

ما بعد الكارثة

دليل للمناضلين من أجل المساعدة الروحية الأولية

## داخل الكتيب

Commented [M51]: What's Inside

إن كنت نجوت من كارثة أو أزمة معينة، هذا الكتاب يمكن أن يساعدك بطرق عملية وفعالة ويقدم لك أساليب لمساعدتك ومساعدة أحبائك. قد يساعدك أيضا 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...

إبدأ بالنصائح العملية ص. 4

هذه هي الطرق الأفضل التي ساعدت عدة أشخاص قد تعرضوا سابقا 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.

## عن هذا الكتيب

الإسعافات الأولية الروحية تساعد الشخص لإدراك رداة 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. هاربيت هيل، مارلين جويرز ديفيس،

د. فيل مونرو، دانا إرجنبرايت،

هينر درو، بيتر إدمان

## المحتوى

Commented [MS2]: Contents

4	إبدأ من هنا
6	1. لماذا أشعر بهذه الطريقة؟
12	2. كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟
15	3. لماذا أشعر بالحزن؟
19	4. كيف تشفى قلوبنا الجريحة؟
23	5. كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟
25	6. أنظر للمستقبل

النصوص البيبائية مقتبسة بحسب الترجمة العربية المشتركة (GNA)

Commented [MS3]: Reference for the Bible translation

المصاعب أحاطت بك وأصبح عالمك مقلوبا رأسا 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 وبهذا تساعد في إدارة أزمات القلق التي تمر بها مما يؤثر إيجاباً على نومك.
- إبحث عن طرق للتواصل مع الآخرين حتى لو شعرت بالحاجة لأن تكون لوحده، فالتواصل سيساعدك ويسرع عملية التعافي من الأزمة النفسية أما البقاء وحيدا يجعلها صعبة وبطيئة.
- اطلب المساعدة إن شعرت أنك بحاجة لها واقبل المساعدات والدعم النفسي إن عرض عليك.
- أعد بناء نظامك الخاص الذي قد يساعدك في تخطي الأزمة، نظم 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، مبرز 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 ثقتك بالله، هناك أشخاص يصلون من أجلك والله يتفهم هذا الموضوع ولن يتخلى عنك، أعط نفسك وقتا كافيا للتعافي، كما يقول صاحب المزمور:

كِرْحَمَةِ الْآبِ عَلَى بَنِيهِ  
يَرْحَمُ الرَّبُّ أَتَقِيَاءَهُ،  
لَأَنَّهُ عَالِمٌ بِجِبَلَتِنَا  
وَيَذْكُرُ أَنَّنَا تُرَابٌ.

مزمو ر 103: 13-14

يمكن أن تواجهك مشاكل عملية ومصادرك ستكون أقل خلال الأزمة. سيكون صعبا عليك أن تفكر بوضوح، وضعك الحالي سيشعرك بالعجز وفقدان الأمل ولن يكون بإمكانك حاليا أن تجد الوسائل التي تساعدك في تخطي وحل مشاكلك. بقدر ما هو صعب عليك أن تحل المشاكل التي تواجهها حاليا، 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:

- 1- ما هي المصادر التي تمتلكها الآن؟
- 2- ما الذي جرّبه؟ هل كان مفيداً؟
- 3- ما هي الأمور الأخرى التي يمكنك أن تجربها؟
- 4- من تظن أنه يمكن أن يساعدك، حتى ولو قليلا؟
- 5- ما الخطوة المقبلة التي تشعر أنها مفيدة ومساعدة وترغب بأن تقوم بها؟

## 1. لماذا أشعر بهذه الطريقة؟

### 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: "لغْمُرُ يَشْكُو الْغَمْرُ سَقُوطَ أَمْطَارِكَ، أَمْوَالُكَ وَتَبَارِكُكَ عَبَّرَتْ عَلَيَّ." (مزمور 42: 8). أحياناً نميل إلى التظاهر بالقوة والصمود من الخارج ولكن نخبئ 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.

