



ما بعد الكارثة

دليل للمناضلين من أجل المساعدة الروحية الأولية

داخل الكتيب

إن كنت نجوت من كارثة أو أزمة معينة، هذا الكتاب يمكن أن يساعدك بطرق عملية وفعالة ويقدم لك أساليب لمساعدتك ومساعدة أحبائك. قد يساعدك أيضًا هذا الكتيب في التعافي والشفاء من جرح أو صدمة أثرت عليك من الناحية العاطفية أو الروحية.

■ الآيات والمراجع الكتابية المذكورة في هذا الكتيب قد تكون مصدر راحة ورجاء لك خلال مسيرة الشفاء التي تخوضها.

إن كنت تشعر بالإرتباك...
ابدأ بالنصائح العملية ص. ٦
هذه هي الطرق الأفضل التي ساعدت عدة أشخاص قد تعرضوا سابقًا لصدمة معينة. أكمل باقي الكتيب عندما تشعر أنك مستعد.



يمكنك أن تقرأ الكتيب وحدك وأن تفكر بكل ما تقرأه بينك وبين نفسك ولكن من المفيد أن تقوم بهذه المسيرة مع صديق أو مجموعة صغيرة.

ما بعد الكارثة: دليل للمناضلين من أجل المساعدة الروحية الأولية

مترجم من:

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

© 2020 American Bible Society.

Trauma Healing Institute

Traumahealinginstitute.org

صورة الغلاف: ماكوتو فوجيمورا (Walking on Water – Azurite, 2012)

التصميم: جوردان جروف؛ بوليث

الترجمة الى العربية: بول كوكباني

مراجعة الترجمة: جمعية الكتاب المقدس لبنان

تنسيق الصفحات: درغام ش م م، بيروت – لبنان

النصوص البيبلية مقتبسة بحسب الترجمة العربية المشتركة

© BSL 2020 Good News Arabic (GNA).

ISBN 978-614-8001-697

ملاحظة: لا يهدف هذا الكتيب إلى تشخيص ومعالجة أي مرض أو اضطراب أو حالة صحية عقلية بغية الشفاء منه. هو مكتوب لمساعدة أولئك الذين عانوا من خسارة نتيجة الكوارث الطبيعية أو من صنع الإنسان. واستخدامك لهذا الكتيب يظهر فهمك لهذا الأمر.

ما بعد الكارثة



دليل للمناضلين من أجل المساعدة الروحية الأولية

عن هذا الكتيب

الإسعافات الأولية الروحية تساعد الشخص لإدراك ردات فعله الروحية والنفسية أمام كارثة. كما أن الإسعافات الأولية الجسدية تساعد للوصول الى الشفاء الجسدي، كذلك هذا المصدر يضع بين يدي القارئ طرق وأساليب فعالة لتخطي الأزمات. يستند على تمارين ومفاهيم أساسية مأخوذة من البرنامج التقليدي لمعهد الشفاء من الصدمات.

الشكر لكل المساهمين:

د. هارييت هيل، مارلين جويرز ديفيس،

د. فيل مونرو، دانا إرجنبرايت،

هيندر درو، بيتر إدمان

المحتوى

٦	إبدأ من هنا
١١	لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
٢٣	كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
٣٣	لماذا أشعر بالحزن؟
٤٥	كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟
٥٣	كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
٥٩	أنظر للمستقبل

إبدأ من هنا

المصاعب أحاطت بك وأصبح عالمك مقلوبًا رأسًا على عقب، هذه نصائح يمكن أن تتبعها لمساعدتك في عملية تخطي الأزمة:

- إهتم بحاجاتك الجسدية فهي أساسية، حاول أن تأكل بطريقة صحية وكافية لجسدك، إحصل على قسط كاف من النوم، مارس الرياضة. إن واجهت مشاكل في النوم بسبب القلق والإضطرابات يمكنك أن تمارس النشاطات البدنية خلال نهارك وهذا تساعد في إدارة أزمات القلق التي تمر بها مما يؤثر إيجابًا على نومك.
- إبحث عن طرق للتواصل مع الآخرين حتى لو شعرت بالحاجة لأن تكون لوحده، فالتواصل سيساعدك ويسرّع عملية التعافي من الأزمة النفسية أما البقاء وحيداً يجعلها صعبة وبطيئة.
- أطلب المساعدة إن شعرت أنك بحاجة لها واقبل المساعدات والدعم النفسي إن عُرض عليك.
- أعد بناء نظامك الخاص الذي قد يساعدك في تخطي الأزمة، نظّم حياتك حين تشعر بالفوضى من حولك بالأخص الفوضى التي خلقتها الأزمة التي تمر بها، هذا التنظيم مفيد للغاية للأطفال.

- قم بتحضير وإكمال مشاريع وفروض ومهمات فهذا سيساعدك في إسترجاع الشعور بأن حياتك منظمة وأنت أنت من تتحكم بحياتك ومشاريعك.
- تجنب القيام باتخاذ قرارات ومشاريع كبيرة وبعيدة المدى بقدر الإمكان، ميّز جيدا قراراتك وإختيارتك، لا تملأ الفراغ التي تشعر به بالكحول والنوم الكثيف، كن مدركا للوسائل التي تستخدمها لتخطي الأزمة.

بعد كارثة معينة، يمكن أن تشعر بعدم الرغبة في الصلاة أو قراءة الكتاب المقدس لفترة. لا تقلق كثيرا حول هذا الموضوع فهذا الشعور طبيعي، لا تدعه يؤثر على حياتك فهذه ليست علامة على أنك فقدت إيمانك أو ثققت بالله، هناك أشخاص يصلون من أجلك والله يتفهم هذا الموضوع ولن يتخلى عنك، أعط نفسك وقتاً كافياً للتعافي، كما يقول صاحب المزمور:

كرحمة الأب على بنيهِ
يرحمُ الربُّ أتقياءهُ،
لأنَّهُ عالمٌ بِجَبَلَتِنَا
ويذكرُ أننا تُرابٌ.

■ مزمور ١٠٣: ١٣-١٤

يمكن أن تواجهك مشاكل عملية ومصادرك ستكون أقل خلال الأزمة. سيكون صعبًا عليك أن تفكر بوضوح، وضعك الحالي سيشعرك بالعجز وفقدان الأمل ولن يكون بإمكانك حاليًا أن تجد الوسائل التي تساعدك في تخطي وحل مشاكلك.

