

سلامة العقل

دراسة عن السلام الداخلي



بقلم

د. القس رفيق إبراهيم

دكتورة في اللاهوت الدفاعي

الفهرس

المقدمة

الفصل الأول: مفهوم السلام

الفصل الثاني: نتائج عدم السلام

الفصل الثالث: عوامل تساعد على استعادة سلام العقل

الفصل الرابع: تطبيقات عملية

الخاتمة

المقدمة

موضوع هذا الكتاب يهتم كل شخص بالحياة لا تخلو من المنغصات، وربما تقود أحوالها الى حالة تشتت العقل ومنها الى حالة إنعدام توازن، وقلق مرضى ولكن برغم الضغوط الحياتية اليومية هناك نظام في الحياة يضمن بقائها واستمرارها في حالة من التوازن وحالة من السلام الداخلى على مستوى الشخص وعلى مستوى المجتمع واكتشاف القواعد التي تنظم العقل، هذا يساعد على سلام العقل وسط المحن والأحزان، وهذا هو الفرق بين مجتمعات عشوائية تهتز لكل مشكلة صغيرة أو كبيرة وأخرى متماسكة قادرة على عبور الأزمات بسلام وبدون خسائر كبيرة بالطبع تحدث خسائر ولكن مواجهة الموقف بثبات إنفعالي وقدرة على التعامل مع الموقف يرتبط بمدى التمتع بالسلام الداخلى.

السلام الداخلى برغم وجود واقع مؤلم أو موت للأحباء هو عمل إلهى يتم متى خضعنا لعمل روحه القدوس فينا! فهو الروح المعزى وهنا نستطيع أن نتحرر من الخوف من المجهول فعندما تعطي مخاوفك إلى الله وتثق به، يمكنك الحصول على سلام داخلي فهو الذى وعد "يَقُولُ الرَّبُّ الْجَاعِلُ فِي الْبَحْرِ طَرِيقاً وَفِي الْمِيَاهِ الْقَوِيَّةِ مَسْلِكاً." هَانَذَا صَانِعُ أَمْرًا جَدِيداً. الْآنَ يَنْبُتُ. أَلَا تَعْرِفُونَهُ؟ أَجْعَلُ فِي الْبَرِّيَّةِ طَرِيقاً، فِي الْقَفْرِ أَنْهَاراً." (إش 43: 19).

لا يمكن التقليل من معركة الاستقرار وراحة البال. الجهاد والصراع الذي يواجهه الكثير من الناس في بعض الأحيان يكون كبيراً ويغير الحياة بشكل درامى، مما يتسبب في تأرجح العواطف مثل ناطحة سحاب أثناء الزلزال أو مثل سفينة في مهب الريح.

في بعض الأحيان، حتى المشكلات المؤقتة يمكن أن تدفع الإنسان إلى الإحباط أو القلق الشديد، سواء كانت النقطة المحورية مشكلة صحية خطيرة، أو أزمة مالية، أو مشكلات في العلاقات، أو أي عدد من أحداث الحياة الأخرى الكبيرة والصغيرة.

تحدى بولس أهل كورنثوس أن "يأسروا كل فكرهم لجعله يطيع المسيح". (2 كو 5: 10) يبدو هذا المطلب وكأنه محاولة لجعل عشرات الأطفال الصغار يجلسون بهدوء لالتقاط صورة يكاد الأمر مستحيل. الأطفال الصغار لا يبقون صامتين وهكذا أفكاري أو خيالي المفرط في النشاط، من الصعب السيطرة عليه، ومع ذلك يضع الله على عاتقنا المسؤولية الكاملة عن الأفكار التي نختار التفكير فيها.

والسؤال كيف يمكننا الفوز بهذه المعركة من أجل عقل يسوده السلام؟ ولكن من الرائع أن الله لا يتركنا نتلمس طريقنا لإيجاد حلول خاصة بنا لهذه المشكلة الهائلة، بل في كلمته وضع منظومة متكاملة لتساعدنا ان نفهم لماذا نعاني وكيف نتنصر.

إن الكثير من الناس ينتظرون حتى تصبح الأوقات عصيبة قبل أن يلجأوا إلى الله. قال قسيس كان يعمل في الحرب العالمية الثانية مع الجنود أنه "لا يوجد ملحدين في الخنادق". عندما تكون الحياة وردية، لا يشعر الناس أنهم بحاجة إلى الله. لكن هذا غالباً ما يتغير عندما تصبح الأمور فوضوية، عندما ندرك أننا في الخنادق وهذا ما تم بالفعل في وسط الوباء جميعنا إكتشفنا أننا نحتاج الى الله وكثير تم رجوعه وقال نعم لتبعية الرب يسوع من جديد.

ربما تسمع الكثير عن التأمل وهو له فوائد عقلية وجسدية وعاطفية ومع ذلك ، كمسيحي مؤمن، تتساءل عما إذا كان بإمكانك التأمل مع إيمانك المسيحي؟ أليس هذا من عبادات الصوفية والديانات الشرقية، بكل الصدق الجواب هو نعم تستطيع !! لأنه لا يتعارض مع الايمان المسيحي، لقد كان المسيح يأخذ تلاميذه الى موضع خلاء للصلاة والتأمل والاسترخاء وهنا الامر يختلف فالتركيز ليس على الذات وتجميلها بل على المسيح والتشبه

بشخصه فالمجد في العبادات الباطلة يرجع للذات الإنسانية بينما في المسيحية الحقيقية العبادة طاعة لعمل الروح القدس في القلب وتسليم لمشيئة الله ومحاولة لأكتشاف فساد الداخل والتطهير منه على حساب نعمة الله وعمله في الصليب فالامر يمكن أن يكون من الظاهر له نفس الشكل ولكن الهدف مختلف فالمجد يعود دائماً للمسيح.

في هذا الكتاب سنناقش العوامل التي تحتاجها لبدء ممارسة تأمل مسيحية فعالة ستساعدك على إستعادة راحة البال وتقليل التوتر والأقتراب من الله وإيجاد الشفاء الداخلي. برغم صعوبة التأمل وسط المحن إلا انه كان سبب شفاء الكثير من التفكير السلبي، والتوتر المزمن والقلق، وآلام التفكير في فشل الماضي، وحتى أنهم وجدوا أن الراحة من الأمراض الجسدية وبعض الأمراض المزمنة يأتي عن طريق التأمل العميق. ستتعرف في هذه الكتاب على فوائد التأمل المسيحي والبحث عن السلام الداخلي وكيفية دمجه في حياتك اليومية كعادة يومية لسلام العقل.

الفصل الأول

مفهوم السلام

لقد تعلمت مثل جيلي من مواليد السبعينات من خلال الاستماع لمتكلمين في المؤتمرات التعليمية التي تعقدها الكنائس الانجيلية كل عام وبالفعل جيلى محظوظ وقد كان هناك مجموعة متميزة من المتكلمين وجميعهم أجمعوا في ذلك الوقت على ان السلام الداخلى هو ما جعلهم يديرون حياتهم بشكل مؤثر وفعال بعيد عن التقاتل والعراك فيما بينهم وربما كل واحد منهم عرف موهبته وساعد المحيطين به أن يتعرفوا على مواهبهم أيضاً مما صنع سيمفونية من الحب وبالفعل كان أغلب جيلى يستمتع بها خصوصاً في مؤتمرات بيت السلام بالعجمى وكان كل عام تعقد مؤتمرات الشباب لنستعيد هذه المشاعر الجميله بالسلام والحب والصدقه !

ولكن مع تعقد الحياة وكثرة الضغوط الحياتية على جيل السبعينات والثمانينات وأغلبها في ذلك الوقت كان له أسباب وهو الحالة الاقتصادية وتأخر سن الزواج والزحام الشديد وعدم وجود فرص عمل وتعقد الحياة وكثرة المعروض وقلة الفرص وهكذا من الأمور التي تقود الى القلق وعدم السلام وأعتقد أن جيل مواليد السبعينات من أكثر الأجيال التي تأثرت بهذه الظواهر.

بحسب العلوم الطبية توجد أسباب لعدم السلام والشعور بالقلق قد يكون القلق ناتجاً عن حالة عقلية أو حالة جسدية أو تأثيرات الأدوية أو مزيج من هذه الأمور، وتتمثل مهمة الطبيب النفسى الأولية في معرفة ما إذا كان قلقك من أعراض حالة طبية أخرى أو بسبب ضغوط نفسية وإجتماعية ويمكن أن تكون جلسات المشورة مع أخصائى متخصص نافعة في بعض الحالات دون التدخل الدوائى ولكن الطبيب هو الذى يحدد ذلك !!

نتعلم من الكتاب المقدس أن خطة الله لنا هي أن نحظى بالسلام والراحة، ولكن بالنسبة للكثيرين فإن العكس هو الصحيح لأنهم يعيشون في قلق دائم وقبل الحديث عن القلق نتكلم عن ثلاث أنواع من السلام نجدهم في كلمة الله تشرح لنا الصورة التي نود ان نكونها لدى القارئ العزيز عن المفهوم الكتابي للسلام الداخلى.

