكتئاب طاقة الإنسان، فيصير خاملاً غير فعال لا يبغى فعل شيء. فإن زادت حالة الاكتئاب واستمرت، تطلبت كل حركة مجهوداً كبيراً. لذلك ينزع المكتئبون إلى النوم لساعات طويلة أكثر من تلك التى يحتاجها جسم الإنسان العادى - لمجرد تجنب الحياة.

ويمكن أن يصبح الاكتئاب وسيلة للهروب والاختباء فى بعض الأحيان ويمكن استخدامه لتجنب مواجهة الحياة ومشاكلها. فمواجهة قضايا الحياة ومشاكلها أصعب بكثير من الهروب منها.

فأنا مثلاً، واصلت الهروب فى حياتى نتيجة لتعرضى لهذه الاعتداءات فى سنوات حياتى الأولى حتى بلغت الثانية والثلاثين من عمرى. وعندما اعتمدت بالروح القدس، كان من بين الأمور الأولى التى صنعها الرب فى حياتى هو أنه قادنى إلى الحق، وهذا هو وعده لنا كلنا (يوحنا ١٦: ١٣). قال يسوع

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 على حياتك.

إن كل إنسان يرفض السيطرة على مشاعره والسماح لها بأن تكون غير مكبوحة، 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

تَتَنَّنِينَ فِي؟ تَرَجِّيَ اللّٰهَ لِأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، خَلَاصَ  
وَجْهِي وَإِلٰهِي، .

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 حتى تمتلئ نفسه بكل ما هو إيجابي من أفكار ومشاعر .

علينا، حتى نحمل أنفسنا، أن نتعلم كيف نقاوم الشعور الدائم بالاكتئاب، فمن المستحيل أن نجتاز عملية الحزن الطبيعية دون أن نخبر مشاعر الحزن والضياح والاكتئاب . ولكن لنحترس من عدم الاتزان، ولنكن معتدلين في هذه المواقف، ولا نتخطى حدود الأمان فندمر نفوسنا .

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 مُنْحَنِيَةٌ فِيَّ .. غَمْرٌ يُنَادِي غَمْرًا عِنْدَ صَوْتِ مِيَا زَبِيكَ. كُلُّ تِيَّارَاتِكَ وَأُجْجِكَ طَمَّتْ 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 على الإنسان التعامل مع أمور مثل مرور سنة على وفاة الشخص، أو فقدان شخص آخر، أو حادث انفصال، أو مناسبات مثل العطلات أو أعياد الميلاد.

الأوقات العصيبة أو وقوع الكوارث التى تؤدى بدورها إلى اجتياز ما نطلق عليه «عملية الحزن الطبيعية» .

## المرحلة الخامسة: تيار من المشاعر الجياشة

عند اجتيازك مرحلة حزن قد تنتابك زوبعة من المشاعر بسبب المأساة التى تمر بها.

من الطبيعى جداً أن تهتم وتقلق بخصوص كل المشاعر المؤلمة التى تحيط بك وتتساءل: هل ستزول؟ ولكن ما يحدث بالفعل يكون شيئاً غير مألوف. ففى اللحظات التى يبدأ الألم فيها فى الزوال، عادةً ما تجتاحك تيارات وأمواج من المشاعر الجياشة.

ولتوضيح الصورة وتقريبها إلى الذهن، دعونا نتخيل صورة المحيط بأمواجه الثائرة التى تضرب الشاطئ، ولكن يتخللها فترات سلام وهدوء.

بركة . لذلك عندما تبدأ مشاعر الرهبة في التسلل إلى حياتي تجاه أمر معين، أجد الروح القدس يذكرني بكل رفق بأنى على وشك الوقوع فريسة اليأس .

فعندما تنتابك مشاعر الرهبة تجاه أمر معين صلّ 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 .



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

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

فى مثل هذه الأوقات المتعبة والعصيبة، لا أشك  
لحظة فى أن إبليس سيُقنع الناس أنه لا معنى لوجودهم  
أو حياتهم، وأن الألم الذى يشعرون به هو فوق طاقتهم  
ولا يستطيعون احتماله .

أحياناً أسمع الناس يقولون: «كم أرهب الذكرى  
السنوية لهذا الحادث! فعادة ما يصيبنى الاكتئاب فى  
هذا اليوم، .

إن الرهبة شعور يسبق الخوف ولا يفضى أبداً إلى

أم ستقوم بإجازة لبعض الوقت؟ .

كل هذه الأسئلة هامة ويجب الإجابة عليها.