### 1. أول ردة فعل: البحث عن شخص لإلقاء اللوم عليه

عندما نشعر بأن حياتنا تسير بطريقة خاطئة، نميل إلى 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.

### 2. ثاني ردة فعل: الشعور بالذنب

ستشعر أحياناً بالذنب لأنك استطعت تخطي الكارثة والنجاة منها بينما الآخرون لم يستطيعوا أو أنك شعرت بالآلم أقل من غيرك. 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.

مَا خَفَيْتَ عِظَامِي عَلَيْكَ، فَأَنْتَ صَنَعْتَنِي فِي الرَّحْمِ،  
وَأَبَدَعْتَنِي هُنَاكَ فِي الْحَفَاءِ.

رَأَيْتِي عَيْنَاكَ وَأَنَا جَنِينٌ، وَفِي سِفْرِكَ كُتِبَتْ أَيَّامِي كُلُّهَا  
وَصُوِّرَتْ قَبْلَ أَنْ يَكُونَ مِنْهَا شَيْءٌ.

مزمور 139: 15-16

أَمَا يُبَاعُ عُصْفُورَانِ بِدِرْهَمٍ وَاحِدٍ؟ وَمَعَ ذَلِكَ لَا يَقَعُ وَاحِدٌ  
مِنْهُمَا إِلَى الْأَرْضِ إِلَّا يَعْلَمُ أَيْكُمُ السَّمَاءِيُّ . أَمَا أَنْتُمْ، فَشَعُرُ  
رُؤُوسِكُمْ نَفْسُهُ مَعْدُودٌ كُلُّهُ . لَا تَخَافُوا، أَنْتُمْ أَفْضَلُ مِنْ  
عَصَافِيرَ كَثِيرَةٍ.

متى 10: 29-31

بغض النظر عن مستوى الصدمة التي أنت فيها، هذا ألمك أنت وهذا الألم موجه. حتى لو كان تأثير الصدمة على الآخرين مختلف عن تأثيره بك وحتى موجه أكثر، لا تحاول إقناع نفسك أن ألمك غير مهم. إن تفاعلنا اتجاه صدمة ما يختلف بين إنسان وآخر فلا داعي للمقارنة. هناك عوامل تختلف بين إنسان وآخر كالشخصية والمصادر والعلاقات والحالة الاقتصادية وخبرات الماضي... كل هذه العوامل تؤثر على طريقة تجاوبنا مع كل ما نعيشه. لا تتفاجئ إن كانت ردة فعلك أقوى مع مرور الوقت أو العكس. تقبل مشاعرك كل يوم بيومه واطلب من الله ما انت بحاجة اليه. حين تشعر بالقلق تجاه ما تعيشه اليوم وتنسائل عن كيفية المضي قدما في حياتك، اطلب من الله ما تريده كما علمنا يسوع في صلاة الأبنان: "أعطنا خبزنا اليومي" (متى 6: 11)

ذِكْرُ بُوسِي وَضِيَاعِي  
مَرَارَةٌ لِي وَعَلَقَمٌ.  
طَالَمَا تَذَكَّرُ نَفْسِي.  
فَتَنَحَنِي فِي دَاخِلِي  
وَأَرَدْتُ هَذَا فِي قَلْبِي

فَأَسْتَعِيدُ رَجَائِي.  
رَأْفَةُ الرَّبِّ لَا تَنْقَطِعُ  
وَمَرَاجِمُهُ أَبَدًا لَا تَزُولُ.  
هِيَ جَدِيدَةٌ كُلَّ صَبَاحٍ،  
فَمَا أَعْظَمَ أَمَانَتِكَ!  
الرَّبُّ حَطَّيَ فَأَرْجُوهُ  
هَكَذَا قَالَتْ نَفْسِي.  
المراثي 3: 19-24

### 3. ردة الفعل الثالثة: الشعور بالخجل

من الممكن أن تشعر بالخجل تجاه الطريقة التي تواجه بها الكارثة، ستشعر بالحرج إزاء قبول المساعدة من الآخرين بالأخص بما يتعلق بالأساسيات كالثياب والمأكل والمشرب. هذا يحدث معنا غالبا 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 يعمق ويقوي علاقاتك وسيساعدك أيضا في بناء علاقات جديدة . ستشعر حتى بالحاجة للإتكال على الله أكثر من أي وقت مضى.