بقدر ما هو صعب عليك أن تحل المشاكل التي تواجهها حاليًا، من المفيد أن تناقش الأسئلة التالية مع أحد الأشخاص الذي تشعر بالراحة والحرية معه، هذه الأسئلة يمكن أن تساعدك في التفكير والتخطيط لخطواتك القادمة:



أسئلة للتفكير

١. ما هي المصادر التي تمتلكها الآن؟
٢. ما الذي جرّبته؟ هل كان مفيدًا؟
٣. ما هي الأمور الأخرى التي يمكنك أن تجربها؟
٤. من تظن أنه يمكن أن يساعدك، حتى ولو قليلًا؟
٥. ما الخطوة المقبلة التي تشعر أنها مفيدة ومساعدة وترغب بأن تقوم بها؟



لماذا أشعر بهذه الطريقة؟



٦	إبدأ من هنا
١١	لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
٢٣	كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
٣٣	لماذا أشعر بالحزن؟
٤٥	كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟
٥٣	كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
٥٩	أنظر للمستقبل

ردات الفعل أمام الكارثة

إن مررت بتجربة صادمة، من الممكن أن تشعر بفقدانك للسيطرة على مشاعرك وعلى حياتك الروحية أيضاً، هذا أمر طبيعي كما يقول صاحب المزمور: «لغمرُ يشكو الغمرَ سقوطَ أمطارِك، أمواجُك وتياراتُك عَبَرَت عليَّ.» (مزمور ٤٢: ٨). أحيانا نميل الى التظاهر بالقوة والصمود من الخارج ولكن نخبي شعور الفوضى والإختناق داخلنا. هذا الأمر يعيق تقدمنا لذلك من المفيد والصحي أن نكون صادقين مع أنفسنا وأن نقبل ذاتنا كما هي بالأخص فيما يتعلق بمشاعرنا تجاه ذاتنا والآخرين والله.

قبول

الواقع

يساعدنا

على الشفاء.

١. أول ردة فعل: البحث عن شخص لإلقاء اللوم عليه
عندما نشعر بأن حياتنا تسير بطريقة خاطئة، نميل الى إلقاء اللوم على أنفسنا أو شخص آخر، بهذه الطريقة نشعر أننا نفهم ما يجري من حولنا ونجد سبب منطقي للأحداث التي نعيشها ولكن هذا الأسلوب غير مفيد لا بل مضر للغاية. علينا قبول الأحداث بدون إلقاء اللوم وبهذا نستطيع أن نستمر في مسيرة الشفاء.

٢. ثاني ردة فعل: **الشعور بالذنب** ستشعر أحيانا بالذنب
لأنك استطعت تخطي الكارثة والنجاة منها بينما الآخرون
لم يستطيعوا أو أنك شعرت بالألم أقل من غيرك.

الله **يهتم بك.**
عليك أن تدرك أن ما حدث معك أو مع
الآخرين ليس بسببك ولم يكن حتى اختيارك
أو قرارك. الله لديه غاية من كل ما يحدث
معك ومن حولك، هو معك ويهتم بك.

ما خَفَيْتَ عِظَامِي عَلَيْ،
فَأَنْتَ صَنَعْتَنِي فِي الرَّحِمِ،
وَأَبَدَعْتَنِي هُنَاكَ فِي الْخَفَاءِ.
رَأَتْنِي عَيْنَاكَ وَأَنَا جَنِينٌ،
وَفِي سِفْرِكَ كُتِبَتْ أَيَّامِي كُلُّهَا
وَصُورَتَ قَبْلَ أَنْ يَكُونَ مِنْهَا شَيْءٌ.

■ مزمور ١٣٩: ١٥-١٦

«أما يُبَاعُ عُصْفُورَانِ بِدِرْهَمٍ وَاحِدٍ؟ وَمَعَ ذَلِكَ لَا يَقَعُ وَاحِدٌ
مِنْهُمَا إِلَى الْأَرْضِ إِلَّا يَعْلَمُ أَيْكُمُ السَّمَاءُ. أَمَّا أَنْتُمْ، فَشَعْرُ
رُؤُوسِكُمْ نَفْسُهُ مَعْدُودٌ كُلُّهُ. لَا تَخَافُوا، أَنْتُمْ أَفْضَلُ مِنْ
عَصَافِيرَ كَثِيرَةٍ.»

■ متى ١٠: ٢٩-٣١

بغض النظر عن مستوى الصدمة التي أنت فيها ، هذا الملمك أنت وهذا الألم موجع . حتى لو كان تأثير الصدمة على الآخرين مختلف عن تأثيره بك وحتى موجع أكثر ، لا تحاول إقناع نفسك أن الملمك غير مهم . إن تفاعلنا اتجاه صدمة ما يختلف بين إنسان وآخر فلا داعي للمقارنة .

تقبل مشاعرك

اليومية

وأطلب من

الله ما تريد

هناك عوامل تختلف بين إنسان وآخر كالشخصية والمصادر والعلاقات والحالة الإقتصادية وخبرات الماضي ... كل هذه العوامل تؤثر على طريقة تجاوبنا مع كل ما نعيشه .

لا تتفاجئ إن كانت ردة فعلك مختلفة بين يوم وآخر ، لا تتفاجئ إن كانت ردة فعلك أقوى مع مرور الوقت أو العكس . تقبل مشاعرك كل يوم بيومه وأطلب من الله ما انت بحاجة اليه .

حين تشعر بالقلق تجاه ما تعيشه اليوم وتتساءل عن كيفية المضي قدما في حياتك ، أطلب من الله ما تريده كما علمنا يسوع في صلاة الأبانا : «أعطنا خبزنا اليومي» (متى ٦ : ١١)

ذِكْرُ بُؤْسِي وَضِيَاعِي
مَرَادَّةٌ لِي وَعَلَقَمٌ.
طالما تَذَكَّرْتُ نَفْسِي.
فَتَنَحَنِي فِي دَاخِلِي
وَأُرَدِّدُ هَذَا فِي قَلْبِي
فَأَسْتَعِيدُّ رَجَائِي.
رَأْفَةُ الرَّبِّ لَا تَنْقَطِعُ
وَمَرَاكِهُ أَبَدًا لَا تَزُولُ.
هِيَ جَدِيدَةٌ كُلَّ صَبَاحٍ،
فَمَا أَعْظَمَ أَمَانَتِكَ!
الرَّبُّ حَظِّي فَأَرْجُوهُ
هَكَذَا قَالَتْ نَفْسِي.

■ المراثي ٣: ١٩-٢٤

٣. ردة الفعل الثالثة: **الشعور بالخجل** من الممكن أن تشعر بالخجل تجاه الطريقة التي تواجه بها الكارثة، ستشعر بالخرج إزاء قبول المساعدة من الآخرين بالأخص بما يتعلق بالأساسيات كالثياب والمأكل والمشرب. هذا يحدث معنا غالبًا عندما نشعر أننا كنا معتادين على

الإهتمام بحاجاتنا دون اللجوء الى أحد ما أو أننا نحن من
كنا نقدم المساعدة للآخرين. تذكر أن ما يحصل معك
هو ليس بسببك البتة. لن تتغير قيمتك بنظر الآخرين،
لن ينظر إليك الآخرون بدونية في هذه المرحلة. الله لن
يشعر بالخجل منك. أن نسمح للآخرين بمساعدتنا يمكن
أن يعمّق ويقوي علاقاتك وسيساعدك أيضا في بناء
علاقات جديدة. ستشعر حتى بالحاجة للإتكال على الله
أكثر من أي وقت مضى.

يَا رَبُّ احْتَمِي،
فَلَا أَخْزِي إِلَى الْأَبَدِ.