١-السلام مع الله:

السلام مع الله هو الاطمئنان الذي نتلقاه بالإيمان. يأتي هذا النوع من السلام من الثقة بالله ليوفر لنا ويهتم بنا ، في هذه الحياة والحياة الأبدية.

بالنسبة للمسيحيين ، يأتي هذا السلام من خلال الإيمان بالخلاص - بمعنى أن يسوع مات لينقذنا من الخطية ويجلب الحياة الأبدية. السلام مع الله = السلام مع معتقداتنا الروحية."لذلك بما أننا تبررنا بالإيمان ، فلدينا سلام مع الله من خلال ربنا يسوع المسيح"

رومية 5: 1

إن العثور على سلام دائم مع الله يتطلب مني الاستمرار في التعلم والنمو في الإيمان. أعتقد أن الإيمان رحلة وليست وجهة للوصول وهذا الفهم الخاطئ يسبب مشكلة عند الكثيرين. الله موجود أينما كنت في الرحلة ، طالما أنني أضع خطط السفر. كل شخص لديه خط سير خاص به. هل تنضم إلينا في هذه الرحلة لوقف دائرة اليأس والألم؟

نحتاج الايمان الحقيقي لتقديم الدعم لفقدان الأحباء بسبب او المرض أوالحوادث. بالإضافة إلى ذلك ، فقدان العلاقة وتدهور الصحة والحزن الذي نحمله بشأن القرارات التي تم اتخاذها في الماضي مع الأسف هناك الكثير الذى نحتاجه في رحلة الحياة أهمها الدعم والتواجد والصدقة الحقيقية سلامة العقل تبدأ بالاصدقاء الذين يشجعون

ويستثمرون وقتهم في دفع الحياة للأمام ويقترّبون بمحبة ويقفون معك من اجل تحقيق الغرض الذي دعانا الله ان نحققه ونسعى الى امتداد ملكوته.

ملاحظة هامة: السلام مع الله هو الخطوة الأولى والضرورية نحو الحصول على النوعين التاليين من السلام.

١-سلام الله:

سلام الله هو مركز الهدوء الذي يمكن أن نجده في خضم عواصف الحياة. إنه يهدئنا عندما تبدو المخاوف أو المشاعر الأخرى ساحقة. في بعض الأحيان نشعر به من خلال كلمات شخص ما أو من خلال يده المهدئة على كتفنا. السلام كإحدى ثمار الروح القدس هو عطية نعمة الله. يذكرنا هذا السلام أن الله صالح للأبد ، وأنه يعمل كل الأشياء معاً لخيرنا.

لهذا يمكننا أن نجد الفرح حتى في الأيام العصيبة ، عندما نشعر بهذا النوع من السلام. سلام الله = سلام مع عواطفنا تتبدل الحالة من الحزن الى الرجاء ومن البكاء الى الفرح. قال ونستون تشرشل إن المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة. أما المتفائل يرى فرصة في كل صعوبة "

فالسلام يأتي من خلال إختيار رؤية الإيجابيات في كل موقف ، ستمكن من رؤية المزيد من الأمور الايجابية.هنا ستكون قادراً على رؤية الفرص التي سيفوتها المتشائم، من المحتمل أن تكون قادراً على تحويل التحدي إلى نصر حقيقى، لذلك عليك بالابتعاد عن الأشخاص السلبيين ، ليس فقط لأن لديهم مشكلة في كل حل ، ولكنهم بلا شك سوف ينزلون بك إلى مستواهم أيضاً في التفكير في الامور.

قال مؤسس شركة أبل مرة إن "الأشخاص الذين يتمتعون بالجنون بما يكفي ليعتقدوا أنه بإمكانهم تغيير العالم ، هم من يفعلون ذلك." ~ ستيف جوبز / روب سيلتاني

لن يغير الأشخاص السلبيون العالم أبداً، ولن يخلقوا أي شيء ذي قيمة وهم عالقون في تلك العقلية السلبية، لذلك عليك أن تصدق أن كل شيء ممكن وفي يوم من الأيام قد تحقق شيئاً يعتبر مستحيلاً.

نقرأ في الكتاب المقدس "لا تقلق بشأن أي شيء ، ولكن في كل موقف ، قدم طلباتك إلى الله بالصلاة مع الشكر. وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وعقولكم في المسيح يسوع". ترجمة تفسيرية - فيلبي 4: 6-7

الشعور بسلام الله كل يوم يمثل تحدياً بمعنى على أن أعمل بشكل مستمر على الاحتفاظ بالسلم الداخلي فلا تفقد سلامك والله يتفهم ذلك هو يعرف مدى قوة موجات المشاكل والمآسي التي تهز مركبي دون سابق انذار. لذلك يمكنك تحضير قلبك لمواجهة هذه الموجات بمهارة أكبر من خلال ممارسة الصلاة والشكر بشكل مستمر فحين تأتي عليك الأمواج تكون مستعد وحتى في الأيام الأقل توتراً. يمكنني أيضاً العمل على تحديد مشاعري ومعالجتها بدلاً من تركها تهرب في دوامة الاحزان والشكوك .

٢- السلام مع الآخرين:

السلام مع الآخرين هو سكون نجده في الداخل عندما يضغط الناس من حولنا على أزرارنا. يسمح لنا بالراحة في حقيقة أننا لا نستطيع تغيير كلمات أو أفعال شخص آخر. لقد منحنا الشجاعة من خلال هذا السلام لتغيير مسؤوليتنا ، ونترك الباقي لله. غالباً ما يتطلب تحقيق هذا السلام العمل الصعب المتمثل في المغفرة. السلام مع الآخرين = السلام مع علاقاتنا." إذا كان ذلك ممكناً، بقدر ما يعتمد عليك ، فعيش في سلام مع الجميع." رومية 12:18

البحث عن السلام مع الآخرين يساعديني في الواقع على تحديد مخاوفي وضعفي. بمجرد أن أرى هذه العقبات، يمكنني تحمل المسؤولية للتحرك نحو السلام من طرفي ويمكنني العمل لأتذكر أنه ليس من مسؤوليتي التعامل مع عقبات أي شخص آخر.

القلق هو الرد على شعور غامض بالتهديد أو الخطر ، الآن أو في المستقبل. في المقابل ، الخوف هو الرد على تهديد حقيقي وخطير في كثير من الأحيان بخطر وشيك وعلى الرغم من هذه الاختلافات بين القلق والخوف، فإن القلق والخوف لهما استجابات نفسية وعاطفية متشابهة (عالم النفس كومر ، 2012). القلق هو استجابة طبيعية لدى البشر كإشارة تحذير ضرورية تصدر من الجسم بسبب هرمون الأدرينالين، ولكنه يصبح مرضياً عندما يكون مفرطاً ولا يمكن السيطرة عليه مما يصل الى درجات الهلع المرضى. من الطبيعي أن يكون لديك "حالة توتر" حول حدث مهم قادم (اختبار نهائي ، مقابلة عمل) أو أشياء مثل دفع الفواتير أو الأداء العلني أمام الناس أو التكلم في الأماكن العامة، لكن ليس من الطبيعي أن تقلق باستمرار وتواجه مثل هذه الضائقة الكبيرة التي لا يمكن للمرء أن يعمل بها أي شيء جاد وحقيقي في الحياة اليومية.

اضطرابات القلق هي أمراض عقلية تشترك في سمات الخوف والقلق المفرطين التي تؤدي إلى تغيرات في السلوك (الوسواس القهري) وتظهر مع بعض الاضطرابات الجسدية (مثل آلام المعدة وخفقان القلب). اضطراب القلق هو قلق مفرط وغير عقلاني وفي بعض الأحيان نوبات هلع. تم تضمين اثني عشرة فئة من اضطرابات القلق في الدليل التشخيصي والإحصائي الجديد للاضطراب العقلي، الإصدار الخامس (الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، 2013). لم يعد اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة (PTSD) يُصنف على أنه اضطراب قلق ولكن يقع في فئة جديدة "الصددمات والتوتر أو

الاضطرابات ذات الصلة". يُصنف اضطراب الوسواس القهري (OCD) أيضاً في فئة جديدة "الوسواس القهري والاضطرابات ذات الصلة".

من المعروف أن التغلب على اضطرابات العقل يحتاج تشخيص جيد لضمان سلامه العقل لأنه يؤثر على طبيعة الحياة اليومية فعلى سبيل المثال يوجد اضطراب الوسواس القهري (OCD) هو اضطراب بيولوجي عصبي قابل للعلاج يتميز بأفكار متطفلة غير مرغوب فيها (وساوس) وسلوكيات متكررة (مُلحة / طقوس) مثل العد والفحص والصلاة والتنظيف، ويتم تنفيذ هذه الأفعال القهرية في محاولة لتخفيف القلق الناجم عن الوسواس. يمكن أن تستهلك هواجس الوسواس القهري والدوافع القهرية وقتاً طويلاً للغاية، مما يتسبب في ضائقة عاطفية كبيرة وقد تتداخل بشكل كبير مع الوظائف اليومية والعلاقات الشخصية. قد يبذل الأفراد المصابون بالوسواس القهري جهوداً كبيرة لإخفاء هواجسهم وأفعالهم القهرية بسبب الإحراج والعار. تشير التقديرات إلى أن واحداً من كل 40 بالغاً، وواحداً من كل 100 طفل يعاني من الوسواس القهري.