إن كنت تجتاز 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 يمينا ويساراً، مما يجعل مأمورية اتخاذ القرارات أصعب بكثير عنها في الأوقات العادية.

وبالإضافة إلى الارتباك والحيرة، يخيم الخوف أيضاً على الشخص في مثل هذه الحالات حتى يتساءل: «كيف سأدبر أموري مالياً؟ ومن سيتولى مسؤولية الأمور التي لم أعود على التعامل معها؟» .

## المرحلة السادسة: الارتباك والحيرة والخوف

مواجهة تغيير كبير فى الحياة من أصعب الأوقات التى دُعى الإنسان ليتحملها 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 أى خطط أخرى.

يستغرق الأمر وقتاً حتى نحصل على نظرة جديدة للحياة. وفى 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 عمالك سريعاً

الله هو الألف والياء، البداية والنهاية. وبناءً على 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 الآب السماوى دائماً ما نحتاج إليه يوماً بيوم، فنعمته جديدة كل صباح، فيجب أن ننظر للمستقبل دون أن ينتابنا الخوف.

فعندما ننظر للمستقبل، قد نشعر بأننا غير قادرين على مواجهة الصعاب التى سيأتى بها. ولكن يجب أن نتذكر أننا وقتها ننظر إلى الصعاب دون أن نأخذ فى اعتبارنا نعمة الرب التى سيعطيها لنا عند حدوثها. فعندما نصل للمكان، سنجد نعمة الرب تنتظرنا.

على مدار آلاف السنين، كان المزمور الثالث والعشرون مصدر تعزية لملايين الحزانى والذين يشعرون بالوحدة. لذلك رده فى الأوقات التى تشعر فيها بالارتباك والحيرة والخوف واتخذه ترساً لنفسك.

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

لأنه (الله بذاته) قال: «لا أهملك ولا أتركك (تحت أى الظروف. وكن واثقاً من هذا)».

فى الأوقات التى لا تعلم فيها ماذا ينبغى أن تفعل ولا ماذا يحمله لك المستقبل، يمكن أن يمتلئ قلبك بالتعزية من معرفتك بالشخص الذى يعلم. فى مزمور ١٣٩: ١٥-١٧ يؤكد المرنم أن أبانا السماوى يعرف ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا:

«لَمْ تَخْتَفِ عَنَّا عِظَامِي حِينَ مَا صُنَعْتُ فِي الْخَفَاءِ،  
وَرَقَمْتِ فِي أَعْمَاقِ الْأَرْضِ. رَأَتْ عَيْنَاكَ أَعْضَائِي،  
وَفِي سَفَرِكَ كُلَّهَا كَتَبْتَ يَوْمَ تَصَوَّرْتِ، إِذْ لَمْ يَكُنْ وَاحِدٌ  
مِنْهَا. مَا أَكْرَمَ أَفْكَارِكَ يَا اللَّهُ عِنْدِي! مَا أَكْثَرَ جُمْلَتَهَا!».

## 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 على 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 بآلام 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 إلى الجلوس والتفكير لفترات طويلة، وبالرغم من

«الرَّبُّ رَاعِيٌّ فَلَا يُعْوزُنِي شَيْءٌ. فِي مَرَاعٍ خُضِرٍ  
 يُرْبِضُنِي. إِلَى مِيَاهِ الرَّاحَةِ يُورِدُنِي. يَرُدُّ نَفْسِي.  
 يَهْدِينِي إِلَى سَبَلِ الْبِرِّ مِنْ أَجْلِ اسْمِهِ. أَيْضاً إِذَا سَرْتُ  
 فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا، لِأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي.  
 عَصَاكَ وَعَكَازُكَ هُمَا يُعْزِيَانِنِي. تَرْتَبُّ قُدَامِي مَائِدَةً  
 تُجَاهَ مُضَائِقِي. مَسَحْتَ بِالذَّهْنِ رَأْسِي. كَأْسِي رِيًّا.  
 إِنَّمَا خَيْرٌ وَرَحْمَةٌ يَتَّبِعَانِنِي كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِي، وَأَسْكُنُ فِي  
 بَيْتِ الرَّبِّ إِلَى مَدَى الْأَيَّامِ، (مزمور ٢٣: ١-٦).