■ مزمور ٧١: ١

ردات الفعل تجاه الصدمات

الى جانب المشاعر التي ذكرناها سابقًا، الكارثة تولّد صدمات
مشتركة، الناس يتفاعلون عادة مع الصدمة بثلاث أساليب:

١. الأسلوب الأول: إعادة عيش التجربة إما في الأحلام على
شكل كوابيس، إما خلال نهارهم فيتذكرون التجربة
الصادمة ويستعيدون تفاصيل هذه التجربة، عندما تشعر
انك تعيش التجربة الصادمة مرة أخرى، لا تقس على

نفسك بل تقبل مشاعرك وتذكر هذه الحقيقة: لست في هذه التجربة الصادمة مرة أخرى، لست في الماضي بل أنت هنا والآن.

٢. الأسلوب الثاني: تجنب ما يذكر بالصدمة كالأماكن والروائح والأشخاص، الأخبار والتلفزيون أو حتى الأحاديث. التجنب لا يساعد بل يضعك في دائرة صغيرة، يضيق منظار العالم بالنسبة لك. كذلك إن البعض من ذوي القلوب الجريحة يصابون بتلبد الحس، ولا يهتمون كثيراً بما يحدث لهم. قد تحاول التخلص من الألم من خلال تعاطي المخدرات أو الكحول أو العمل طوال الوقت أو حتى الإفراط في تناول الطعام أو العكس. صاحب هذا الزمور يحاول تجنب مشاعره: تمنى أن يكون لديه أجنحة كالطير كي يخلق بعيداً لإيجاد الراحة.

قلبي يتوجّع في داخلي،
وأهوال الموت وقعت عليّ.
الخوف والفرع حلاً بي،
والرّعدة استولت عليّ.
فأقول ليت لي جناحاً كالحمامة،
فأطير بعيداً وأستريح.

■ مزمور ٤٤: ٥-٧

لاحظ مشاعرك وتيقظ لنفسك عندما تحاول تجنب شيء أو مكان أو رائحة أو شخص أو موضوع شعور. حاول أن تمارس بعض التمارين المهدئة التي يمكنك أن تجدها في القسم الثاني من الكتيب. شيئاً فشيئاً عندما تشعر بالهدوء والاستقرار، يمكنك عندئذ أن تبدأ بمواجهة بعض الأمور التي تجدها صعبة أو قاسية لك.

٣. الأسلوب الثالث: تصبح في حالة تأهب طوال الوقت
تصبح في حالة تأهب دائمة بسبب إدراكك للأمر السيئة التي ممكن أن تحصل، قد تشعر بتوتر كبير إزاء ما تعيشه، قد تعاني من عدم انتظام لدقات قلبك، صعوبة في النوم، أي صوت عال يولد فيك الخوف. إن كنت في حال تأهب دائمة، قد تشعر بمشاكل وآلام في المعدة، صداع أو أمراض أخرى نفس - جسدية. اصبر على نفسك واعني بصحتك لمساعدة جسمك في عملية الشفاء.

إن شعرت بموجة من الخوف والذعر، حاول أن تفكر وتركز أفكارك على أمر تجد فيه سلام (مكان آمن مثلاً) حاول أن تبطئ دقات قلبك، تنفس ببطئ أو ركز على أشياء من حولك غير مرتبطة

إنتبه
لمشاعرك.

بالخوف كالأرض أو أغصان الأشجار، هذا الأمر
يمكن أن يساعدك للبقاء هادئًا وحاضرًا.

بعد الصدمة، قد تشعر بتغيير مشاعرك، تصبح عاطفيًا أكثر في
ردات فعلك ومع كل ما يحدث من حولك ستجد صعوبة في
التركيز. أنت لست مجنونًا، ردات الفعل هذه طبيعية أمام أي
صدمة. ولكن إن شعرت أن مشاعرك القوية تعيقك، إبحث
عن شخص بإمكانه مساعدتك كقس أو كاهن أو مرشد أو
مرافق أو حتى طبيب.



أسئلة للتفكير

١. كيف غيّرت الكارثة حياتك؟
٢. أي ردة فعل من التي ذكرت سابقًا أنت اختبرتها أو تختبرها
الآن؟
٣. إذا كان لديك أطفال، بأي طريقة تغيروا منذ الكارثة؟

ما الذي يمكنه أن يساعد الأطفال؟

الطفل يتأثرون بالصدمات كالكبار ولكن يظهرون هذا التأثير بطريقة مختلفة، الأطفال الصغار قد لا يستطيعون التعبير عن شعورهم بكلمات وقد يشعرون بأنهم مسؤولون عن هذه الأزمة حتى ولو كان هذا غير منطقيًا. قد يعودون الى تصرفات قديمة كالتبول الغير إرادي أو مص الإبهام. هم بحاجة للشعور بالأمان. ساعدهم لكي يدركوا أن هذه التصرفات طبيعية و انها سلوك زمني لا دائم أمام الصدمة.

الأطفال يتفاعلون أيضًا مع البالغين المحيطين بهم. التعافي من آثار الصدمة قد يكون أصعب بالنسبة للأطفال إن كان البالغون منغمسين بآلامهم الخاصة وغير مدركين لألم أطفالهم.

قد يظن البالغون أن الأطفال بحاجة لنظام قاس أو يعاقبونهم بسبب الضغوطات التي يواجهونها. قد يشعر الأهل أنه ليس هناك ضرورة للإستماع الى وجع أطفالهم وهذا ما قد يكون خطيرًا وسيئًا للطفل. الأطفال بحاجة لمن يستمع إليهم، بحاجة للتعبير عن مشاعرهم بكلمات، بالفن أو باللعب.

إن يسوع في الإنجيل يظهر كم هو مهتم بالأطفال، يظهر قيمتهم الكبيرة وكيف أنهم بحاجة لعناية خاصة والانتباه.

وجاءَ إِلَيْهِ بَعْضُ النَّاسِ بِأَطْفَالٍ لِيَضَعَ يَدَيْهِ عَلَيْهِمْ،
فَانْتَهَرَهُمُ التَّلَامِيذُ. وَرَأَى يَسُوعُ ذَلِكَ فَغَضِبَ وَقَالَ لَهُمْ:
«دَعُوا الْأَطْفَالَ يَأْتُوا إِلَيَّ وَلَا تَمْنَعُوهُمْ، لِأَنَّ لَأَمْثَالِ
هَؤُلَاءِ مَلَكُوتَ اللَّهِ. الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: مَنْ لَا يَقْبَلُ
مَلَكُوتَ اللَّهِ كَأَنَّهُ طِفْلٌ، لَا يَدْخُلُهُ». وَحَضَنَهُمْ وَوَضَعَ
يَدَيْهِ عَلَيْهِمْ وَبَارَكَهُمْ.

■ مرقس ١٠: ١٣-١٦

كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟



٦	إبدأ من هنا
١١	لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
٢٣	كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
٣٣	لماذا أشعر بالحزن؟
٤٥	كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟
٥٣	كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
٥٩	أنظر للمستقبل

هدئ مشاعرك

بعد المرور بتجربة صادمة، قد تشعر بالتوتر أو الغضب أو حتى الخوف. قد تكون هذه المشاعر أقوى من ذي قبل، تستطيع أن تهدئ هذه المشاعر الهائجة كي لا تتحكم بك من خلال بعض الأساليب، منها:

شارك ما
يمتعك
مع
الآخرين.