يَا رَبُّ أَحْتَمِي،  
فَلَا أَخْزِي إِلَى الْأَبَدِ.

مزمور 71: 1

### ردات الفعل تجاه الصدمات



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

### 1. الأسلوب الأول: إعادة عيش التجربة

إما في الأحلام على شكل كوابيس، إما خلال نهارهم فيتذكرون التجربة الصادمة ويستعيدون تفاصيل هذه التجربة، عندما تشعر أنك 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.

### 2. الأسلوب الثاني: تجنّب ما يذكرك 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 بتلبّد الحس، ولا يهتمون كثيرا 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 المزموّر يحاول تجنب مشاعره: تمنى أن يكون لديه أجنحة كالطير كي يخلق بعيدا لإيجاد الراحة.

قلبي يتوجّع في داخلي،  
وأهوال الموت وقعت عليّ.  
الخوف والفرع حلاً بي،  
والرّعشة استولت عليّ.  
فأقول: «ليت لي جناحا كالحمّامة،  
فأطير بعيدا وأستريح.

مزموّر 44: 5-7

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.

### 3. الأسلوب الثالث: تصبح في حالة تأهب طوال الوقت

تصبح في حالة تأهب دائمة بسبب إدراكك للأمور 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 واعتني 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 بالخوف كالأرض أو أغصان الأشجار، هذا الأمر يمكن أن يساعدك للبقاء هادئاً وحاضراً.

بعد الصدمة، قد تشعر بتغير مشاعرك، تصبح عاطفياً أكثر في ردات فعلك ومع كل ما يحدث من حولك ستجد صعوبة في التركيز. أنت لست مجنوناً، 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:

- 1- كيف غيرت الكارثة حياتك؟
- 2- أي ردة فعل من التي ذكرت سابقاً أنت اختبرتها أو تختبرها الآن؟
- 3- إذا كان لديك أطفال، بأي طريقة تغيروا منذ الكارثة؟

### ما الذي يمكنه أن يساعد الأطفال؟

الطفل يتأثر 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 منطقياً. قد يعودون الى تصرفات قديمة كالتيبول 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 أيضا 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 خطيرا وسينا 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 إليه بعض الناس بأطفالٍ ليضعَ يديه عليهم، فانتهرهم  
التلاميذُ . ورأى يسوع ذلك فغضب وقال لهم: "دعوا الأطفال  
يأتون إلي ولا تمنعوهم، لأنَّ لأمثال هؤلاء ملكوت الله . الحق  
أقول لكم: مَنْ لا يقبلُ ملكوت الله كإنه طفلٌ، لا يدخله" . وحصنهم  
ووضعَ يديه عليهم وباركهم.

مرقس 10: 13-16

## 2. كيف نتعامل مع هذه المشاعر القوية؟

### 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:

1. إشغل ذهنك ببعض الأمور البسيطة المُساعدة كالإتصال بصديق للإطمئنان عليه، قم بنزهة، لعب وتسلى.

قم بهذه الأمور عندما تشعر بمشاعر قوية وهائجة هذه الأمور البسيطة ليست مضيعة للوقت بل ستساعدك في عملية الشفاء.