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 على التغذية السليمة، وأخذ قسط كافٍ من الراحة من أجل الحفاظ على 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 يؤدي الشخص، فإن لم يتم التعبير عنها بطريقة صحيحة، أدى ذلك إلى الكثير من الآثار المدمرة. فإذا كبت مشاعرك السلبية، تأكد أنك ستعبر عنها بطرق أخرى. قد نعتقد أننا نحتفظ بأمورنا في داخلنا، ولكن



أن ذلك يعتبر ظاهرة طبيعية، إلا أننا يجب أن نتغلب على هذه النزعة عن طريق ممارسة نشاط إيجابى مفيد.

فإن كنت تمر بعملية حزن، أنصحك أن تقوم بنزهة سيراً على الأقدام، وربما ممارسة بعض التمرينات الرياضية أيضاً إن كنت تشعر بأنك قادر على ذلك. ولكن لا تنس أنك واقع تحت ضغوط، فلا تفرط فى ممارسة الرياضة.

لقد ثبت علمياً أن ممارسة الرياضة تخفف من حدة الضغوط النفسية والذهنية والجسدية وتساعد على ارتخاء عضلات الجسم.

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

## التعافي من مأساة أوفقدان عزيز

«رُوحُ الرَّبِّ عَلَيَّ، لِأَنَّهُ مَسَحَنِي لِأَبْشَرِ الْمَسَاكِينِ،  
أَرْسَلَنِي لِأَشْفَى الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، لِأُنَادِيَ لِلْمَأْسُورِينَ  
بِالْإِطْلَاقِ، وَلِلْعَمَى بِالْبَصَرِ، وَأَرْسَلِ 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.

الحقيقة هي أنها تخرج في سلوكنا وأقوالنا وفي أجسادنا أيضاً.

إن الكلمة المفتاحية عند التعامل مع كل هذه المراحل هي: الاتزان.

العزير. أما إذا كان الموت فجائياً وغير متوقع تكون الحادثة أكثر حدة وأصعب فى قبولها.

٢- غياب أو وجود أفراد مدعّمين. إذا توفى الزوج أو الزوجة فوجود الأبناء يفيد فى تقديم التعزية للشريك المتألم. وإذا فقد أحد الأبناء، قد يساعد بقية الأبناء فى سد الفراغ الموجود لغياب هذا الابن.

٣- نوعية العلاقة التى 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 على قيد الحياة. وهذا ينطبق بالأخص عند وفاة شريك الحياة. فبعض الشخصيات تكون مستقلة بطبيعتها عن البعض الآخر. وهنا تحتاج مثل هذه الشخصيات إلى مجهود أقل لأخذ الدور الريادى ومواصلة الحياة.

من المستحيل تحديد وقت معين لاجتياز عملية الحزن، لأن طول الوقت أو قصره يعتمد على طبيعة الشخص وعلى الموقف. ولكن مهما طالّت المدة، سيأتى وقتٌ يقول لك الرب فيه: «حان الوقت للنهوض ومواصلة الحياة. اترك الماضى وشأنه وتمم المهمة التى وضعتها لحياتك. أنا لن أتركك ولن أهملك، لذلك تشدد وتشجع وتقدم للأمام».

## كل موقف يختلف عن الآخر

الشهور الستة الأولى هى أصعب مرحلة فى عملية الحزن، وقد تطول قليلاً أو تقصر قليلاً بحسب الموقف. وهناك بعض العناصر التى 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

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 نظرتة لزوجته وفي تربيته لاحتياجاتها.

وبينما كانت هذه السيدة مستمرة في سيرها مع الرب، أعطاه الرب أمراً بالصلاة من أجله، وحذرها 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 حتى يقصر من أيام حياته على الأرض. ونتيجة لذلك، توفي الرجل نتيجة إصابة بأزمة قلبية مفاجئة.

٥- عمق العلاقة بين الشخص الحزين وبين الرب يسوع المسيح . ويعتبر هذا العنصر أساسياً للغاية . فالفجيرة أو فقدان شخص عزيز يثير داخل الإنسان الرغبة فى إقامة علاقة مع الرب، الأمر الذى يجلب الراحة والتعزية بلا شك . ولكن الشخص الذى يعرف الرب بالفعل ويعرف قوة قيامته (فيلبى ٣ : ١٠) يتماثل للشفاء بأسرع من الشخص الذى لم تكن له علاقة شخصية بالرب .

وحتى أشرح لكم المراحل المختلفة التى يستغرقها التعافى من مأساة أو فقدان شخص عزيز، أشارككم بقصتين واقعتين :

### القصة الأولى :

أعرف سيدة لها إيمان قوى بالرب يسوع وتشارك فى 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 التى تشهد

لم يرزقا بأطفال، مما زاد من قريهما بعضهما من بعض، وكانا يعملان معاً فى المخبز لفترة زادت على الثلاثين عاماً. كانا يفعلان كل شىء معاً ويخدمان الرب كشركاء فى عمل الرب.