١. إشغل ذهنك ببعض الأمور البسيطة المساعدة كالإتصال بصدیق للإطمئنان عليه، قم بنزهة، لعب وتسلی. قم بهذه الأمور عندما تشعر بمشاعر قوية وهائجة هذه الأمور البسيطة ليست مضيعة للوقت بل ستساعدك في عملية الشفاء.

لا تَتْرُكْ صَدِيقَكَ وَصَدِيقَ أَبِيكَ، ... الْجَارُ الْقَرِيبُ
خَيْرٌ مِنَ الْأَخِ الْبَعِيدِ

■ أمثال ٢٧: ١٠

إِثْنَانِ خَيْرٌ مِنْ وَاحِدٍ، لِأَنَّ هُمَا جِزَاءٌ أَفْضَلَ عَلَى عَمَلِهِمَا
مَعًا. إِذَا وَقَعَ أَحَدُهُمَا أَقَامَهُ رَفِيقُهُ. وَالْوَيْلُ لِمَنْ هُوَ وَحْدَهُ، لِأَنَّهُ
إِذَا وَقَعَ فَلَا أَحَدَ يَقِيْمُهُ. وَأَيْضًا إِذَا اضْطَجَعَ اثْنَانِ كَانَ
هُمَا دِفْءٌ، أَمَّا الْوَاحِدُ فَكَيْفَ يَدْفَأُ. وَإِنْ كَانَ
الْوَاحِدُ يَغْلِبُ الْوَاحِدَ. فَالْإِثْنَانِ يُقَاوِمَانِهِ. وَالْخِيْطُ
الْمُثَلَّثُ لَا يَنْقَطِعُ سَرِيعًا.

■ الجامعة ٤: ٩-١٢

٢. فُكِّرْ بمكان أو مشهد يشعرك بالأمان من الممكن أن يكون مكان أو مشهد من أيام طفولتك أو إحدى الأماكن التي تحبها كالبحر أو الطبيعة، أو مشهد من حياة يسوع ينمي في داخلك شعور الأمان والطمأنينة، قد تذكر نفسك بمحبة الله لك، تأمل في هذا المشهد تخيل المشهد كلما شعرت بمشاعر هائجة.

«الْجِبَالُ تَزُولُ وَالتَّلَالُ يَتَزَعَزَعُ
وَأَمَّا رَأْفَتِي فَلَا تَزُولُ عَنْكَ،
وَنَعْمُدِي بِسَلَامَتِكَ لَا يَتَزَعَزَعُ».
هَكَذَا قَالَ رَبُّكَ الرَّحِيمُ.

■ إشعياء ٥٤ : ١٠

٣. تنفس من صدرك لتهدئة مشاعرك حاول أن تطبق هذا التمرين لمدة خمس دقائق، ثلاث الى أربعة مرات في اليوم، قد تشعر بأن هذا التمرين يحتاج لمجهود منك في بادئ الأمر ولكن مع الوقت سيشعرك بالهدوء وتصبح عملية التنفس أسهل مع الوقت.

- خذ وضعية مريحة ومناسبة لك ، جلوسًا أو رقودًا ،
 إجعل ركبتيك مستقيمتين ، ركز على شعور رجليك
 التي تلامس الأرض ، أخرج كل
 طاقة سلبية قد تشعر بها بكتفيك
 أو رأسك أو رقبتك.

خذ

نفسًا عميقًا.

- ضع يداً واحدة على صدرك
 والأخرى على معدتك.
- تنفس ببطء من خلال أنفك كي
 تمتلئ معدتك بالهواء ، ثبت اليد التي وضعتها على
 صدرك.
- خلال عملية التنفس إشعر بيدك السفلى التي وضعتها
 على معدتك ودعها تتحرك مع حركة بطنك ، مع كل
 زفير أخرج مشاعرك السلبية من جسمك .

يُمكنك أن تطبق هذا التمرين مع الأطفال لمساعدتهم بتهدئة
أنفسهم.

يُبَارِكُكُمُ الرَّبُّ
وَيَحْفَظُكُمُ
يُضِيءُ الرَّبُّ وَجْهَهُ
عَلَيْكُمْ وَيَرْحَمُكُمْ.
يَرْفَعُ الرَّبُّ وَجْهَهُ خَوْكُمْ
وَيَمْنَحُكُمُ السَّلَامَ.

■ العدد ٦: ٢٤-٢٦

٤. تمرين الحاوية هذا التمرين سيساعدك عندما تشعر بعدم
القدرة على التعبير عن مشاعرك. أغلق عينيك أو أنظر الى
الأرض كي لا تتشتت.

تخيل حاوية كبيرة، من الممكن أن تكون علبة كبيرة أو
حاوية بحرية لنقل الأمتعة، تخيل مفتاح لإغلاق هذه
الحاوية. تخيل أنك تضع كل ما يزعجك في هذه الحاوية
وأقفلها.

تخيل أنك تقفلها بالمفتاح وتخبئ المفتاح بمكان آمن، لا
ترمه بعيداً، عندما تصبح جاهزاً، افتح عينيك وانظر
للأعلى.

بعد وقت، عندما تشعر بالسلام والهدوء، تخيل أنك
تفتح الحاوية وتخرج منها ما وضعته، غرض بعد غرض،
إن استطعت قم بهذا التمرين مع شخص تثق به، حينئذ
يمكنك التعبير عن ما عشته، لا تترك أغراضك في
الحاوية دائماً.

لو سِرْتُ فِيْ وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ
لَا أَخَافُ شَرًّا،
لَأَنْتَ أَنْتَ مَعِي.
عَصَاكَ وَعُكَاظُكَ هُمَا يُعْزِيَانِي.
■ مزمور ٢٣: ٤

الرَّبُّ عَالٍ، وَيَنْظُرُ إِلَى الْمُتَضَعِينَ،
وَيَعْرِفُ الْمُتَكَبِّرِينَ مِنْ بَعِيدٍ.
إِذَا سَلَكَتُ فِي وَسْطِ الضِّيقِ
فَأَنْتَ تُحْيِينِي.

إِذَا غَضِبَ أَعْدَائِي
مَدَدْتَ يَدَكَ وَخَلَصْتَنِي يَمِينَكَ.
الرَّبُّ يُنَمُّ وَعْدَهُ لِي.
يَا رَبُّ رَحْمَتُكَ إِلَى الْأَبَدِ.
لَا تُهْمِلْ أَعْمَالَ يَدَيْكَ.