لا تتركْ صديقَكَ وصديقَ أبيكَ،... الجارُّ القريبُ خيرٌ مِنَ  
الأخ البعيد

أمثال 27: 10

إثنانِ خيرٌ مِنْ واحدٍ، لأنَّ لهما جزاءَ أفضلَ على عملِهما معا .  
إذا وَقَعَ أحدهما أقامهُ رفيقُهُ. والويلُ لِمَنْ هو وحده، لأنَّهُ إذا وَقَعَ  
فلا أحدٌ يقيمه . وأيضا إذا اضطجَعَ اثنانِ كانَ لهما دِفءٌ، أمَّا  
الواحدُ فكيفَ يَدْفَأُ . وإنْ كانَ الواحدُ يَغْلِبُ الواحدَ. فالإثنانِ  
يُقاومانِهِ. والحِيطُ المثلَّثُ لا يَنْقَطِعُ سريعا.

الجامعة 4: 9-12

## 2. فكر 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 تَتَزَعَزَعُ وَأَمَّا رَأْفَتِي فَلَا تَزُولُ عَنْكَ،  
وَتَعْهُدِي بِسَلَامَتِكَ لَا يَتَزَعَزَعُ». هَكَذَا قَالَ رَبُّكَ الرَّحِيمُ.

إشعيا 54: 10

### 3. 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 سيشعر بك بالهدوء وتصبح عملية التنفس أسهل مع الوقت.

- خذ وضعية مريحة ومناسبة لك، جلوساً أو رقوداً، اجعل ركبتيك مستقيمتين، ركز على شعور رجليك التي تلامس الأرض، أخرج كل طاقة سلبية قد تشعر بها بكتفيك أو رأسك أو رقبته.
- 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.

يمكنك أن تطبق هذا التمرين مع الأطفال لمساعدتهم بتهدئة أنفسهم.

يُبَارِكُكُمُ الرَّبُّ وَيَحْفَظُكُمُ  
يُضِيءُ الرَّبُّ بِوَجْهِهِ عَلَيْكُمْ وَيَرْحَمُكُمْ.  
يَرْفَعُ الرَّبُّ وَجْهَهُ نَحْوَكُمْ وَيَمْنَحُكُمْ السَّلَامَ.

العدد 6: 24-26

### 4. تمرين الحاوية

هذا التمرين سيساعدك عندما تشعر بعدم القدرة على التعبير عن مشاعرك

أغلق عينيك أو أنظر الى الأرض كي لا تنتشتت، 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 وتخبيء 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 وضعت، غرض بعد غرض، إن استطعت قم بهذا التمرين مع شخص تثق به، حينئذ يمكنك التعبير عن ما عشت، لا تترك أغراضك في الحاوية دائماً.

لو سرتُ في وادي ظلِّ الموتِ  
لا أخافُ شَرًّا، لأنَّكَ أَنْتَ معي.  
عصاك وعكازك هما يُعزِّيانني.

مزمور 23: 4

الرَّبُّ عالٍ، وَيَنْظُرُ إِلَى الْمُتَضَعِينَ، وَيَعْرِفُ الْمُتَكَبِّرِينَ مِنْ بَعِيدٍ.  
إِذَا سَلَكَتُ فِي وَسْطِ الصَّبَاقِ فَأَنْتَ تُحِينِي. إِذَا غَضِبَ أَعْدَائِي  
مَدَدْتَ يَدَكَ وَخَلَّصْتَنِي يَمِينُكَ.  
الرَّبُّ يُبَيِّمُ وَعْدَهُ لِي. يَا رَبُّ رَحْمَتُكَ إِلَى الْأَبَدِ. لَا تُهْمِلْ أَعْمَالَ  
يَدَيْكَ.

مزمور 138: 6-8

#### أسئلة للتفكير:

- 1- ما الذي ساعدك على الإسترخاء؟
- 2- هل تمرين الحاوية ساعدك؟ كيف؟



### 3. لماذا أشعر بالحزن؟

#### رحلة الحزن

معظم الأشخاص يشعرون بحزن عميق بعد إختبارهم لأزمة معينة. إختبار 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:

لِكُلِّ شَيْءٍ أَوَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاءِ وَقْتُ:

لِلوَلَادَةِ وَقْتُ وَلِلْمَوْتِ وَقْتُ.