تشمل الأسباب الشائعة للقلق الحالات العقلية التالية:

اضطراب الهلع: بالإضافة إلى القلق، فإن الأعراض الشائعة لاضطرابات الهلع هي الخفقان (الشعور بضربات قلبك) والدوخة وضيق التنفس. يمكن أن تحدث هذه الأعراض نفسها أيضاً بسبب القهوة (الكافيين) والأمفيتامينات ("السرعة" هي اللغة العامية الشائعة للأمفيتامينات عندما لا يصفها الطبيب) وفرط نشاط الغدة الدرقية واضطراب نبض القلب واضطرابات القلب الأخرى (مثل الصمام التاجي) تدلي الصمام.

اضطراب القلق العام

اضطرابات الرهاب والفوبيا

اضطرابات الإجهاد

يمكن أن تسبب هذه العوامل الخارجية الشائعة القلق:

الإجهاد في العمل

الإجهاد من المدرسة

التوتر في علاقة شخصية مثل الزواج

ضغوط مالية

الإجهاد الناجم عن الأحداث العالمية أو القضايا السياسية

الإجهاد الناجم عن أحداث عالمية غير متوقعة أو غير مؤكدة ، مثل الوباء

الإجهاد الناجم عن صدمة نفسية مثل وفاة شخص عزيز

الإجهاد من مرض طبي خطير

يكون بسبب بعض الآثار الجانبية للدواء :

استخدام مخدرات غير مشروعة ، مثل الكوكايين :

أعراض مرض طبي (مثل النوبة القلبية ، ضربة الشمس ، نقص السكر في الدم ،

نقص الأكسجين في ظروف متنوعة مثل داء المرتفعات أو انتفاخ الرئة أو الانسداد

الرئوي (جلطة دموية في أوعية الرئة) وهذا ما حدث في وقت وباء كورونا.

غالباً ما يكون للطبيب مهمة صعبة تتمثل في تحديد الأعراض التي تأتي من تشخيص

الأسباب. على سبيل المثال ، في دراسة أجريت على أشخاص يعانون من ألم في الصدر -

علامة على أمراض القلب - وجد أن 43٪ منهم يعانون من اضطراب الهلع ، وليس حالة

مرضية مرتبطة بالقلب.

بحسب الإحصاءات يعاني حوالي 20٪ من سكان الولايات المتحدة من اضطراب القلق.

حوالي واحد من كل خمسة أشخاص ، أو 40 مليون بالغ من مجموع السكان. إذا سُمح

لك باختيار الاضطراب النفسي الذي تعاني منه ، فاختر القلق لأنه قابل للعلاج. بالطبع

ليست كل حالة نفسية قابلة للعلاج ، ولكن القلق يستجيب بشكل جيد للعلاج ؛ ومع ذلك

، فقط حوالي ثلث الأشخاص الذين يعانون من القلق يلتمسون الى العلاج. إذا تُرك القلق

دون علاج ، يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب وهذا يحتاج تدخل دوائي ليتم السيطرة على

الاثار السلبية التي تأتي نتيجة الدخول في هذه الدوامة.

ينتج الافتقار إلى السلام بسبب أن العقل يهاجمه القلق والخوف هجوم شرس بالفكر. وهناك دور علينا وهو مساعدة مقدمي الرعاية الصحية في المستشفيات والرعاية الروحية في الكنائس على فهم أسباب القلق وانتشاره والعلاجات الشائعة، واستكشاف ما هي المشكلات والقضايا الروحية الأساسية التي قد تغذي القلق وتسلب المرضى من السلام الداخلي.

السلام مقابل القلق:

لثقافة تعريف واحد للسلام فتؤكد النظرة الثقافية على أهمية تحقيق الذات وعدم وجود صراع بين الناس. بشكل عام ، عندما يتحدث الناس عن السلام ، يكون ذلك في إطار تمكين الحرية - للمجتمع والأفراد مما وصل بنا الحال الى اباحة كل شيء من أجل إحلال السلام المجتمعي. على الرغم من أن الكثيرين يفهمون أن الحرية لها ثمن ، فإن الحرية وحدها لا تضمن راحة البال أو السلام الداخلي.

لكن يوجد تعريف مختلف في الكتاب المقدس فتأتي كلمة "سلام" في الأصل من الكلمة العبرية شالوم التي تمثل الصحة والازدهار والرفاهية العامة. يشير شالوم إلى أنه لا يوجد شيء مفقود أو محطم في حياة شعب الله (قاموس سترونج ، 2012). في تناخ أو كتب العهد القديم ، كان شالوم الداخلى هدية للأبرار الذين اختاروا أن يضعوا ثقتهم في الله أيوب 22:21. - إشعياء 3:26 وهناك ارتباط بين العقل وحياة السلام.

تتحدث العديد من المزامير عن السلام (أي مزمور 4:8 ، 11:29 ، 119:165). شالوم هو السلام الذي ينتج عن راحة الروح والنفس والجسد تماما بسبب الثقة الكاملة بالله.

في المقابل ، يقدم الكتاب المقدس وصفاً حياً للقلق الذي قد يحدث إذا اختار شعب الله عدم اتباع الله: ستعيش في تشويق دائم ، مليء بالرهبة ليلا ونهارا ، لست متأكدا من

حياتك. في الصباح تقول: "لو كان المساء فقط!" وفي المساء ، "لو كان الصباح فقط!" - بسبب الرعب الذي سيملاً قلوبكم والمشاهد التي سترها عيناك. تثنية 28: 66-67

بالأضافة الى ذلك، فالقلق معدي. نجد في سفر التثنية 20: 8 قال الرب "هل هناك رجل خائف أو ضعيف القلب؟ دعه يذهب إلى منزله حتى لا يضعف إخوته أيضاً." لا تنسى قارئ الكريم ان الرب يسوع هو رئيس السلام (إشعيا 9: 6) ، الشخص الذي يجلب السلام (رومية 5: 1) ، والله هو إله السلام (رومية 15: 33). تحدث الرب يسوع عن السلام قائلاً: "سلامى أترك لكم ، سلامى أعطيكم. ليس كما يعطي العالم. لا تضطرب قلوبكم ولا تخافوا" يوحنا 14: 27

لقد كانت التحية الشائعة لرسل القرن الأول هي "السلام من الله أبينا والرب يسوع المسيح" (غلاطية 1: 3 ؛ أفسس 1: 2 ؛ فيلبي 1: 2) سيبقى البحث عن السلام هو هدف البشر الى أن نجد السلام الحقيقي.

الفصل الثاني

نتائج عدم السلام

ربما يكون السلام هو الظاهرة الأكثر مراوغة في التجربة الإنسانية. من روضة الأطفال الذين يتجادلون في الملعب إلى القوى العالمية التي تخزن أسلحة متطورة تقنياً، من الواضح أننا نكافح من أجل التعايش السلمي مع بعضنا البعض ومع ذلك، فبالرغم من جهودنا لإحلال السلام بين الناس ، غالباً ما نتجاهل أهمية إيجاد السلام داخل أنفسنا. على الرغم من أننا نتوق إلى هذا السلام الداخلي، إلا أن عالمنا المليء بالحرب والمجاعة وإنهيارات البنوك والأوبئة والصراعات اليومية قد منعنا حتى من محاولة العثور عليه. وأسباب عدم السلام كثيرة ومتعددة وربما نحتاج إلى فهم القرينة التي تحيط بكل مشكلة حتى نستطيع تحديد ما هي الأسباب التي أدت إلى عدم السلام.

في كتابه الجديد، القيم "العثور على السلام الداخلي خلال الأوقات العصيبة"¹، يوضح المؤلف ويليام موس للقراء أن السلام الداخلي يمكن تحقيقه بالفعل في شخص يسوع وحضوره. كرجل أعمال رفيع المستوى وصانع قرار سياسي رئيسي ، واجه موس نصيبه من الإلهاءات اليومية. لأكثر من عقد ، درس ومارس فن التأمل المسيحي المفقود. وقال "أعتقد أن الله يريدنا أن نجد السلام وسيبين لنا الطريق حسب جدية البحث، إذا كنا على استعداد لقبوله. لكن بالنسبة للكثيرين ، سلام الله بعيد المنال. فهم ليسوا متأكدين من كيفية قبوله أو من أين يبدأون في سعيهم يقول موس. "هناك العديد من الصعوبات والمشتتات والمصاعب التي تقف في طريق سلامنا الداخلي. أحياناً تكون هذه بسبب ظروفنا، وفي أحيان أخرى تكون خطيئتنا أو مواقف قلوبنا هي التي تقف بيننا وبين السلام

¹ <https://www.amazon.com/Finding-Inner-Peace-During-Troubled/>

الداخلي الذي نتوق إليه. ولكن من خلال الصلاة والتأمل يمكننا تجاوز كل الإلهاءات والصعوبات في أيامنا إذا عشنا بالروح ووضعنا محبة الله وحضوره أولاً".