■ مزمور ١٣٨: ٦-٨



أسئلة للتفكير

١. ما الذي ساعدك على الإسترخاء؟
٢. هل تمرين الحاوية ساعدك؟ كيف؟



لماذا أشعر بالحزن؟



٦	إبدأ من هنا
١١	لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
٢٣	كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
٣٣	لماذا أشعر بالحزن؟
٤٥	كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟
٥٣	كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
٥٩	أنظر للمستقبل

رحلة الحزن

معظم الأشخاص يشعرون بحزن عميق بعد اختبارهم لأزمة معينة. اختبار حدث صادم يؤدي الى الشعور بالخسارة، فكل صدمة تحمل معها خسارات عديدة. عندما نفقد شيئاً أو نخسر إنسان، من الطبيعي الشعور بالحزن وشعور الحزن يمكن أن يمتد لفترة طويلة. من المفيد والمساعد إدراك أن هذه المرحلة أساسية في مسيرة الحزن. يقول سفر الجامعة:

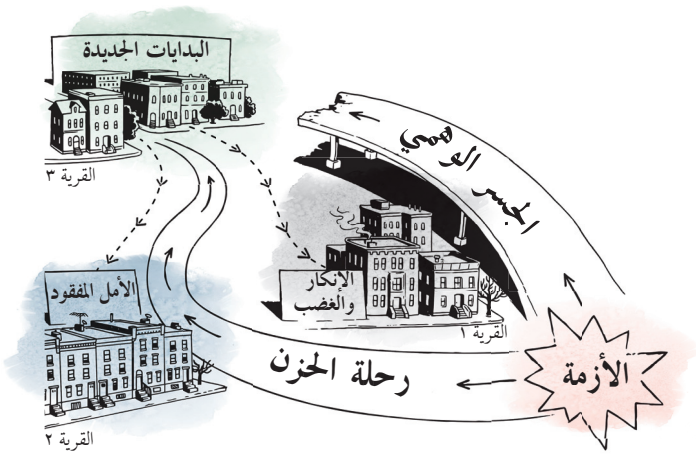
الحزن على
خسارتنا
أساسي
للشفاء.

لِكُلِّ شَيْءٍ أَوَانٌ،
ولِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاءِ وَقْتُ:
لِلوَلَادَةِ وَقْتُ وَلِلْمَوْتِ وَقْتُ.
لِلغَرْسِ وَقْتُ وَلِقْلَعِ المَغْرُوسِ وَقْتُ،
لِلقَتْلِ وَقْتُ وَلِلشِّفَاءِ وَقْتُ،
لِلهَدْمِ وَقْتُ وَلِلبِنَاءِ وَقْتُ،
لِلبَكَاءِ وَقْتُ وَلِلضَّحِكِ وَقْتُ،
لِلنَّحِيبِ وَقْتُ وَلِلرَّقْصِ وَقْتُ

■ الجامعة ٣: ١-٤

نحن بحاجة الى الشعور بالحزن أمام خساراتنا كي نستطيع
أن نتعافى منها. يمكننا أن نشبّه الحزن برحلة طويلة تستغرق
بعض الوقت.

يوضح هذا الرسم كيف قد تشعر على طول الطريق:



١. قرية الإنكار والغضب في هذه المرحلة ستشعر بالصدمة، بالإضافة الى شعور فقدان الحس. أولاً ستنكر الخسارة التي مررت بها. في أوقات أخرى قد تشعر بالغضب تجاه الآخرين ونفسك وحتى تجاه الله. قد يتوارد على ذهنك سؤال: «لو كنت قد فعلت كذا وكذا، كنت تجنب الخسارة» قد تنسى أن تأكل، وقد وتبكي كثيراً.

٢. قرية الأمل المفقود قد تشعر بالضعف والكسل وفقدان كل طاقتك، قد تشعر أن حياتك لا معنى لها وتفكر بالانتحار أو حتى أن تلجأ للإدمان على المخدرات أو الكحول أو إدمانات أخرى. من المحتمل أن تشعر بالذنب تجاه هذه الخسارة حتى لو لم يكن بمقدورك فعل أي شيء لتجنبها.

٣. قرية البدايات الجديدة ستشعر بحياة جديدة في داخلك، طاقة كبيرة، مخططات، تجد نفسك مستعد للخروج مجدداً مع أصدقائك والإستمتاع ثانية. سوف تذكر ما حدث معك من صدمة ولكن لن تشعر بالألم كما كنت تشعر به سابقاً.

من الممكن أن تسمع من حولك من أصدقاء ومجتمع وحتى أصوات بداخلك تدفعك لتخطي وتجاوز مرحلة الحزن،

فيقولون لك: «كن قويًا» «لا تبك»

«إبتهج، من فقدته مع يسوع» هذه

الأصوات ستقودك الى إختيار طريق

مختصر ويمكننا أن نطلق على هذه

الخطوة تسمية «الجسر الوهمي» لأنه

يبدو ظاهريًا أنه يشكّل جسرًا من

لحظة وقوع الخسارة ويؤدي مباشرة الى قرية البدايات

الجديدة من دون المرور بقرية الإنكار وقرية الأمل المفقود.

لكن للوصول الى قرية البدايات الجديدة عليك أولاً المرور

بالألم والحزن على خسارتك.

الحزن

يتطلب

شجاعة وقوة.

البداية مجددًا تتطلب تغيير أجزاء من شخصيتك القديمة المرتبطة بخسارتك، مثلًا:

أم _____ زوج _____ مالك _____
أذهاننا تتعلم هذه العملية أسرع من قلبنا. يحتاج الجرح الى وقت للشفاء. ما يساعدك لإكتساب نعمة الصبر والإحتمال هو إدراكك ما تعيشه هو جزء من مسيرة تحتاج الى وقت ولكن لن تزيل الألم كليًا.

رحلة الحزن ليست دائمًا رحلة مباشرة، إنه أمر عادي جدًا أن يعود الناس الى زيارة القرى السابقة كالإنكار والأمل المفقود، كل شخص لديه إيقاعه الخاص ويحتاج الى أن يتصالح مع توقيته وحاجاته. الأمر الذي لن يكون جيدًا لشخص ما هو أن يبقى عالقًا لوقت طويل دون التقدم، قد يحتاج الى مساعدة خاصة لتعينهم على مواصلة الحياة.

الحزن بحاجة لشجاعة كبيرة وتستنفذ طاقة كبيرة من الشخص، من الممكن أن تجد نفسك متعبًا ومرهقًا مثل صاحب المزمور:

لا تَغْضَبْ يَا رَبُّ فِي مَعَاتِبِي،
ولا تَحْتَدِّ إِذَا أَدَّبْتَنِي.

تَحَنَّنْ يَا رَبُّ لِأَفْنِي عَلِيلٌ.

إِشْفِنِي، فِعْظَامِي تَبَلَى.

أَنَا فِي قَلْقٍ شَدِيدٍ،

فَالِإِ مَتَى يَا رَبُّ تَنْتَظِرُ؟

فَفِي الْمَوْتِ لَا ذِكْرَ لَكَ،

وَفِي الْقَبْرِ مَنْ يَحْمَدُكَ؟

أَنَا مُوجِعٌ مِنَ الثَّوَابِ.

دُمُوعِي كُلَّ لَيْلَةٍ تَفِيضُ

فَأَغْمُرُهَا فِرَاشِي.

ضَعُفْتُ عَيْنَايَ مِنَ الْكَدَرِ،

وَشَاخَتَا لِكَثْرَةِ خُصُومِي.