لِلْعَزْسِ وَقْتُ وَلِقَلْعِ الْمَغْرُوسِ وَقْتُ،

لِلقَتْلِ وَقْتُ وَلِلشِّفَاءِ وَقْتُ،

لِلهَدْمِ وَقْتُ وَلِلبِنَاءِ وَقْتُ،

لِلبَكَاءِ وَقْتُ وَلِلضَّحِكِ وَقْتُ،

لِلنَّحِيبِ وَقْتُ وَلِلرَّقْصِ وَقْتُ

الجامعة 3: 4-1

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

الأزمة

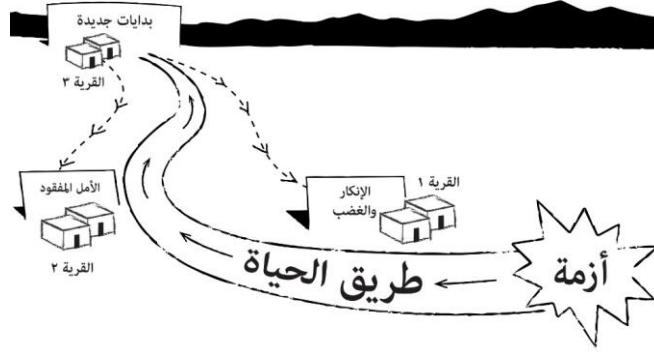
#### رحلة الحزن

القرية 1: الإنكار والغضب

القرية 2: الأمل المفقود

القرية 3: البدايات الجديدة





### 1. 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 تبكي كثيراً.

### 2. 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.

### 3. قرية البدايات الجديدة

ستشعر بحياة جديدة في داخلك، طاقة كبيرة، مخططات، تجد نفسك مستعد للخروج مجدداً مع أصدقائك والإستمتاع ثانية. سوف تتذكر 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 قوياً" "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 ظاهرياً أنه يشكل جسراً 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.

البداية مجدداً تتطلب تغيير أجزاء من شخصيتك القديمة المرتبطة بخسارتك، مثلاً:

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

رحلة الحزن ليست دائماً رحلة مباشرة، إنه أمر عادي جداً أن يعود الناس الى زيارة القرى السابقة كالإنكار والأمل المفقود، كل شخص لديه إيقاعه الخاص ويحتاج الى أن يتصلح مع توقيته وحاجاته. الأمر الذي لن يكون جيداً لشخص ما هو أن يبقى عالقاً 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 متعباً ومرهقاً مثل صاحب المزمور:

لا تغضب يا رب في مُعَاتَبَتِي،  
ولا تحتد إذا أدبَتِي.  
تحن يا رب لأني عليل.  
إشفي، فعِظاي تبلى.  
أنا في قلقٍ شديد،  
فإلى متى يا رب تنتظر؟  
ففي الموت لا ذكر لك،  
وفي القبر من يحمذك؟

أنا مُوجِعٌ مِنَ التُّوَّاحِ.  
دُمُوعِي كُلُّ لَيْلَةٍ تَفِيضُ  
فَأَغْمُرُ بِهَا فِرَاشِي.  
صَغُفْتُ عَيْنَايَ مِنَ الْكَدَرِ،  
وَشَاخَتَا لِكثْرَةِ حُصُومِي.  
مزمو ر 6: 2-4، 6-8

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 وقتاً، لن تشعر دائماً 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 الرفاة، رتب للقيام بخدمة كنسية تذكّرا لحياة الشخص المتوفى.
- في نهاية المطاف، عندما تشعر أنك مستعداً، إ طرح ألمك أمام الله، بقدر ما تكون قادر على تحديد تفاصيل خسارتك بدقة أكثر يكون ذلك أفضل. على سبيل المثال، ربما فقدت شخص عزيز ولكن فقدت أيضاً دخلاً، رفقة، احتراماً أو أمناً. إ طرح هذه الخسائر أمام الرب.