وقد أُصيب كلاهما ببعض الأمراض وصرفا وقتاً طويلاً يعتنى كل منهما بالآخر. وكثيراً ما يكون للشخص قيمة أكبر فى عين زميله الذى 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 على عمتى. فى ذلك الوقت أعاققتها الإصابة بمرض الروماتيزم فى الركبة وظلت وقتاً طويلاً فى انتظار إجراء عملية استبدال للركبة نظراً لوجود مشكلة صحية فى قلبها. وهكذا



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

ولاحظتُ 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 عمى. كانت عمى 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.

يوميًا. وعندما يرفض الجرح الشفاء، فهذا دليل على وجود عدوى أو التهاب يجب التعامل معه. أنا أو من أن هذا الأمر ينطبق أيضاً على الجروح النفسية.

يجب أن الجانب النفسى فينا يتماثل للشفاء كما يتماثل الجانب الجسدى أيضاً، لأن الله أعطانا مشاعر كما أعطانا أجساداً. لذلك يقدم لنا علاجاً لمشاعرنا فى يسوع المسيح كما يقدم علاجاً لأجسادنا فى المسيح. وهذا العلاج النفسى والجسدى حق من حقوقنا كمؤمنين.

لا تصدق أكاذيب إبليس، لأنه سيحاول أن يخبرك بأنك لن تستطيع التغلب على هذه الجروح ولن تُشفى منها أبداً. صحيح أنك قد تظل تفتقد هذا الشخص دائماً ولكن هذا لا يعنى أن يستمر حزنك وألمك ومشاعر الوحدة بداخلك إلى الأبد.

أعط نفسك بعض الوقت، وتأكد أن الحزن سيختفى وأنك ستستطيع أن تعبر هذه الفترة الانتقالية إلى حياة

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 على  
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

## التغلب على الحزن والشعور بالوحدة

أود أن أشارككم بأمرين أساسيين فى التغلب على الحزن والشعور بالوحدة حتى تتماثل للشفاء الكامل.

١ - اعلم أن الله معك كل الوقت. تقول كلمة الله فى متى ٢٨: ٢٠ «هَآ أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ أَيَّامٍ إِلَى انْقِضَاءِ الدَّهْرِ». ثم تخبرنا فى عبرانيين ١٣: ٥ عن وعد الله لنا «لَا أَهْمَاكَ وَلَا أَتْرُكُكَ».

عادة ما يؤدى الحزن والوحدة إلى إثارة أسئلة لا نجد لها إجابة مثل «ماذا لو أصابنى مرض ما أقعدنى عن العمل؟ من سيسدد احتياجاتى؟». «ماذا لو بقيت وحيداً بقية أيام حياتى؟». «ماذا لو استمر الألم الذى أشعر به للأبد؟». «ماذا لو حدثت مشكلة عجزت عن التصرف فيها أو مواجهتها؟».

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

تأكد أنك لا تستطيع أن تجيب على كل الأسئلة التى تبدأ بـ «ماذا لو؟». ولكن بما أنك تعلم أن يسوع

جديدة. فإن لم يحدث هذا التغيير خلال فترة زمنية معقولة، فهذا دليل على 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.

لَكِنْ أَحْزَانَنَا حَمَلَهَا، وَأَوْجَاعَنَا تَحَمَّلَهَا. وَنَحْنُ  
حَسْبَانَهُ مُصَابًا، مَضْرُوبًا مِنَ اللَّهِ وَمَذْلُولًا. وَهُوَ مَجْرُوحٌ  
لِأَجْلِ مَعَاصِينَا، مَسْحُوقٌ لِأَجْلِ آثَامِنَا. تَأْدِيبٌ سَلَامِنَا  
عَلَيْهِ، وَبِحَبْرِهِ شَفِينَا، (إشعياء ٥٣: ٤-٥)

أحياناً يتسبب المرض فى مشاعر حزن ووحدة،  
وعندما نتألم ونشعر بأن الألم يتدفق فى جسدنا كله،  
نكون فى أمس الحاجة لشخص يتفهم مشاعرنا وآلامنا.  
وبالرغم من المجهود الكبير الذى يبذله أفراد العائلة  
والأصدقاء، قد لا نزال نشعر بالوحدة والألم.