■ مزمور ٦: ٢-٤، ٦-٨

هذه الأمور يمكنها أن تساعدك في مسيرتك نحو الشفاء:

- تكلم عن الحدث الصادم وعن شعورك، عبّر عن حزنك وغضبك.
- عليك أن تدرك أن الحزن أمر طبيعي وسوف يستغرق وقتًا، لن تشعر دائمًا بما تشعر به اليوم. من الممكن أن يتغير شعورك بين يوم وآخر.
- عندما تشعر بالحزن، فكّر بالخسارة وشعورك الناتج منها.
- عند فقدان شخص عزيز وعدم إمكانية وجود الرفقة، رتبّ للقيام بخدمة كنسية تذكّارًا لحياة الشخص المتوفى.
- في نهاية المطاف، عندما تشعر أنك مستعدًا، اطرح الملك أمام الله، بقدر ما تكون قادر على تحديد تفاصيل خسارتك بدقة أكثر يكون ذلك أفضل. على سبيل المثال، ربما فقدت شخص عزيز ولكن فقدت أيضًا دخلًا، رفقة، إحترامًا أو أمنًا. اطرح هذه الخسائر أمام الرب.



أسئلة للتفكير

١. هل بدأت رحلة الحزن؟ في أي قرية تجد نفسك اليوم؟
٢. هل سبق وأن بقيت عالقًا في إحدى القرى؟ هل حاولت تجاوز قرية من خلال الجسر الوهمي؟
٣. من الشخص الذي تشعر معه بالأمان وتستطيع أن تشاركه مسيرتك؟

ما الذي يساعد الأطفال؟

- لم شمل العائلات إذا كان ذلك آمناً.
- إعادة الروتين إذا كان ذلك ممكناً.
- استمع لآلام الأطفال. ساعد الأطفال على التحدث عن آلامهم من خلال تشجيعهم على الرسم ثم سؤالهم لشرح رسوماتهم لك.
- أخبرهم الحقيقة عن الموقف بعبارات بسيطة. يعرف الأطفال ما يدور حولهم أكثر مما يدرك الكبار. يميلون إلى ملء المعلومات الناقصة بأي طريقة منطقية بالنسبة لهم.
- غالباً ما يستطيع الأطفال الصغار التعبير عن مشاعرهم من خلال اللعب بدلاً من التحدث؛ يساعدهم ذلك على حل الألم الذي اختبروه. يمكن للوالدين سؤالهم عما يلعبونه وكيف يشعرون حيال ذلك.
- خاصة في أوقات الاضطراب، يجب على العائلات أن تجد بعض الوقت كل يوم للتحدث معاً، للصلاة معاً حول ما حدث، وتعلم مقاطع مشجعة أو مريحة من الكتاب المقدس.

- ساعد المعلمين ومديري المدارس على فهم ما حدث للطفل.
- لدى المراهقين احتياجات مختلفة. قد يحتاجون إلى بعض الخصوصية أو الوقت مع أقرانهم، خاصة بعد حدث صادم.
- يحتاج المراهقون إلى للشعور بأنهم مفيدون، خاصة عندما تمر أسرهم بالصعوبات. يمكن أن يذكرهم القيام بالأشياء التي تساعد أسرهم في البقاء على قيد الحياة بأنهم ذو قيمة.

كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟



٦	إبدأ من هنا
١١	لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
٢٣	كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
٣٣	لماذا أشعر بالحزن؟
٤٥	كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟
٥٣	كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
٥٩	أنظر للمستقبل

التعامل مع الألم

إن الألم الذي تعيشه في قلبك هو مشابه لجرح في قلبك،
كما يقول صاحب المزمور أن في قلبه جرح مؤلم.

وَأَنْتَ أَيُّهَا الرَّبُّ سَيِّدِي،
أَحْسِنْ إِلَيَّ إِكْرَامًا لِاسْمِكَ.
نَجِّنِي لِطَيْبِ رَحْمَتِكَ.
أَنَا مِسْكِينٌ وَبَائِسٌ،
وَقَلْبِي فِي دَاخِلِي جَرِيحٌ.
كَظِلٍّ مَائِلٍ أَمْضِي،
وَكَجَرَادَةٍ فِي مَهَبِّ الرِّيحِ.
وَهَنَّتْ رُكْبَتَايَ مِنَ الصَّوْمِ،
وَلَحَمِي هَزِيلٌ بِلَا شَحْمٍ.
صِرْتُ عَارًا عِنْدَ النَّاسِ،
يَرُونَنِي فَيَمْزُقُونَ رُؤُوسَهُمْ.
أُنْصِرُّنِي أَيُّهَا الرَّبُّ.
خَلِّصْنِي يَا إِلَهِي بِرَحْمَتِكَ.

■ مزمور ١٠٩ : ٢١-٢٦

قارن جرح القلب بجرح الجسد، هل من أوجه شبه أو
إختلاف بين القلب الجريح والجسد المصاب؟

يجب الإهتمام
بجراحات
قلوبنا لكي
نتعافى.

- جرح الجسد ملموس
 - جرح الجسد مؤلم وحساس
 - جرح الجسد يجب معالجته بعناية شديدة
 - جرح الجسد يجب تطهيره لإزالة أي أجسام غريبة أو تلوث في الجسم
 - إذا تم تجاهله، فعلى الأرجح يصبح أسوأ
 - الله يشفي ولكنه يستخدم أشخاص كالأمهات والطاقم الطبي والدواء
 - يستغرق الشفاء وقتًا
 - قد يترك جرح الجسد أثرًا
- بعد وقوع الكارثة، تحتاج إلى رعاية جروح قلبك حتى تتمكن من التعافي.

من أجل شفاء القلب المجروح، عليك أن تعبّر عن ألمك.
إبحث عن شخص يمكنك أن تشاركه خبرتك المؤلمة،
شخص بإمكانه أن يصغي إليك من دون أن يشعر بالسوء،

شخص عليه أن يحافظ على السرية التامة، يصغي الى ما تقول من دون أن يحاول إصلاحك، أو يتسرع بإعطاء الحلول أو أن يقارن خبرتك بخبرته. إختَر هذا الشخص بعناية، غالبًا ما يميل الأشخاص ذوي النية الحسنة بإعطاء حلول لمشكلتك. عليك أن تذكر الأشخاص الذي تطلب مساعدتهم أنك بحاجة لإصغائهم وتفهمهم، عوضًا عن تقديم النصائح.

المَشُورَةُ فِي القلبِ مِياهٌ عميقةٌ،
والفَهِيمُ الفَهِيمُ مَنْ يَسْتَخْرِجُهَا.

■ أمثال ٢٠: ٥

السَّاعِي بالنَّمِيمَةِ يُفْشِي السِّرَّ،
والأَمِينُ القلبِ يَكْتُمُهُ.

■ أمثال ١١: ١٣

لا تسمح لأحد بأن يضغط عليك كي تشاركه خبرتك
وقصتك إن لم تكن مرتاحًا أو مستعدًا
للمشاركة. قد تحتاج إلى سرد قصتك
شيئًا فشيئًا بمرور الوقت. مثل زجاجة
الصودا التي تم اهتزازها، قد تحتاج إلى

**عليك أن
تعبر عن
ألمك.**

إخراج الفوران شيئاً فشيئاً حتى لا تفيض. قد تحتاج أيضاً إلى إعادة رواية قصتك عدة مرات كي تصل إلى مرحلة قبول ما حدث معك والعمل من خلال أجزاء مختلفة منه. أثناء المشاركة، أخبر ما حدث، ثم عندما تكون مستعداً، إنتقل إلى ما شعرت به أثناء حدوثه، وأخيراً ركز على الجزء الذي كان أصعب بالنسبة لك. حتى يسوع كان يشارك ألمه مع أصدقائه.