#### أسئلة للتفكير:

- 1- هل بدأت رحلة الحزن؟ في أي قرية تجد نفسك اليوم؟
- 2- هل سبق وأن بقيت عالقاً في إحدى القرى؟ هل حاولت تجاوز قرية من خلال الجسر الوهمي؟
- 3- من الشخص الذي تشعر معه بالأمان وتستطيع أن تشاركه مسيرتك؟

#### 4. كيف تُشفى قلوبنا الجريحة؟

##### 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.  
وَهَنْتَ رُكْبَتَايَ مِنَ الصَّوْمِ،  
وَلَحْمِي هَزِيلٌ بِلا شَحْمٍ.  
صِرْتُ عَارًا عِنْدَ النَّاسِ،  
يَرَوْنِي فَيَهْزُونُ رُؤُوسَهُمْ.  
أُنْصِرْنِي أَيُّهَا الرَّبُّ.  
خَلِّصْنِي يَا إِلَهِي بِرَحْمَتِكَ.  
مزمور 109: 21-26

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

- 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 والطاغم 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 تعبر 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. اختر هذا الشخص بعناية، غالباً ما يميل الأشخاص ذوي النية الحسنة بإعطاء حلول لمشكلتك. عليك أن تذكر الأشخاص الذي تطلب مساعدتهم أنك بحاجة لإصغائهم وتفهمهم، عوضاً عن تقديم النصائح.

المَشُورَةُ فِي الْقَلْبِ مِياهٌ عَمِيقَةٌ،  
وَالْفَهْمُ الْفَهْمُ مَنْ يَسْتَخْرِجُهَا.  
أمثال 20: 5

السَّاعِي بِالنَّمِيَةِ يُفْشِي السِّرَّ،  
وَالْأَمِينُ الْقَلْبِ يَكْتُمُهُ.  
أمثال 11: 13

لا تسمح لأحد بأن يضغط عليك كي تشاركه خبرتك وقصتك إن لم تكن مرتاحاً أو مستعداً للمشاركة. قد تحتاج إلى سرد قصتك شيئاً فشيئاً بمرور الوقت. مثل زجاجة الصودا التي تم اهتزازها، قد تحتاج إلى إخراج الفوران شيئاً فشيئاً حتى لا تفيض. قد تحتاج أيضاً إلى إعادة رواية قصتك عدة مرات كي تصل الى 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 زَبْدِي، وَبَدَأَ يَشْعُرُ بِالْحُزْنِ وَالْكَأَبَةِ . فَقَالَ لَهُمْ: «نَفْسِي حَزِينَةٌ حَتَّى الْمَوْتِ. أَنْتَظِرُوا هُنَا وَأَسْهَرُوا مَعِيَ".

متى 26: 37-38

يمكنك أيضا أن **تعيّر 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 الى 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 أيضاً لكي تتذكر أنك لست الوحيد في ألم، بل هناك أشخاص آخرون يتألمون أيضاً من جرّاء الكارثة. في الوقت عينه ستساعدهم في مسيرة الشفاء وتتشاركون خبراتكم وتعزّوا بعضكم بعضاً.

قد تساعد هذه الأسئلة الأربعة في عملية الإصغاء:

1. ماذا حدث؟
2. كيف شعرت؟
3. ما كان أصعب أمر بالنسبة لك؟
4. 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 4: 23

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

يخبرنا الكتاب المقدس أنه عندما نشعر بالراحة والسلام والطمأنينة، نصبح بدورنا مصدر شفاء  
للآخرين.

تَبَارَكَ اللهُ أَبُو رَبَّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، الْآبُ الرَّحِيمُ وَاللهُ كُلُّ  
عَزَاءٍ، فَهُوَ الَّذِي يُعَزِّينَا فِي جَمِيعِ شِدَائِدِنَا لِتَقْدِيرِ نَحْنُ بِالْعَزَاءِ الَّذِي  
نَلْنَاهُ مِنَ اللهِ أَنْ نُعَزِّي سِوَانَا فِي كُلِّ شِدَّةٍ.