هل أنا مسيحي سيئ لأنني أعانى من الخوف مع القلق أو الاكتئاب؟ بمعنى أوضح قد يظن البعض أن سبب الاكتئاب هو ضعف الحياة الروحية؟

إنه سؤال يُطرح علي كثيراً بصفتي أخصائي نفسي ومدرب لمهارات الحياة LSC و مع دورى الرعوى في الكنيسة لسنوات، وجدت أن هناك عوامل بيولوجية تسبب حالة الاكتئاب وربما العلاج الدوائى يكون ليس اختيار بل ضرورة علاجية فنحن نؤمن بان الطب من عند الله ومع المشورة النفسية الامينة تتحسن كثير من الحالات وتصبح قادرة على ممارسة حياتها من جديد.

ربما ليس صحيح في بعض الأحيان أن يتم إحتساب الاكتئاب على أنها مصارعة مع الإيمان عندما يشعر العميل بالعجز واليأس. في بعض الأحيان يكون الإحباط بسبب الآيات التي تتحدث عن "عدم القلق" أو "الأمل" عندما يتوقون إلى الشعور بهذه الطريقة ويصرخون إلى الله. في بعض الأحيان يكون من العار حضور الكنيسة أو تتداخل الكنيسة عندما ترتجف أيديهم أو عندما يكون هناك عبارات من اللوم ونظرات من الانتقاص بدون ان يتم احتواؤه .

أرى أيضاً أن الصراعات التي نربطها بأسلوب حياة غير مسيحي. على سبيل المثال في عيادة طبية للرعاية الأولية نجد مرضى الاكتئاب من جميع الخلفيات والأعمار والمراحل المختلفة، كمسيحيين، يبدو أننا نقول لأنفسنا أنه لا ينبغي أن تكون لدينا هذه الآلام ، وإذا فعلنا ذلك ، فإنه يترجم بطريقة ما إلى نقص الإيمان. إذا كان هذا يزيد من معاناتنا، فلماذا نفعل ذلك؟

الجميع يعانى من القلق الاجتماعي، والتفكير في الانتحار، والعار، والاكتئاب ، والصدمات والوساوس والأفكار القهرية والسلوك الادماني. بدرجات متفاوتة .

في ممارستي الرعوية يحطم قلبي رؤية العار الذي يحمله الناس لأنهم يصارعون القلق والاكئاب وأشكال أخرى من الأمراض العقلية. إنهم لا يريدون أن يعرف الناس. لا يريدون أن يحكم الناس عليهم. إنهم خائفون من أن يحكم عليهم زملائهم الطلاب أو بالنسبة للرعاة يخافون من رواد الكنيسة.

للأسف، أحياناً يكون ذلك بسبب الأدانه و الحكم عليهم. هل تعلم أن العزلة الاجتماعية تنشط نفس المراكز في الدماغ مثل الألم الجسدي؟ نشعر بألم حربي عندما نشعر بالوحدة.

المسانده هي الحل ، لا أستطيع أن أخبرك عن عدد الاسر الذين شاركوني شعوراً بالعزلة لديهم، وأعتقد أن هذا يرجع جزئياً إلى هذا الشعور بالعار، ولا أرى الطلاب يعزلون أنفسهم جسدياً بقدر ما أسمعهم يصفون هذا الشعور بالوحدة العاطفية أو العزلة. باعتباري شخصاً يسمع هذه القصص من خلال العمل الرعوي، أريد أن أطلق على هذه الكذبة (التشويه المعرفي) وغيرها من الأكاذيب المرتبطة بها، لذلك علينا أن نعيد المعرفة لشعب الله ونقول لهم أن المؤمنين المسيحيين يعانون من الاكتئاب والقلق أيضاً كما يعاني الناس العاديين في المجتمع فالإيمان بعمل نعمة المسيح لا يحمي من المرض الجسدي فلماذا نتوقع ان يحمى من المرض العقلي.

الطموح الزائد عن الحد !! أحياناً يقتل لإنك تضع توقعات من الصعب الوصول اليها فيتحتم عليك التقليل من درجة الطموح لتصل الى أهداف معقولة تستطيع انجازها وتحقق فيها نجاحاً حقيقياً افضل جدا من وضع امور لا تستطيع ان تحققها، فتدخل دوامة الاحباط وتفقد سلام العقل وهنا يكون مستحل انجاز الامور الايجابية بل عليك ان تضع هذه الصورة الجميلة في ذهنك لتصبح حقيقية يومية تعيش لتزرع خير فيكون سلامة العقل هنا هدف وستصل الى نتائج مذهلة مع الوقت.

الفصل الثالث

عوامل تساعد على إستعادة سلام العقل

أجيال وراء أجيال ويبقى استخدام اللسان مظهر من مظاهر سلامة العقل او إضطرابه ويقول المثل تكلم فأعرفك !! وربما يستخدم الناس اللسان في اللعنة وتنغيص حياة الاخرين او البركة والبناء في حياة الناس ولهذا فمؤشر اساسى لصحة وسلامة العقل هو الكلام لذلك أنتبه فكلامك سواء للهدم او البناء مهارة يتعلمها الانسان بمرور الوقت وقدرة على التحكم فى الافكار وكيف تعبر عنها وهنا يكون وراء هذه الظاهرة هو العقل وكلما كان منظم نظيف صارت الحياة الصعبة رحلة للنضوج ولكن إذا صار عشوائياً وبلا ترتيب ولا هدف ومعنى صارت الحياة عبثاً لك ولغيرك!! وانت من تحدد اختيارات عقلك وتضمن سلامة التفكير من عدمه!!

لذلك توجد عوامل كثيرة تساعد في إستعادة السلام المفقود في حياتك وأول هذه العوامل هو إرادتك وقوة عزمك أن تكون في سلام داخلى يضمن حكمة في قراراتك ومثانة استمرارية ذلك يساعد في التحكم بقدر الإمكان في بعض المتغيرات.

يبحث المنطق العقلى عن العلة الأولى او القوة المحركة التى كانت سبب فى الوجود لهذا الكون الفسيح وهل العشوائية والصدفة ينتج عنها هذا التنظيم والابداع بلا شك هناك عقل كبير وراء هذا التصميم المبدع للكون بتفاصيله

الموت من اكثر الامور التى تجعل العقل يفقد سلامه ولا يقدر ان يفكر بطريقة سليمة فصدمة الموت والبكاء والفقْد والخسارة مؤلمة جدا لأى انسان مهما كانت صلابه ومثانة حياته الداخلية ولكن الموت يفجر المخاوف من المجهول ويضع حداً لكل طموح ويصمت بعدها اللسان عن الكلام وعلينا ان نعبر عن ذلك بشكل طبيعى ربما نقول لنفسك لا لن

البس المسوح واضع تراب على رأسي وابكى وهذا عكس المشاعر الانسانية الطبيعية علينا بالنحيب والشعور بالفقد والخسارة ولكن لا نستسلم للحزن بلا رجاء علينا بطاقة امل في كل يوم جديد يعطينا الرب اياه ونستطيع ان نزرع من جديد وبثقة في معونة القدير الذي احبنا وطهرنا واعطانا رجاء لحياة ابدية.

من يعلم ما يخبئه المستقبل؟! قد يشعر الكثيرون أنهم في حفرة. يمكن أن تكون الحياة معركة. راحة البال لدينا يمكن أن تهتز إلى حد كبير. في تلك اللحظات عندما يكون الجو المحيط بنا في حالة من الاضطراب غالباً ما نتواصل مع الله. هذا جيد ، لأن الله الثابت ، موجود ويريد بالفعل أن يشارك في حياتنا. يقول: "أنا أنا الرب ولا يوجد مخلص غيري. التفتوا إلي واخلصوا يقول الرب ... لأنني أنا الله وليس آخر"

ومع ذلك ، يلجأ بعض الناس إلى الله حتى عندما يبدو أن الأمور تسير على ما يرام. عبر أحد الطلاب عن حياته الجامعية بقوله "حققت كل ما قاله لي الناس من شأنه أن يجعلني أشعر بالرضا - القيام بأدوار قيادية في مؤسسات الحرم الجامعي ، والحفلات ، والحصول على درجات جيدة ، ومواعدة الفتيات التي جذبتني حقاً. كل ما أردت لأفعله وأنجزه أثناء دراستي في الكلية - ومع ذلك لم أحقق شيئاً. كان هناك شيء ما مفقود ولم يكن لدي مكان آخر أذهب إليه. بالطبع ، لم يكن أحد يعلم أنني كنت أشعر بهذه الطريقة تجاه الحياة - أمور حياتي في الخارج لم تظهره."