وَأَخَذَ مَعَهُ بُطْرُسَ وَأَبْنَى زَبْدَى، وَبَدَأَ يَشْعُرُ بِالْحُزْنِ
وَالكَأَبَةِ. فَقَالَ لَهُمْ: «نَفْسِي حَزِينَةٌ حَتَّى الْمَوْتِ.
أَنْتَظِرُوا هُنَا وَأَسْهَرُوا مَعِيَ».

■ متى ٢٦: ٣٧-٣٨

يمكنك أيضاً أن تعبّر عن ألمك من خلال الرسم، ليس من الضروري أن تكون رساماً محترفاً، فقط حضّر ورقة وقلم. حاول أن تهدئ نفسك ودع الألم يخرج من خلال أصابعك وينتقل إلى الورقة من خلال الرسم، لا تقلق من شكل الرسم إن كان جيداً أم سيئاً، ثم فكّر بما رأيته في الرسمة التي رسمتها.

إن إخبار قصتك والشعور بأنه هناك أحد يصغي لك يبدو بسيطاً للغاية ولكنه سيساعدك في عملية الشفاء. كما أن سماع

قصص الآخرين وخبراتهم مفيدٌ أيضًا لكي تتذكر أنك لست الوحيد في ألمٍ، بل هناك أشخاص آخرون يتألمون أيضًا من جرّاء الكارثة. في الوقت عينه ستساعدهم في مسيرة الشفاء وتتشاركون خبراتكم وتعزّوا بعضكم بعضًا.

قد تساعد هذه الأسئلة الأربعة في عملية الإصغاء:

١. ماذا حدث؟
٢. كيف شعرت؟
٣. ما كان أصعب أمر بالنسبة لك؟
٤. من أو ما ساعدك على بدء الشعور بالأمان؟

في كثير من الأحيان عندما يتحدث الناس عن تجربة، يبدأون في فهم أفكارهم ومشاعرهم بشكل أفضل. قد يدركون أن طريقة تفكيرهم في الموقف ليست مفيدة. يخبرنا الكتاب المقدس مِنْ كُلِّ تَكْبُرٍ احْفَظْ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ يَنَابِيعُ الْحَيَاةِ. (أمثال ٤: ٢٣)

أحيانًا عندما نتأمل ونفكر في وقت صعب، ندرك أن الله قد ساعدنا في ذلك بطريقة ما. الله يريح قلوبنا فهو مصدر الشفاء.

يُخْبِرُنَا الْكِتَابُ الْمُقَدَّسُ أَنَّهُ عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالرَّاحَةِ وَالسَّلَامِ
وَالطَّمَأْنِينَةِ، نَصْبِحُ بِدَوْرِنَا مُصَدِّرَ شِفَاءٍ لِلآخَرِينَ.

تَبَارَكَ اللَّهُ أَبُو رَبَّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، الْآبُ الرَّحِيمُ
وَالَهُ كُلُّ عَزَاءٍ، فَهُوَ الَّذِي يُعَزِّينَا فِي جَمِيعِ شِدَائِدِنَا
لِنَقْدِرَ نَحْنُ بِالْعَزَاءِ الَّذِي نِلْنَاهُ مِنَ اللَّهِ أَنْ نُعَزِّيَ
سِوَانَا فِي كُلِّ شِدَّةٍ.

■ ٢ كورنثوس ١: ٣-٤



أسئلة للتفكير

١. هل ساعدتك أسئلة الإصغاء لتوضيح مشاعرك؟ هل
ساعدتك كي تفكر بطريقة مختلفة عن تجربتك؟ إشرح
إجاباتك.

٢. كيف شعرت عندما شاركت شخصًا آخر بجزء من
قصتك؟

كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟



٦	إبدأ من هنا
١١	لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
٢٣	كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
٣٣	لماذا أشعر بالحزن؟
٤٥	كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟
٥٣	كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
٥٩	أنظر للمستقبل

أخبر الله بما تشعر

كن صادقًا مع الله! أخبره بما تشعر به بكل صدق وشفافية، هو يعلم، تكلم معه. هل تشعر أن الله خلف بوعده لك بأن يحملك من الشر؟ هل تشعر بأنه تخلى عنك؟ هل أنت غاضبٌ منه؟ اسكب ألمك أمامه.

هناك العديد من الأمثلة في الكتاب المقدس عن أشخاص عبّروا عن مشاعرهم لله وسكبوا ألهم أمامه. وهذه تدعى بالثناء، هل تعرف أن هناك مزامير رثاء في الكتاب المقدس أكثر من مزامير التسبيح؟

في قصيدة الرثاء، يصرخ المتألم وينادي الله ويشكو «لماذا لم تحميني؟» «أين كنت؟» «إلى متى سأألم؟» يخبرون الله

ما يرغبون أن يفعله لهم، في بعض

الأوقات يكون المطلوب أن ينظر إلى

الأحداث، أحيانًا أخرى يتذكرون

مراحمهم في الماضي وكيف أنه ساعدهم

أو كيف ساعد الله شعبه في الكتاب

المقدس. هنا يظهر بصيص أمل

جديد. الرثاء هو غالبًا التعبير عن الإيمان في الأزمنة الصعبة.

هي علامة إيمان وثقة بأن الله يصغي ويهتم ولديه القدرة على المساعدة.

كن صادقًا
مع الله.

يمكننا أن نجد في كل قصيدة أو مزموّر رثاء ثلاثة أقسام:

• مخاطبة الله

• الشكوى

• الطلب

من هذه الأجزاء الثلاثة، الشكوى هي ما يجعلها رثاء.

حتى يسوع قام بالرثاء على الصليب حين صرخ عاليًا بآية من المزمور ٢٢: «إلهي إلهي، لماذا تركتني؟» إذا أخبر يسوع الله عن إحساسه بالهجر، يمكنك ذلك أيضًا.

اقرأ مزمور ١٣. هل تجد الأقسام الثلاثة؟

خصّص وقتًا تستطيع فيه أن تكون في جو هادئ واكتب قصيدة رثاء كتابةً أم إنشادًا، اطرح الملك أمام الله كما فعل صاحب المزمور.

إلى متى يا ربُّ تنسائي
وتُحِجُّ وجهك عني؟
إلى متى أُحِملُ الْعَصَةَ فِي نَفْسِي،
وَالْحَسْرَةَ فِي قَلْبِي نهاراً وليلاً؟
وحتى متى يَنْتَصِرُ عَدُوِّي عليَّ؟

أُنْظِرْ وَأَعِنِّي أَيُّهَا الرَّبُّ إِلَهِي!
أَنْزِعْ عَيْنِي فَلَا أُنَامَ نَوْمَةَ الْمَوْتِ
ويقول عَدُوِّي: «تَغَلَّبْتُ عَلَيْهِ»،
ويَبْتَهِجُ خُصُومِي بِأَنِّي زَلَلْتُ.
وَأَنَا عَلَى رَحْمَتِكَ تَوَكَّلْتُ،
وقلبي يَبْتَهِجُ بِخِلَاصِكَ.
لِلرَّبِّ أَرْفَعُ نَشِيدِي.
لَأَنَّهُ أَحْسَنَ إِلَهًا.