أما المرض الذى يستمر لفترة طويلة فيكون أسوأ  
بكثير، لأنه بعد فترة من الزمن نجد أن الناس لا  
يرغبون فى سماع شىء عما نشعر به. فالشكوى أمر  
لا يبنى الآخرين، كما أن الاستمرار فيها تزيد من  
حالة اليأس التى نشعر بها.

وقد تتبادر إلى الذهن أثناء المرض نفس الأسئلة  
التي تدور فى الفكر أثناء اجتياز أوقات عصيبة أو عند

معك كل الوقت وطوال الطريق، تستطيع أن تتأكد أن  
لديه الإجابة التى تحتاج إليها.

اقرأ الأجزاء الكتابية الآتية التى أثق أنها ستعزى  
قلبك:

«أَبُو الْيَتَامَى وَقَاصِي الْأَرَامِلِ اللَّهُ فِي مَسْكَنِ قُدْسِهِ .  
اللَّهُ مُسْكِنُ الْمُتَوَحِّدِينَ فِي بَيْتٍ . مُخْرِجُ الْأَسْرَى إِلَيَّ  
فَلَاحٍ . إِنَّمَا الْمُتَمَرِّدُونَ يَسْكُنُونَ الرَّمْضَاءَ ،  
(مزمور ٦٨ : ٥ ، ٦)

«إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضْمُنِي ،  
(مزمور ٢٧ : ١٠)

«لَا تَخَافِي لِأَنَّكَ لَا تَخْزِينَ ، وَلَا تَخْجَلِي لِأَنَّكَ لَا  
تَسْتَحِينَ . فَإِنَّكَ تَنْسِينَ خِزْيَ صَبَاكَ ، وَعَارَ تَرْمَلِكَ لَا  
تَذْكُرِيهِ بَعْدَ . لِأَنَّ بَعْلَكَ هُوَ صَانِعُكَ رَبُّ الْجُنُودِ اسْمُهُ ،  
وَوَلِيِّكَ قُدُوسٌ إِسْرَائِيلَ . إِلَهَ كُلِّ الْأَرْضِ يُدْعِي ،  
(إشعياء ٥٤ : ٤ ، ٥)

احتياجاتك المادية. وبينما أنت تفعل ذلك، تأمل الأعداد التالية:

«إِلَهُ الدُّهْرِ الرَّبُّ، خَالِقُ أَطْرَافِ الأَرْضِ، لَا يَكُلُّ وَلَا يَعْيَا. لَيْسَ عَنْ فَهْمِهِ فَحْصٌ. يُعْطِي المَعْنَى قُدْرَةً، وَلَعْدِيمِ القُوَّةِ يُكْثِرُ شِدَّةً. الغُلَمَانُ يُعِينُونَ وَيَتَعَبُونَ، وَالْفَتَيَانَ يَتَعَثَّرُونَ تَعَثُّرًا. وَأَمَّا مُنْتَظِرُو الرَّبِّ فَيَجِدُّونَ قُوَّةً. يَرْفَعُونَ أَجْنَحَهُ كَالنُّسُورِ. يَرْكُضُونَ وَلَا يَتَعَبُونَ، يَمْشُونَ وَلَا يُعِينُونَ، (إشعياء ٤٠: ٢٨-٣١).

«بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ، وَكُلُّ مَا فِي بَاطِنِي لِيُبَارِكَ اسْمُهُ القُدُّوسَ. بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ، وَلَا تَنْسَى كُلَّ حَسَنَاتِهِ. الَّذِي يَغْفِرُ جَمِيعَ ذُنُوبِكَ. الَّذِي يَشْفِي كُلَّ أَمْرَاضِكَ. الَّذِي يَفْدِي مِنَ الحُفْرَةِ حَيَاتَكَ. الَّذِي يُكَلِّمُ بِالرَّحْمَةِ وَالرَّأْفَةِ. الَّذِي يَشْبَعُ بِالخَيْرِ عُمْرَكَ، فَيَتَجَدَّدُ مِثْلَ النُّسْرِ شَبَابُكَ، (مزمور ١٠٣: ١-٥)

مرة أخرى، اعلم أنك لست بمفردك، وثق أن الله معك وأنه يفهم ما تمر به، وأنه وعد بأن يكون معك



موت شخص عزيز. «ماذا لو لم تتحسن حالتى؟  
 من سيتولى أمرى؟ من سيعتنى بى؟ ماذا لو لم  
 أستطع عمل الأشياء التى اعتدت أن أعملها؟ ماذا  
 لو لم أستطع مزاوله عملى مرة أخري؟ من سيد  
 احتياجى واحتياج أسرتى؟ ماذا لو استمر الألم  
 بقية حياتى؟» .