حتى عندما يبدو أن الأمور تسير على ما يرام ، لا يزال من الممكن للحياة أن تقدم ثقباً داخلياً غير مرئي للعين المجردة ولكنه محسوس في القلب. كم مرة كنت تعتقد أنه إذا كان لديك منزل كبير أو ماركة مشهورة من الملابس ، أو ذلك الصديق ، أو قمت بزيارة مكان ما فستكون حياتك سعيدة وكاملة؟ وكم مرة اشتريت ذلك القميص الماركة أو سافرت الى ذلك المكان وبعد ذلك تشعر بالفراغ أكثر مما كنت عليه عندما بدأت؟ السلام لا ينبع من الاشياء بل من قناعتك الداخلية بما حصلت عليه من هذه الحياة.

لا نحتاج إلى فشل أو مأساة لنشعر بالثغرات. غالباً ما ينتج نقص السلام ببساطة عن غياب الله في حياتنا. أعتقد أنه لا يوجد شيء لا نستطيع أن ننتهز منه ما يعنى على دور في القبول والتسليم وبالطبع هو سيسود على المشهد وينشر السلام في وسط الصعوبات.

عندما نتعرف على الله ونستمع إلى ما يقوله في الكتاب المقدس ، فإنه يجلب راحة البال في حياتنا ، لأننا نعرفه. نرى الحياة من وجهة نظره ، بالإضافة إلى الإيمان والثقة في معيته ومدركين إخلاصه وقدرته على الاعتناء بنا. لذلك بغض النظر عما يخبئه المستقبل ، يمكننا أن نضع رجاءنا في الله على أنه ثابتنا. إنه ينتظر إثبات نفسه في حياتنا إذا لجأنا إليه ونبحث عنه.

ما هو أساس حياتك الذي تبني عليه؟؟

هل تبني على شيء ما في حياتك؟ صدق أو لا تصدق ، كل شخص يبني على شيء ما. كل واحد منا لديه أساس بالتأكيد ، شيء نضع فيه أملنا وإيماننا به. ربما نكون أنفسنا - "أعلم أنني أستطيع أن أجعل حياتي ناجحة إذا حاولت بجد بما فيه الكفاية." أو أسلوب حياة - "إذا كان بإمكانك كسب ما يكفي من المال ، فستكون الحياة رائعة." أو حتى فترة زمنية - "المستقبل سيغير الأشياء."

الله له وجهة نظر مختلفة. يقول إن وضع أملنا وإيماننا في أنفسنا أو بالآخرين أو في أي شيء يقدمه هذا العالم أمر مهزوز وغير ثابت. بدلاً من ذلك ، يريدنا أن نثق به. فيقول: كل من يسمع أقواله هذه ويعمل بها يشبهه رجل عاقل بنى بيته على الصخر ونزل المطر وجاءت السيول وهبت الرياح وانفجرت. على هذا البيت ، ومع ذلك لم يسقط ، لأنه مؤسس على الصخر. وكل من يسمع أقواله هذه ، ولا يعمل بها ، يكون مثل رجل أحرق

بنى بيته على الرمل. ونزل المطر وجاءت السيول وهبت الرياح واندفعت على ذلك البيت فسقط وكان سقوطه عظيماً.

من الحكمة أن يشارك الله في حياتنا لتلك الأوقات التي تأتي فيها الكوارث. لكن قصد الله هو أن نحيا حياة أكثر وفرة بغض النظر عن الظروف. يريد أن يكون له تأثير إيجابي في كل مجال من مجالات حياتنا. عندما نعتمد عليه وعلى كلماته فإننا نبنى على الصخرة. يشعر بعض الناس بالأمان لكونهم أبناء المليونير ، أو يعرفون أنهم يستطيعون بسهولة الحصول على درجات جيدة. هناك أمان أكبر في وجود علاقة مع الله.

الله قدير. على عكسنا ، يعلم الله ما سيحدث غداً ، الأسبوع المقبل ، العام المقبل ، العقد المقبل. فيقول: أنا الله وليس مثلي يعلن النهاية من البدء. هو يعلم ما سيحدث في المستقبل. والأهم من ذلك ، أنه يعرف ما سيحدث في حياتك وسيكون هناك من أجلك عندما يحدث ذلك ، إذا اخترت تضمينه في حياتك. يخبرنا أنه يمكن أن يكون "ملاذنا وقوتنا ، مساعدته دائمة في أوقات الشدة. ولكن يجب علينا أن نبذل جهداً صادقاً في البحث عنه. فيقول: "سوف تبحثون عني وتجدونني عندما تبحثون عني من كل قلوبكم"

هذا لا يعني أن أولئك الذين يعرفون الله لن يمروا بأوقات عصيبة. سيفعلون. إذا تعرضت أمتنا لهجمات إرهابية أو كوارث بيئية أو اقتصادية ، فإن أولئك الذين يعرفون الله سوف يدخلون في المعاناة. ولكن هناك سلام وقوة يمنحها حضور الله. عبّر بولس عن هذا الأمر بهذه الطريقة: "نحن مضغوطون بشدة من كل جانب ، لكننا لسنا منسحقين ؛ حائرون ، لكن ليس في يأس ؛ مضطهدون ، لكن غير متروكين ؛ مضروبين ، لكن غير مدمرين".

يخبرنا الواقع أننا سنواجه المشاكل. ومع ذلك ، إذا مررنا بها في علاقة مع الله ، يمكننا أن نتفاعل معها من منظور مختلف وبقوة ليست ملكنا. لا توجد مشكلة بدون حل أمام الله. إنه أكبر من كل المشاكل التي يمكن أن تصيبنا ، ولا يتركنا وحدنا للتعامل معها.

الله يهتم بنا:

إن قوة الله العظيمة، التي يمكن أن تظهر في حياتنا ، تصاحبها (محبة الله) أي حبه العميق. قد يكون المستقبل وقت سلام عالمي كما لم يسبق له مثيل ، أو ربما سيكون هناك المزيد من الكراهية العرقية والعنف ، والمزيد من الطلاق ، إلخ. في كلتا الحالتين ، لن يحبنا أحد بقدر ما يحبنا الله. لا أحد سيهتم بنا بقدر ما يمكن أن يهتم بنا الله. كلمته تقول لنا: "الرب صالح ، ملجأ في أوقات الضيق. يهتم بالذين يتوكلون عليه". "ألقوا كل قلقكم عليه لأنه يهتم بكم". و "الرب هو بار في كل طرقه ومحب لكل ما صنعه الرب قريب من كل من يدعوه كل من يدعوه بالحق يحقق شهوات من يخافه يسمع صراخهم ويخلصهم..".

قال الرب يسوع المسيح لتلاميذه هذه الكلمات المعزّية: "أليس عصفوران يباعان مقابل سنت؟ ومع ذلك لن يسقط أحدهما على الأرض باستثناء أبيك. لكن شعيرات رأسك كلها معدودة، لذلك لا تخف أنت أكثر قيمة من العديد من العصافير. "إذا لجأت إلى الله ، فسوف يعتني بك كما لا يفعله أحد ، وبطريقة لا يستطيع أي شخص آخر القيام بها. راحة البال من خلال الله:

ليس لدينا فكرة عما يخبئه المستقبل. إذا كان يجلب الأوقات الصعبة ، يمكن أن يكون الله موجوداً من أجلنا هو سيحارب عنا ونحن صامتون. إذا كان يجلب أوقاتاً سهلة ، فسنظل بحاجة إلى الله لملء الفراغ الداخلي لدينا وإعطاء معنى لحياتنا.

عندما يتم قول وفعل كل شيء ، ما هو الأكثر أهمية؟ ما يهم حقاً هو أننا لسنا منفصلين عن الله. هل نعرف الله؟ هل يعرفنا؟ هل حرمانه من حياتنا؟ وصار بعيداً أم أننا سمحنا له بالدخول؟ من خلال معرفته ، العلاقة مع الله تنتج فينا منظوراً متغيراً ويمنحنا الأمل. من خلال كوننا على علاقة معه ، يمكننا أن نحظى بالسلام في خضم كل أنواع الظروف.

لماذا يجب أن يكون الله مركزاً في حياتنا؟ لأنه لا يوجد سلام حقيقي أو أمل غير معرفته. هو الله. هو لا يعتمد علينا ، لكن يجب أن نعتد عليه. لقد خلقنا لنحتاج إلى وجوده في حياتنا. يمكننا محاولة جعل الحياة تعمل بدوننا ، لكنها ستكون بلا جدوى.

يريدنا الله أن نسعى إليه. يريدنا أن نعرفه وأن نشاركه في حياتنا. لكن هناك مشكلة: لقد عزلناه عن واقعنا. يصفها الكتاب المقدس على هذا النحو: "لقد ضللنا جميعاً، مثل الغنم كل واحد منا قد لجأ إلى طريقه، لقد حاولنا جميعاً أن نجعل حياتنا تعمل بدون الله. هذا ما يسميه الكتاب المقدس "خطية".