2 كورنثوس 1: 3-4

#### أسئلة للتفكير:

- 1- هل ساعدتك أسئلة الإصغاء لتوضيح مشاعرك؟ هل ساعدتك كي تفكر بطريقة مختلفة عن تجربتك؟ إشرح إجاباتك.
- 2- كيف شعرت عندما شاركت شخصاً آخر بجزء من قصتك؟

## 5. كيف يمكنني أن أجد الله وسط الأزمة؟

### أخبر الله بما تشعر

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

هناك العديد من الأمثلة في الكتاب المقدس عن أشخاص عبّروا عن مشاعرهم لله وسكبوا ألمهم 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 تحمني؟" "أين كنت؟" "إلى متى سأألم؟" يخبرون الله ما يرغبون أن يفعله لهم، في بعض الأوقات يكون المطلوب أن ينظر إلى الأحداث، أحياناً أخرى يتذكرون مراحمهم في الماضي وكيف أنه ساعدهم أو كيف ساعد الله شعبه في الكتاب المقدس. هنا يظهر بصيص أمل جديد. الرثاء هو غالباً التعبير عن الإيمان في الأزمنة الصعبة. هي علامة إيمان وثقة بأن الله يصغي ويهتم ولديه القدرة على المساعدة.

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

- مخاطبة الله
- الشكوى
- الطلب

من هذه الأجزاء الثلاثة، الشكوى هي ما يجعلها رثاء

حتى يسوع قام بالثناء على الصليب حين صرخ عالياً بآية من المزمور 22: "إلهي إلهي، لماذا تركتني؟" إذا أخبر يسوع الله عن إحساسه بالهجر، يمكنك ذلك أيضاً.

اقرأ مزمور 13 هل تجد الأقسام الثلاثة؟

خصّص وقتاً تستطيع فيه أن تكون في جو هادئ واكتب قصيدة رثاء كتاباً أم إنشاداً، إطرح ألمك أمام الله كما فعل صاحب المزمور.



إلى متى يا رب تنساني  
وتحجب وجهك عني؟  
إلى متى أحمل العصاة في نفسي،  
والحسرة في قلبي نهاراً وليلاً؟  
وحتى متى ينتصر عدوي علي؟  
أنظر وأعني أيها الرب إلهي!  
أيز عيني فلا أنام نومة الموت  
ويقول عدوي: «تغلبت عليه»،  
ويبتهج خصومي بآني زلت.  
وأنا على رحمتك توكلت،  
وقلبي يبتهج بخلاصك.  
الرب أرفع نشيدي.  
لأنه أحسن إلي.

مزمور 13

#### أسئلة للتفكير:

- 1- ما الذي يمنعك من الرثاء؟
- 2- كيف تعتقد أن الرثاء يمكنه مساعدتك في هذا الوقت؟

## 6. أنظر للمستقبل

### مسيرة الشفاء تستمر

إن عملية الشفاء من آثار الصدمة نتيجة كارثة ما، تأخذ وقتاً وتنتقل من مرحلة الى أخرى. عندما تكون وسط أوقات صعبة، يُخَيَّل إليك أن الأمور لن تتحسن أبداً، أن الحزن والمشاكل ستستمر إلى الأبد.

تذكر أنه في العالم كل الأمور تتغير دائماً وبشكل مستمر والتغيير يمكن أن يقودنا الى أمور أفضل.

راجع مرارا اللائحة التي تجدها في "إبدأ من هنا" في أول الكتيب (ص.4) ستكتشف أمور أخرى قد تساعدك ويمكنك أن تزيد على اللائحة.