فى أوقات المرض، يمكنك تطبيق نفس  
 المبادئ التى تحدثنا عنها ونحن نناقش موضوع  
 الحزن والشعور بالوحدة. يجب أن تعلم أن الله هو  
 شافيك، كما يجب أن تؤمن بأن قوته عاملة فى  
 حياتك وفى نفسك حتى تتماثل للشفاء الكامل.

تذكر أن الموت قد ابتلع إلى غلبة  
 (١ كورنثوس ١٥: ٥٤) وأن الله قال «أنا الرب  
 شافيك». (خروج ١٥: ٢٦) .

اصرف وقتاً أطول مع الرب واسمح لحياة  
 القيامة الموجودة فى داخلك أن تظهر فى

## ٢ - واصل حياتك بكل جسارة .

لم تنته الحياة ولم تتوقف عند هذا الحد، فقط انتهى جزء منها، ومرّ فصل من فصولها، وها هو فصل جديد يتبعه، فهل أنت مستعد؟

لا تكثف بالجلوس السلبي في انتظار وقوع شيء ما أو مجيء شخص ما. صل 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

فى كل تجربة من تجارب الحياة . فعندما تشعر بأقصى درجات الوحدة، وأنت مهمل ومتروك، افتح فمك بالإيمان وردّد: «أنا لست وحيداً لأن الله معى» .

وبينما أنت فى انتظار إعلان شفائك الكامل، قل: «قوة الرب الشافية تعمل فى حياتى الآن» .

اقرأ وردد الكلمات التالية واثقاً من معية الله لك وقوته العاملة فى حياتك:

«هُودًا تَأْتِي سَاعَةٌ، وَقَدْ أَنْتَ الْآنَ، تَتَفَرَّقُونَ فِيهَا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى خَاصَّتِهِ وَتَتْرَكُونَنِي وَحْدِي. وَأَنَا لَسْتُ وَحْدِي لِأَنَّ الْآبَ مَعِي. قَدْ كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِي سَلَامٍ. فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضَيْقٌ، وَلَكِنْ ثِقُوا: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ، (يوحنا ١٦: ٣٢-٣٣)

ولكن بدلاً من أن تكفى بالجلوس ورثاء الذات بدأت تواصل حياتها بجسارة وتذهب لأماكن بمفردها. كانت تذهب لحضور خدمات الكنيسة بمفردها، وتحضر اجتماعات العُزاب فى كنيسة أخري. لم يكن الأمر سهلاً عليها ولكنها كانت تعرف أن عليها أن تفعل شيئاً بجانب الجلوس وتمنى تكوين صداقات جديدة.

ربما تقول «حسناً، أنا لا أتمنى تكوين صداقات جديدة، بل أنا أو من بذلك». دعنى أذكرك أن الإيمان يحركنا حتى نخطو خطى بإرشاد من الله (يعقوب ٢: ١٧). وأنا هنا لا أقصد أعمال الجسد أو الحماس الجسدى، وإنما أشجعك أن تتجرأ وتخطو خطوات بحسب إرشاد الرب لك.

تزوجت ساندرنا الآن من ستيف، وهو شاب قابلته فى أحد الأنشطة التى كانت تواظب على حضورها بمفردها. لقد استطاعت ساندرنا أن تحصل على الإيمان والوجهة والهدف فى حياتها.

ولمكوت الله. لقد تقدمت إلى الأمام بكل جسارة  
نحو أسلوب حياة جديد، وهكذا صارت سبب بركة  
لكثيرين.

فإن كنت تشعر بالوحدة، لا تكتفِ بالجلوس  
فى 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 ستحصدا ما زرعت،  
وسيكافئك الله على هذه الصداقة التى زرعتها  
مئات المرات.

اجتازت ابنتنا ساندرا بأوقات وحدة أثناء  
سنوات الشباب الأولى عندما سافر بعض  
أصدقائها للالتحاق بالجامعة بينما تزوج البعض  
الآخر، فكانت تقضى أوقاتاً طويلة وحيدة فى  
المنزل.

الجزء الثاني

آيات كتابية

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.

اقرأ وتأمل الأجزاء الكتابية المذكورة في الجزء  
الثانى من هذا الكتاب، واسمح للرب أن يكلم قلبك  
من خلالها، فيغيّر وضعك الحالى.