تقول إحدى الناشطات في العمل الاجتماعي، فيما يتعلق بالخطية: "عندما دخلت جامعة ستانفورد ، لم أكن مسيحية. كان العالم قائماً عند قدمي ، في انتظار أن تحدث ثورة. حضرت اجتماعات سياسية ، وأخذت دروساً حول العنصرية والعدالة الاجتماعية ، وانغمست في نفسي في مركز خدمة المجتمع. كنت أوّمن بالقوة التي بداخلي لإحداث فرق كبير في العالم. لقد قمت بتدريس أطفال المدارس الابتدائية المحرومين ؛ قمت بإدارة المخيم النهاري في ملجأ للمشردين ؛ جمعت بقايا الطعام لإطعام الجياع. ومع ذلك ، كلما حاولت تغيير العالم ، أصبحت أكثر إحباطاً. واجهت البيروقراطية واللامبالاة و ... الخطية. بدأت أعتقد أنه ربما تحتاج الطبيعة البشرية إلى إصلاح أساسي".

راحة البال = السلام مع الله

الأوقات المتغيرة والتكنولوجيا المحسنة لا تهتم حقاً كل هذا القدر من الأهمية في المخطط الكبير للأشياء. لماذا؟ لأن مشكلتنا الأساسية كبشر هي أننا نبتعد عن الله. أعظم مشاكلنا ليست جسدية ، بل روحية. والله أعلم بذلك فهو بنفسه قد قدم حلاً لإنفصالنا عنه. لقد شق طريقاً لنا لنجد طريقنا إليه ... من خلال يسوع المسيح.

يقول الكتاب المقدس ، "هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد ، حتى لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية." 15 وقد صلب يسوع المسيح من أجل خطايانا ، في مكاننا. مات ودفن ثم قام من بين الأموات. بسبب موته القرباني ، صار ذبيحة أثم من أجلنا !! يمكننا أن نصل إلى علاقة مع الله – هو قال ان كل من يقبل اليه لا يخرج خارجاً "لكل من قبله ، لمن آمن باسمه ، أعطى الحق في أن يصيروا أبناء الله.

الأمر بسيط إلى حد ما: يريد الله أن يكون في علاقة كاملة معنا - لذلك جعل هذه العلاقة ممكنة من خلال يسوع. ثم يعود الأمر إلينا أن نطلب الله ونطلب منه أن يدخل حياتنا. بقولك نعم لطاعة الرب يسوع ، معظم الناس يفعلون ذلك من خلال الصلاة. الصلاة تعني التحدث بصدق مع الله. يمكنك الآن الوصول إلى الله بإخباره بشيء مثل هذا بصدق: "يا إلهي ، أريد أن أعرفك. لم أسمح لك بدخول حياتي حتى الآن ، لكنني أريد تغيير ذلك. أريد الاستفادة من الحل الخاص بك لانفصالي عنك. أنا أعتمد على موت يسوع نيابة عني حتى يغفر لي وأن أكون معك. أريدك أن تشارك في حياتي من هذا اليوم فصاعداً".

هل سألت الله بصدق في حياتك؟ فقط أنت وهو يعلم على وجه اليقين. إذا كان لديك ، فلديك الكثير لتتطلع إليه. يعدك الله بجعل حياتك الحالية أكثر إشباعاً بسبب علاقتك به . وهو يعدك بجعل بيته فيك ويمنحك الحياة الأبدية.

قصة عن فتاة اسمها ميليسا أنظر ما تقوله عن تعاملات الله في وسط مأسى الحياة:
"لقد طلقت والدتي والدي عندما كنت صغيراً جداً ، ولم أكن متأكدة حقاً مما كان يحدث.
عرفت فقط أن والدي لم يعد يعود إلى المنزل. ذات يوم ذهبت لزيارة بلدي. أن جدتها
أخبرتها عندما سألتها أنني لم أفهم لماذا يؤذيني والدي ثم يختفي. عانقتني وأخبرتني أن
هناك شخصاً لن يتركني أبداً ، وأن هذا الشخص هو الرب يسوع. هو بنفسه قال " لا
اتركك الى الابد ويكون اباً. لقد كنت متحمساً حقاً لسماع أن الله أراد أن يكون أبي."

بغض النظر عما يحدث في العالم من حولك ، هناك السلام الداخلى وراحة البال التي
مصدرها الثقة في الله ادعوك قارئ الكريم أن تقول معى هذه العبارة بصوت عالى : " انا
أثق في معية الله بالايمان وأختار الايمان كرحلة حياة واستقبل السلام الداخلى في قلبى "
مع العلم أن الله يمكن أن يكون هناك من أجلك. بغض النظر عما يخبئه المستقبل ،
يمكنك أن تجعل الله ثابتاً لك كمرساة ثابتة في وسط عواصف الحياة.

الفصل الرابع

تطبيقات عملية

الحياة أقصر من أن تطارد الأشخاص الذين لا يحبونك! أو الذين لا يريدون ان يكونوا في علاقة معك ، فالحياة مرهقة بدرجة كافية على مستوى كل شخص فلا يمكن ان تدعو من هم يعيشون حياة الدراما إلى حياتك .أنا كبير في السن بالنسبة للدراما والقييل والقال والمصلحة والشخص الذي لا يرحم ولا يلتمس العذر ودائم اللوم فقط أريد الأشخاص الذين يحبونني ويقبلونني كما أنا لسلامة العقل.

عليك في البداية أن تدرك أن التغيير يأخذ وقت ولكن بالاستمرار في ممارسة بعض التمارين يزداد قدرتك على استخدام المنطق العقلي وإدارة حياتك بشكل سليم وبلا شك الاعتماد بايمان وثقة على نعمة الله وهذا ما اسميه الثقة بالله قبل الثقة في البشر وهو شعور يعزّز الصحة: عندما تكون قلقاً وفي حالة اضطراب داخلي، تتفاعل أجهزة جسمك بطرق لا تفيد صحتك وتفرز الغدد أمور تضر بالصحة العاملة.

تتفاعل أجهزة الجهاز العصبي والغدد الصماء والقلب والأوعية الدموية والمناعة مع بعضها البعض بطريقة يكون لها تأثير سلبي على صحتك الجسدية. علم المناعة العصبي النفسي هو دراسة التفاعل بين العمليات النفسية والجهاز العصبي وجهاز المناعة في الجسم. ترتبط مجموعة متنوعة من الحالات الصحية بالإجهاد النفسي الذي يتم إدارته بشكل سيئ - مثل آلام أسفل الظهر، وارتفاع ضغط الدم، والقرحة، ومتلازمة القولون العصبي، والطفح الجلدي، وآلام البطن، والأرق، والصداع ، ونوبات الهلع ونزلات البرد الشائعة.

على العكس من ذلك ، عندما تكون في حالة من السلام الداخلي ، يكون الجسد في حالة تسمى الاتزان الداخلي. يحدث هذا عندما تعمل جميع أنظمتك الجسدية بشكل جيد ويتم تعزيز الصحة البدنية الجيدة.

التسرع آفة الحياة الغير موفقة فلا تكن في عجلة من امرك أبدأ افعل كل شيء بهدوء وبروح هادئة. لا تفقد سلامك الداخلي لأي شيء على الإطلاق ، حتى لو بدا عالمك كله منزعجاءً ومشتت حاول ان تجد موضع راحة وهدوء فحياة السلام الداخلي ، كونها منسجمة وبدون ضغوط ، هي انقى أنواع الوجود الانساني إلهنا الصالح ينظر من السماء ويضحك وان كان هو يستطيع ذلك فعليك ان تفعل هذا اضحك وابحث عن سلام العقل اينما يوجد.

الكتاب المقدس مليء بالآيات التي يمكن أن تجلب السلام وسط الصراعات والهموم والخوف. إن سألنا الله يعدنا بسلامه "الذي يفوق كل عقل"! عندما نأخذ وقتًا للتراجع عن ضغوط الحياة ونأتي إلى محضر الله ، يكون قادرًا على التحدث بوعود الأمل والراحة في ظروفنا. استخدم آيات الكتاب المقدس حول السلام أدناه للتأمل عندما تشعر بالإرهاق ولا تعرف الخطوة التالية التي يجب اتخاذها.

أفضل شيء يمكنك القيام به عندما تكون مليئًا بالقلق والقلق هو العثور على مكان هادئ للصلاة وقراءة الكتاب المقدس والاستماع إلى موسيقى العبادة المشجعة. يريدك الله أن تعيش حياة كاملة ، وهذا يشمل أن تكون في سلام. تختبر سلام الله عندما تأتي إليه بتواضع وتقبل البركات التي يريد لها لك من خلال يسوع المسيح. لمزيد من المساعدة على النمو الروحي ، استخدم هذه الصلوات من أجل السلام. إليك عينة: المعالج العظيم ، أحتاج سلامك وشفائك في حياتي. امنحني كلاهما حتى أتمكن من مواجهة المحاكمة المحددة أمامي. ساعدني على المضي قدمًا في سباق الحياة حتى أحقق النصر. آمين.

علينا أن ندرك اننا أمام اختيارين؟؟

أن نثق بالله أو أن نقلق - لدينا إختيار بين الثبات والاضطراب؟؟
يعلم الله أنه ليس من الجيد أن تقلق أو تضطرب ولهذا السبب أوحى في الكتاب المقدس
أن يعالجوا هذه المسألة في كتاباتهم إلينا. يريدك أن تتوكل على الله وعوده.