■ مزمور ١٣



أسئلة للتفكير

١. ما الذي يمنعك من الرثاء؟
٢. كيف تعتقد أن الرثاء يمكنه مساعدتك في هذا الوقت؟

أنظر للمستقبل



٦	إبدأ من هنا
١١	لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
٢٣	كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
٣٣	لماذا أشعر بالحزن؟
٤٥	كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟
٥٣	كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
٥٩	أنظر للمستقبل

مسيرة الشفاء تستمر

إن عملية الشفاء من آثار الصدمة نتيجة كارثة ما، تأخذ وقتًا وتنتقل من مرحلة الى أخرى. عندما تكون وسط أوقات صعبة، يُخيّل إليك أن الأمور لن تتحسن أبدًا، أن الحزن والمشاكل ستستمر إلى الأبد. تذكر أنه في العالم كل الأمور تتغير دائمًا وبشكل مستمر والتغيير يمكن أن يقودنا الى أمور أفضل.

راجع مرارًا اللائحة التي تجدها في «إبدأ من هنا» في أول الكتيب (ص. ٦) ستكتشف أمور أخرى قد تساعدك ويمكنك أن تزيدها على اللائحة.

عندما تهديء الأمور وتستقر، يمكنك أن تراجع وتأمل بطريقة أعمق بكل الأحداث والتجارب التي مررت بها. حاول أن تنضم الى مجموعة شفاء، إن لم تجد مجموعة شفاء في منطقتك، شكّل مجموعة شفاء صغيرة تضم أشخاصًا قد عاشوا الخبرة التي عشتها أنت أيضًا. من الممكن أن تجتمعوا مرة واحدة أو حتى أن تحدّدوا موعدًا

حافظ

على تواصلك
مع الآخرين.

أسبوعيًا. قد تساعدون بعضكم بعضًا من خلال مشاركة الخبرات وطرح أسئلة الإصغاء الموجودة في الفصل الرابع (ص. ٥٠). إن قررت إنشاء مجموعة شفاء، انتبه من إطالة وقت الاجتماع أو أن يشارك أحدهم خبرته بتفاصيل دقيقة يمكن أن تزعج باقي أفراد المجموعة. الشفاء يأتي شيئًا فشيئًا ويحتاج للوقت.



مهما حدث معك، سيكون الله دائمًا معك.

اللَّهُ حِمَايَةُ لَنَا وَعِزَّةٌ

وَنَصِيرٌ عَظِيمٌ فِي الضَّيْقِ.

فَلَا خَافُ وَإِنْ تَرَحَّزْتُ الْأَرْضُ،

وَمَالَتِ الْجِبَالُ إِلَى قَلْبِ الْبَحَارِ،

وَتَدَفَّقَتْ مِيَاهُهَا وَجَاشَتْ،

وَارْتَعَشَتْ مِنْ ارْتِفَاعِهَا الْجِبَالُ.

■ مزمور ٤٦: ٢-٤

خلال الأوقات الصعبة، أنظر كيف الله يكون ملجأً وقوة. خذ وقتًا لتذكر الطرق الصغيرة والكبيرة التي ساعدك بها الله في الماضي.

وتذكر أنه في يوم من الأيام، سوف يمسح الله كل الدموع
ويزيل كل المعاناة.

يَمْسَحُ كُلَّ دَمْعَةٍ تَسِيلُ مِنْ عُيُونِهِمْ. لَا يَبْقَى
مَوْتُ وَلَا حُزْنٌ وَلَا ضُرَاخٌ وَلَا وَجَعٌ، لِأَنَّ الْأَشْيَاءَ
الْقَدِيمَةَ زَالَتْ.

■ رؤيا ٢١: ٤

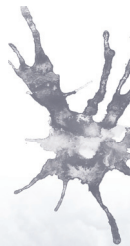
حتى ذلك اليوم، الله يدعوك كي تعبر عن مشاعرك له، هو
دائما يصغي.

مع الوقت قد تتغير صلاتك من صلاة
رثاء الى تسييح، ستجد نفسك تسبح
الله في حين وترثي في حين آخر، هذا
طبيعي.

يَوْمًا مَا، اللَّهُ
سَيَمْسَحُ
دُمُوعَكَ
وَيَزِيلُ
أَوْجَاعَكَ.

مزمور التسييح هذا قد يلهمك لكتابة مزمورك الخاص .

أَحْبَبْتُ الرَّبَّ لِأَنَّهُ يَسْتَمِعُ
إِلَى صَوْتِ تَضَرُّعِي .
يُمِيلُ أُذُنَهُ إِلَيَّ
كُلَّمَا صَرَخْتُ إِلَيْهِ .
أَحَاطَتْ بِي حَبَائِلُ الْمَوْتِ
وَأَصَابَتْنِي شِدَائِدُ عَالِمِ الْأَمْوَاتِ .
قَاسَيْتُ الْحَسْرَةَ وَالضَّيْقَ ،
فَدَعَوْتُ بِاسْمِ الرَّبِّ :
« أَهْ يَا رَبُّ نَجِّنِي »
الرَّبُّ حَنُونٌ وَعَادِلٌ .
الرَّبُّ إِلَهُنَا رَحِيمٌ .
الرَّبُّ يَحْرُسُ الْبُسْطَاءَ .
لَهُ أَتَدَلَّلُ فَيُخَلِّصُنِي .
إِرْجِعِي يَا نَفْسِي إِلَى هُدُوءِي ،
لَأَنَّ الرَّبَّ أَحْسَنَ إِلَيَّ .
خَلَّصَ حَيَاتِي مِنَ الْمَوْتِ
وَعَيَّنِي مِنَ الدُّمُوعِ
وَقَدَّمَنِي مِنَ الزَّلَلِ ،
لَأَسِيرَ أَمَامَ الرَّبِّ
فِي أَرْضِ الْأَحْيَاءِ .



أُوْمِنُ بِالرَّبِّ وَإِنْ قُلْتُ:
«مَا أَشَدَّ عَنَائِي».
أَوْ قُلْتُ فِي ابْتِعَادِي عَنْكَ:
«كُلُّ إِنْسَانٍ كَاذِبٌ»
لَكَ أَذْبَحُ ذَبِيحَةَ الْحَمْدِ
وَبِاسْمِكَ يَا رَبُّ أَدْعُو.
■ مزمور ١١٦: ١-١٢، ١٧



أسئلة للتفكير

١. ما الذي ساعدك أكثر منذ الأزمة؟
٢. ما الذي كان مؤلماً أكثر منذ الأزمة؟
٣. ما الذي يمكنك أن تفعله كي تستمر بعملية الشفاء والتعافي من الأزمة وآثارها؟



ملاحظات

ملا حظات

ملاحظات

ملاحظات

المزيد من الموارد

يرجى التواصل مع جمعية الكتاب المقدس المحلية للحصول على معلومات وموارد إضافية حول الشفاء من جروح الصدمات والاستجابة للكوارث.



معهد الشفاء
من الصدمات



Bible Society
جمعية الكتاب المقدس
Proclaiming the Word إعلان الكلمة