# آيات كتابية للتغلب علي الوحدة والحزن

الله دائما معك

لأنه (الله بذاته) قَالَ: «لَا أَهْمُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ» (تحت  
أى الظروف. وكن واثقاً من هذا).

(عبرانيين ١٣: ٥)

لأنه قَالَ: «لَا أَهْمُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ»

(عبرانيين ١٣: ٥)

لأنه تَعَلَّقَ بِي أَنْجِيهِ. أَرْفَعُهُ لِأَنَّهُ عَرَفَ اسْمِي  
(عرف رحمتي ومحبتني ولطفي بطريقة شخصية).  
يَدْعُونِي فَاسْتَجِيبُ لَهُ. مَعَهُ أَنَا فِي الضِّيقِ. أَنْقِذْهُ  
وَأَمَجِّدْهُ،

(مزمور ٩١: ١٤، ١٥)



١٠٢ ساعدنى - أنا أشعر بالوحدة



إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضْمُنِي،

(مزمور ٢٧: ١٠)

لَا تَخَافِي لِأَنَّكَ لَا تَخْزِينَ، وَلَا تَخْجَلِي لِأَنَّكَ لَا  
تَسْتَحِينَ. فَإِنَّكَ تَنْسِينَ خِزْيَ صَبَاحِكَ، وَعَارَ تَرْمَلِكَ لَا  
تَذَكِّرِينَهُ بَعْدَ. لِأَنَّ بَعْلَكَ هُوَ صَانِعُكَ رَبُّ الْجُنُودِ اسْمُهُ،  
وَوَلِيِّكَ قُدُوسُ إِسْرَائِيلَ. إِلَهَ كُلِّ الْأَرْضِ يُدْعَى،

(إشعياء ٤٤: ٥، ٥)

سيصنع الرب أمراً جديداً

لَا تَذَكَّرُوا الْأَوْلِيَّاتِ، وَالْقَدِيمَاتُ لَا تَتَأَمَّلُوا بِهَا. هُنَذَا  
صَانِعُ أَمْرٍ جَدِيداً. الْآنَ يَنْبَغُ. أَلَا تَعْرِفُونَهُ؟ أَجْعَلُ فِي  
الْبُرْيَةِ طَرِيقاً، فِي الْقَفْرِ أَنْهَاراً،

(إشعياء ٤٣: ١٨، ١٩)

هُوَذَا الْأَوْلِيَّاتُ قَدْ أَنْتَ، وَالْحَدِيثَاتُ أَنَا مُخْبِرٌ بِهَا.  
قَبْلَ أَنْ تَنْبَغَ أَعْلِمُكُمْ بِهَا،

(إشعياء ٤٢: ٩)

## لا يمكن فصلك عن محبة الله

«مَنْ سَيَفْصَلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشَدَّةٌ أَمْ ضَيْقٌ أَمْ اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرَى أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيْفٌ؟.. فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ (لَا أَشْكُ) أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ، وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤْسَاءَ وَلَا قُوَّاتٍ، وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةَ وَلَا مُسْتَقْبَلَةَ، وَلَا عُلُوًّا وَلَا عُمُقًا وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى، تَقْدِرُ أَنْ تَفْصَلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبَّنَا.»

(رومية ٨: ٣٥، ٣٨، ٣٩)

## الله سيعنتى بك

«الرَّبُّ رَاعِيٌّ فَلَا يُعْوزُنِي شَيْءٌ»

(مزمور ٢٣: ١)

«أَبُو الْيَتَامَى وَقَاضِي الْأَرَامِلِ اللَّهُ فِي مَسْكَنِ قُدْسِهِ. اللَّهُ مَسْكِنُ الْمُتَوَحِّدِينَ فِي بَيْتِهِ. مُخْرِجُ الْأَسْرَى إِلَى فَلَاحٍ. إِنَّمَا الْمُتَمَرِّدُونَ يَسْكُنُونَ الرَّمْضَاءَ»

(مزمور ٦٨: ٥، ٦)

## خاتمة

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

حان الوقت للتوقف عن التفكير والحديث عن الماضي، لأنه يوجد مستقبل أمامك. تذكر أن الروح القدس يقف إلى 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 ينتهِ بعد!