. الأمثال ١٢: ٢٥

. ١ بطرس ٥: ٧

. فيلبي 4: 9-6

. متى 25: 6- . يوحنا ٢٧: ١٤

إن السلام الذي يوفره الرب يسوع لا يشبه أي سلام يمنحك إياه الآخرون والأشياء
الأخرى. السلام الذي يوفره يسوع يحضر أيضاً أنظمتك الجسدية إلى حالة من الاتزان
وهذا مفيد لصحتك. لقد صمم الله أجسادنا ، بما في ذلك أذهاننا ، لتعمل بطريقة تتوافق
مع إرشاداته لنا في الكتاب المقدس. إنه يعلم أن الثقة بالله تعزز السلام ، وأنه عندما
نختبر سلامه ، يتم تعزيز رفاهية الحياة وصحتنا الجسدية بشكل جيد. عندما تكون لدينا
صحة جسدية جيدة، نكون قادرين بشكل أفضل على استخدام المواهب التي منحنا إياها
الله لنخدم بها في ملكوته، عندما يحدث هذا يتمجد الله ويتسع ملكوته.

تطبيق اثناء أزمة فقدان والموت:

السلام الداخلى رغم واقع مؤلم وموت للأحباء هو عمل إلهى يتم متى خضعنا لعمل روحه
القدوس فينا وهنا نستطيع ان نتحرر من الخوف من المجهول فعندما تعطي مخاوفك إلى
الله وتثق به ، يمكنك الحصول على سلام داخلي فهو الذى "يَقُولُ الرَّبُّ الْجَاعِلُ فِي الْبَحْرِ
طَرِيقًا وَفِي الْمِيَاهِ الْقَوِيَّةِ مَسْلَكًا." هَأَنْذَا صَانِعُ أَمْرًا جَدِيدًا. الْآنَ يَنْبُتُ. أَلَا تَعْرِفُونَهُ؟ أَجْعَلُ فِي
الْبُرِّيَّةِ طَرِيقًا، فِي الْقَفْرِ أَنْهَارًا." (إش 43: 19)

الموت من اكثر الامور التي تجعل العقل يفقد سلامه ولا يقدر ان يفكر بطريقة سليمة فصدمة الموت والبكاء والفقد والخسارة مؤلمة جدا لأي انسان مهما كانت صلابه ومثانة حياته الداخلية ولكن الموت يفجر المخاوف من المجهول ويضع حداً لكل طموح ويصمت بعدها اللسان عن الكلام وعلينا ان نعبر عن ذلك بشكل طبيعي ربما نقول لنفسك لا لن البس المسوح واضع تراب على رأسي وابكى وهذا عكس المشاعر الانسانية الطبيعية، علينا بالنحيب والشعور بالفقد والخسارة ولكن لا نستسلم للحزن بلا رجاء علينا بطاقة امل في كل يوم جديد يعطينا الرب اياه ونستطيع ان نزرع من جديد وبثقة في معونة القدير الذي أحبنا وطهرنا وأعطانا رجاء لحياة ابدية.

المرونة العاطفية هي مقياس كيفية استجابتنا والتعامل مع الأشياء التي تحدث لنا في حياتنا اليومية. إنها قدرتنا على مواجهة التحديات والعقبات التي تطرح نفسها في هذه الرحلة الرائعة.

على سبيل المثال، يمكن أن يحدث موقف مشابه في نفس الوقت لشخصين متفرقين ، ولكن في نهاية المطاف فإن مرونتهم هي التي ستحدد كيفية استجابتهم لها.

عندما تواجه مأساة أو تحد في حياتك كيف تتعامل معها؟ هل تشعر بالعاطفة، تلوم الآخرين، أو حتى نفسك؟ أم أنك محسوب قليلاً في ردودك ، وتنظر إلى الأشياء بطريقة عملية؟

ببساطة، الأشخاص المرنون عاطفياً قادرون على التعامل مع تحديات الحياة بشكل أفضل. الجزء الأكبر في فهم هذا الأمر هو تعلم أنه يمكنك تنمية عضلات المرونة الشخصية الخاصة بك.

نعم ، مع الوقت والصبر والممارسة ، يمكنك في الواقع بناء مرونتك العاطفية والتحكم في استجاباتك لتحديات الحياة. ولكن كيف؟

أربع خطوات بسيطة من شأنها أن تساعدك على بناء المرونة العاطفية:

١- قبول الممارسة:

نقع في مشكلة عندما نحاول السيطرة والتأثير على الأشياء في الحياة التي لا يمكن السيطرة عليها.

بدلاً من محاولة السيطرة ، نحتاج إلى التدريب على تعلم قبول أشياء معينة كجزء من الحياة. إن فهم هذا واستخدام الوعي الذاتي لتحديد ما يمكن وما لا يمكن أن يتأثر بك بشكل مباشر سيساعدك كثيراً في قياس كيفية الاستجابة للموقف عند ظهوره. توقع التغيير :

لا نحتاج فقط إلى تعلم قبول أشياء معينة خارجة عن سيطرتنا ، ولكن نحتاج أيضاً إلى تعلم توقع التغيير كجزء من الحياة. لا شيء ثابت في الحياة. نحن ننمو باستمرار ونتغير ونتطور وكذلك العالم من حولنا.

كما أن الطبيعة لها مواسم ، كذلك نحن. تعلم أن تتدفق مع الحياة وليس ضدها. سيؤدي ذلك إلى بناء المرونة العاطفية فيك لاستخدامها عند الضرورة حقاً.

3. لديك أمل :

التفاؤل هو مفتاح بناء مرونتك العاطفية. إذا كانت لدينا نظرة سلبية إلى الحياة ، وشعرنا بأن كل شيء من أجل لا شيء ، فربما لن يكون لدينا الكثير من الإيجابية التي نتمسك بها عندما يسير شيء ما بطريقة مختلفة بالطريقة التي نريدها.

على العكس من ذلك ، إذا كانت لدينا نظرة متفائلة ، فمن الأرجح أن نقبل التحديات "بحبة ملح" ونثق في أن الحياة تعمل دائماً لصالحنا.

4. اغفر لنفسك :

@ليس من السهل دائماً الرد "جيداً" عند مواجهة صعوبة في الحياة. لكن في النهاية ، إذا كنت تبذل جهوداً لتصبح أكثر وعياً بنفسك. تعلم أن تنمو وتوسع وعيك ، فأنت تقوم بعمل عظيم.

@سامح نفسك في أي وقت قد لا تكون فيه مرناً كما تحب ، وتذكر - أنت تتطور. كلما تعلمنا أكثر من الأخطاء ، أصبحنا أقوى في الماضي قدمًا.

@المرونة العاطفية هي القوة التي ستساعدك في نواح كثيرة. حتى لو لم تكن قد حصلت عليه الآن ، فثق في قدرتك على التحسن مع مرور الوقت.

من الصعب أن تظل مصدر إلهام عندما تشعر بالتوتر أو القلق بشأن الحياة. إن البقاء في المركز وإيجاد السلام الداخلي ليس دائماً مسألة تلاوة صلاة أو حفظ اقتباس من الحياة.

لدينا جميعاً تلك اللحظات التي نشعر فيها بالإرهاق ونريد فقط الصراخ. صدقني ، أنت لست وحدك في هذا. ليس من السهل أن تظل مسالماً ومركّزاً روحانياً.

يتحدث الكتاب المقدس عن السلام في أوقات الشدة ولتوجيه اهتمامك إلى الله الذي يمكنه مساعدتك. قد يكون الأمر محبطاً عندما تشعر وكأنك لا تستطيع أن تجد الهدوء والسكينة. في مثل هذه اللحظات ، تحتاج إلى استعادة مركز السلام الخاص بك وعدم البقاء سلبياً حيال ذلك. قد تكون الحياة صعبة للعثور على السلام وقد لا تعرف من أين تبدأ.

إذا كنت تشعر بالتوتر ، فقد يكون من المفيد محاولة التأمل والتركيز على نفسك. يمكنك أيضا التفكير في الالتحاق بفصل لمجموعة تلمذة جديدة أو ممارسة هواية جديدة. هناك الكثير من التكتيكات والأنشطة التي يمكن أن تساعدك على إيجاد السلام وعليك أن تجد الأساليب الأفضل بالنسبة لك.

على الرغم من أنه يتعين عليك العمل للتواصل مع نفسك، إلا أنني أستطيع أن أخبرك أن النظر إلى الاقتباسات قد ساعدني حقًا في رحلتي الروحية. على وجه التحديد، تساعدني الاقتباسات من الكتاب المقدس على التركيز على الصورة الأكبر وتقليل القلق بشأن مشاكلي اليومية.

يمكنك أن تشعر بالراحة والهدوء من خلال الاقتباسات التحفيزية الموجودة في الكتاب المقدس. إذا كنت قد بحثت عن طرق لإيجاد سلامك الداخلي وتشعر كما لو كنت غير متصل ، فعليك بالتأكيد البحث عن الاقتباسات الدينية.