عندما تهدئ الأمور وتستقر، يمكنك أن تراجع وتتأمل 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 أشخاصاً قد عاشوا الخبرة التي عشتها أنت أيضاً. من الممكن أن تجتمعوا مرة واحدة أو حتى أن تحددوا موعداً أسبوعياً. قد تساعدون بعضكم بعضاً من خلال مشاركة الخبرات وطرح أسئلة الإصغاء الموجودة في الفصل الرابع (ص. 21). إن قررت إنشاء مجموعة شفاء، انتبه من إطالة وقت الاجتماع أو أن يشارك أحدهم خبرته بتفاصيل دقيقة يمكن أن تزج باقي أفراد المجموعة. الشفاء يأتي شيئاً فشيئاً ويحتاج للوقت.

مهما حدث معك، سيكون الله دائماً معك

الله حِمايَةُ لنا وعِزَّة

ونصيرُ عَظِيمٌ في الصِّيقِ.

فلا نَخَافُ وإنْ تَرَحَّزَتِ الأَرْضُ،

ومالَتِ الجِبَالُ إلى قَلْبِ البَحَارِ،

وتَدَقَّقَت مياهُها وجاشَت،

وازْتَعَشَت مِن ارْتِفاعِها الجِبَالُ.

مزمور 46: 2-4

خلال الأوقات الصعبة، أنظر كيف الله يكون ملجأً وقوة. خذ وقتاً لتتذكر 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  
صُرَاخٌ وَلَا وَجَعٌ، لِأَنَّ الْأَشْيَاءَ الْقَدِيمَةَ زَالَتْ

رؤيا 4: 21

حتى ذلك اليوم، الله يدعوك كي تعبّر عن مشاعرك له، هو دائماً يصغي.

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

مزمور التسبيح هذا قد يلهمك لكتابة مزمورك الخاص

أَحْبَبْتُ الرَّبَّ لِأَنَّهُ يَسْتَمِعُ

إِلَى صَوْتِ نَضْرُعِي.

يُمِيلُ أُذُنُهُ إِلَيَّ

كَلَّمَا صَرَخْتُ إِلَيْهِ.

أَحَاطَتْ بِي حَبَائِلُ الْمَوْتِ

وَأَصَابَتْنِي شِدَائِدُ عَالَمِ الْأَمْوَاتِ.

قَاسَيْتُ الْحَسْرَةَ وَالضِّيقَ،

فَدَعَوْتُ بِاسْمِ الرَّبِّ:

"آه يَا رَبُّ نَجِّنِي"

الرَّبُّ خَنُونٌ وَعَادِلٌ.

الرَّبُّ إِلَهُنَا رَحِيمٌ.

الرَّبُّ يَحْرُسُ الْبُسْطَاءَ.  
لَهُ أَتَذَلُّ فَيُخَلِّصُنِي.  
إِرْجِعِي يَا نَفْسِي إِلَى هُدُوءِي،  
لَأَنَّ الرَّبَّ أَحْسَنَ إِلَيْكَ.  
خَلَّصَ حَيَاتِي مِنَ الْمَوْتِ  
وَعَيَّنِي مِنَ الدُّمُوعِ  
وَقَدَّمِي مِنَ الزَّلَلِ،  
لَأَسِيرَ أَمَامَ الرَّبِّ  
فِي أَرْضِ الْأَحْيَاءِ.  
أُؤْمِنُ بِالرَّبِّ وَإِنْ قُلْتُ:  
«مَا أَشَدَّ عَنَائِي.»  
أَوْ قُلْتُ فِي ابْتِعَادِي عَنْكَ:  
"كُلُّ إِنْسَانٍ كَاذِبٌ"  
لَكَ أَذْبَحُ ذَبِيحَةَ الْحَمْدِ  
وَبِاسْمِكَ يَا رَبُّ أَدْعُو.  
مزمور 116: 1-12، 17

#### أسئلة للتفكير:

- 1- ما الذي ساعدك أكثر منذ الأزمة؟
- 2- ما الذي كان مؤلماً أكثر منذ الأزمة؟
- 3- ما الذي يمكنك أن تفعله كي تستمر بعملية الشفاء والتعافي من الأزمة وأثارها؟