## واصل المسيرة

«أَيْهَا الإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسَبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ،  
وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا: إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ  
إِلَى مَا هُوَ قُدَّامٌ. أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةِ دَعْوَةِ  
اللَّهِ الْعَلِيِّ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ»

(فيلبى ٣: ١٣، ١٤)

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

لم يكتمل عمل الرب فى حياتك بعد

«لَأَنِّي عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ يَقُولُ  
الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرَّ، لِأَعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً،

(إرميا ٢٩: ١١)

## صلاة وبركة

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

أيها الآب السماوى، أتقدم إليك باسم ابنك يسوع المسيح طالبة نعمة ورحمة لأجل القارئ العزيز صاحب المشاعر المجروحة والمتألّمة، وأطلب منك أن تتدفق تعزيات الروح القدس فى حياته الآن. وعدتنا أنك الإله الذى تشفى القلوب المنكسرة، ووعدت أن تعصب جروحنا وتداوى حُبُرنا.

نلجأ إليك، لأنك بالحقيقة المعين فى 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.

## النهاية دائماً تعنى بداية جديدة

نقرأ فى يوحنا ١٠: ١٠ «السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ، وَأَمَّا أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِأَتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةً وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ،

سواء كانت حياتك قبل وقوع هذه الحادثة رائعة أو بشعة، فليس بمقدورك أن تحيا فى الماضى، وفى الوقت نفسه تتمتع بالحياة فى الحاضر والمستقبل.

مهما كان الشئ الذى فقدته، اجتهد ألا تفقد بقية الحياة.

اذكر:

أن الله صالح،

وأنه يحبك جداً،

وأن لديه خطة رائعة لحياتك.

## صلاة من أجل إقامة علاقة شخصية مع الرب

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

أيها الآب،

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



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

أيها الابن العزيز، أنا أؤمن أن الروح القدس يفيض  
في حياتك الآن، وأشجعك أن تبقى في محضره لبعض  
الوقت حتى تسمح له بأن يجعل هذه الكلمات حقيقة  
واقعة في حياتك.

أؤمن أن رياح الروح القدس تهب على حياتك لكي  
تجهزك لفصل جديد من فصول الحياة. ومحبة الله  
الآب ونعمة الرب يسوع المسيح وشركة الروح القدس  
تكون معك.



كلمتك تقول إننا نخلص بالنعمة بالإيمان الذى هو عطية منك، ولا يوجد شيء يمكننا أن نفعله حتى نحصل على الخلاص.

أؤمن وأعترف بعمى أن يسوع المسيح هو ابنك مخلص العالم، وأؤمن أنه مات على الصليب من أجلى وحمل جميع خطاياى، ودفع ثمنها، وأؤمن فى قلبى أنك أقمت يسوع من الأموات.

أطلب منك أيها الآب أن تغفر لى خطاياى، وأعترف بأن يسوع ربى، فقد خلصت، وسأقضى الأبدية معك وفقاً لكلمتك، وأشكرك أيها الآب جداً! فى اسم يسوع آمين.

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

## الآلة الص

الله حبك وورد ان تكون له القة شخص "قبك. ان لم تكن بصدق قلت "سبع الممسح  
لكم لخصك الله خص ، "للق فعمل ذل اللين. فق طفت لقلبك له وصل هذ لاص لاة...

"لب اللسم اوي، ألقم ل " اخطأ نجب حق. من فضل لك س ام ح. اغلن طامراً. أعدك  
بوضع ثقت ف "سوع بانك. أو من ل ن قد مات لالحي " اخذاً خطك " ع دم مات لحي  
ل لصلب. أو من ل ن ق م من ل موت. الأن ل ل ل م ح نك ل سوع.

أشرك أبلس ماوي على عطة الففران ولحاة الابد. أرجوك ساعدنك ما اح  
لك بلسم سوع الهمسح. ام ن."

وصالتك لال قلب، اللق هقلك، طمرك، وحررك من عوداة الموت الروح. خذ  
وقت القراءة ودراسة هذه الآات ولال الله ان تلطم لالك ول تنفس ر واه خلال هذه  
الرحل ف " ل نك ال جددة.

و حنا 3: 16 1كورنثوس 15: 3-4

افسس 1: 4 افسس 2: 8-9

1 و حنا 4: 14-15

1 و حنا 1: 9

1 و حنا 5: 12-13

1 و حنا 5: 1

ص ل وأسال اللس اعد لقت جد لقس قتع مد اللتاب ال قدس ف الل ف لمت شجع فالنموف  
ع اقتك للشخص مع الهمسح. الله لظامم ل ن سوف قودك وم أ وركك ففتعش لاحة  
لل لضة لل اعد هالك!