يمكن أن تلقى الاقتباسات الروحية صدى معك بطرق لن تؤمن بها. يمكنهم الوصول إلى روحك وقلبك. عندما تصنع للتفكير في قوى الكون من حولك ، ستشعر بالحب والهدوء في أعماقك. إذا كان إيمانك يساعدك على إيجاد السلام الداخلي ، فاستخدمه لنشر السلام لمن يحتاجونه من حولك. يمكن أن يمنحك الدين الأدوات التي تحتاجها لتشعر بأنك واحد مع نفسك. ومع ذلك ، اشكر دائمًا من خلال نشر حبك وخيرك مع العالم.

فيما يلي 21 إقتباساً روحياً من الكتاب المقدس لمساعدتك في رحلتك لإيجاد السلام الداخلي (ترجمة تفسيرية).

1. السعي الدائم، إسعي وراء السلام.
"احفظ لسانك عن الشر وشفيتك عن التكلم بالغش. ابتعد عن الشر وافعل الخير.
السعي للسلام." - مزمور ٣٤: ١٣-١٥
2. اتبع إيمانك.
"السلام العظيم لهؤلاء الذين يحبون قانونك ؛ لا شيء يمكن أن يجعلهم يتعثرون ". -
مزمور 119: 165
3. لا تدع قلبك يضطرب.
"السلام أتركه معك ؛ سلامي أعطيكم. لا أعطي كما يعطي العالم لك. لا تضطرب قلوبكم
ولا تخافوا. - يوحنا ١٤: ٢٧
4. يعيش الصالحين.
"حينئذ يسكن العدل في البرية ، والبر في البستان يسكن. والسلام نتيجة البر والهدوء
والثقة الى الابد. " - اشعيا ٣٢: ١٦-١٧
5. لا تقلق.
"لا تقلق بشأن الغد ، فالغد سيقلق على نفسه. كل يوم لديه مشكلة ما يكفي من تلقاء
نفسها." - متى 6: 25-34
6. العيش بسلام مع الجميع.
"لا تجازوا أحداً عن شر بشر ، بل فكروا في عمل ما هو مكرم في أعين الجميع. إذا كان
ذلك ممكناً، فبقدر ما يعتمد عليك ، عيش بسلام مع الجميع ". - رومية ١٢: ١٧-١٨
7. كن بجانب الآخرين
"أخيراً أيها الإخوة ، افرحوا. تهدف إلى الاستعادة، وتعزية بعضنا البعض، والاتفاق مع
بعضنا البعض ، والعيش في سلام. - كورنثوس ١٣: ١١
8. يمكنك أن تأخذ استراحة.
"تعالوا إليّ ، كل الذين يتعبون وثقيل الأحمال ، وسأريحكم." - متى ١١: ٢٨

9. كن شجاعاً.

"كن قويا ، ودع قلبك يتشجع." - مزمو ٣١: ٢٤

10. سيتم الاعتناء بك.

"عندما تجتاز في المياه أكون معك. وفي الانهار لا تغلب عليك. عندما تمشي في النار لا

تحترق ، والنار لا يبتلعك." - اشعيا ٤٣: ٢

11. يمكنك التغلب على هذا.

"لقد قلت لك هذه الأشياء ، حتى يكون لك سلام في داخلي. في الدنيا ستواجهوا المحن.

لكن تشجعي. أنا قد غلبت العالم." - يوحنا ١٦: ٣٣

12. بناء الآخرين.

"لذلك شجعوا بعضكم بعضاً وابنوا بعضكم البعض كما تفعلون أنت." - ١ تسالونيكي

١١: ٥

13. القوة والقوة.

"يعطي القوة للضعيف والقوة للضعيف." - اشعيا ٤٠: ٢٩

14. أنت مهتم.

"ألق كل قلقك عليه لأنه يهتم بك." - ١ بطرس ٥: ٧

15. نحب بعضنا البعض.

"فوق كل شيء ، لدينا حب شديد لبعضنا البعض ، لأن المحبة ستغطي العديد من

الخطايا." - ١ بطرس ٤: ٨

16. دائماً ابدأ بالشكر.

"إفرحوا دائماً صلي بلا إنقطاع؛ في كل شيء اشكروا ... " - 1 تسالونيكي 5: 16-18

17. يستغرق الأمر اثنين.

"اثنان أفضل من واحد ... إذا سقطوا ، سيرفع أحدهم الآخر." - جامعة 4: 9-10

18. الحب هو أعظم.

"والآن هؤلاء الثلاثة باقون: الإيمان والرجاء والمحبة. ولكن أعظم تلك الأمور هو الحب."

- كورنثوس ١٣:١٣

19. حاول ألا تحمل الغضب.

"لا تسرع في روحك أن تغضب ، لأن الغضب يسكن في قلب الحمقى." . جامعة 9:7

20. هناك مستقبل لك.

"لأنني أعلم الخطط التي لدي من أجلك ... خطط لإزدهارك وعدم إيدائك ، خطط لمنحك

الأمل والمستقبل." - إرميا 29:11

21. لا خوف في المحبة.

"ليس هناك خوف في المحبة؛ من أجل الحب الكامل يطرح الخوف." - يوحنا ٤: ١٨

الخاتمة

بغض النظر عما يحدث في العالم أو في حياتنا الفردية ، هل هناك مكان نلجأ إليه من أجل الاستقرار؟ هل يمكننا التطلع إلى المستقبل بأمل ، بغض النظر عن الحياة وظروف العالم؟ يرى كثير من الناس في هذه الأيام أن قيمة الله ثابتة. العالم من حولنا يتغير باستمرار ، لكن الله لا يتغير. إنه ثابت وموثوق. يقول: "هل يوجد إله غيري؟ لا ، ليس هناك صخرة أخرى . لأنني أنا الرب ، لا أتغير."

نفهم من هنا أمرين:

- 1- الله موجود دائماً. يمكن الاعتماد عليه. إنه "هو نفسه أمس واليوم وإلى الأبد."
- 2-ويمكن أن يعلن الله عن نفسه ، ويعطينا راحة البال من خلاله ، ويهدئ قلوبنا بأمان. يعلن الكتاب أن "ذُو الرَّأْيِ الْمُمَكَّنِ تَحْفَظُهُ سَلَامًا سَلَامًا، لِأَنَّهُ عَلَيْكَ مُتَوَكِّلٌ". اشعيا ٣: ٢٦ فمن خلال زيادة ثقتنا بالله والأتكال على قدرته وليس التفكير في حجم مشكلتي بل في حجم وقدرة الله، وعلينا أن نهتم بملء الروح فهو الذي يعطى حياة وسلام وتركيز أذهاننا على الله ومن هو يزيد ثقتنا به ويمنحنا السلام. علينا أن نتغير بتجدد أذهاننا (رومية 12: 2). لذلك نحتاج تغيير أنماط تفكيرنا من التركيز على ذواتنا إلى التركيز على معرفة الحقيقة حول حجم إلهنا وقدرته ومحبتته.

يلتزم الانسان طالما يعرف ما هي القواعد حتى في المجتمعات البدائية العرف ينظم الحياة !! ولكن عند وجود تخبط وعشوائية ترى عدم الالتزام بأى قواعد وبداية التآكل ثم الانهيار لأى مجتمعات وهذا ما جعل المجتمعات الدينية أكثر استدامه لأنها تقدم للعقل الانساني مجموعة من القواعد اذا التزم بها ينال الثواب وخوفا من العقاب من الجماعة يحاول تنفيذها حتى لو عن عدم اقتناع!

وهذه القواعد تجعله يدور في دوائر محددة بل اقول محدودة ايضاً لأنه لا مجال لتجديد هذه الافكار بل كل ما هو عليك ان تلتزم بها فتضمن سلامه العقل وسلامه العلاقات مع

الآخرين وهنا يتحول العقل الى ترس في الة؟؟ لا يرى لا يسمع لا يتكلم بل سمعاً وطاعة لولى الأمر وربما الأغلبية ترى في هذا النموذج إستمرارية وأكثر سيطرة على الوضع ولكن في عصر ما بعد الحداثة صار هذا النموذج لا يقدم جديد بل وتحجر مع تقدم الزمن وصارت عمليات الاحلال والتجديد في المجتمعات الاكثر تشدداً دينياً ضرورة والبحث عن أدوات أخرى تنظم علاقات الانسان وتضمن سلامة العقل وسلامة العلاقات والمجتمع ككل !! ولكن بداية السلام الحقيقي ليس قواعد تفرض من الخارج على الانسان بل بناء منظومة فكرية سليمة وذهن متجدد عن العالم والانسان والآخرين وهذا في المسيحية نراه في صورة متكاملة تساعد البشر على العيش بطريقة أفضل ومثمرة تحقق الأهداف المرجوة من هذه الحياة، مع صلاتي للجميع بالسلام الداخلى يعم نفوسنا كنائسنا مجتمعاتنا في كل مكان.

القس رفيق إبراهيم

مريتا- كاليفورنيا

٦ يونية ٢٠٢١