

## القلق ضرورة !

القلق و التوتر جزء من الحياة اليومية لكل الناس ، فى المدن و القرى ، فى العمل و المنزل ، فى المطار و الملعب ، فى المدرسة و الكنيسة ، فى الطريق و على الفراش . فليس هناك شخصاً بعيداً عن القلق ، أو مكاناً خالياً من القلق . إنه شئ طبيعى أن يكون هناك توتراً و قلقاً ، فمن الصعب ألا تقلق .

و لكن :

على أى شئ تقلق ؟

و إلى أى حد تقلق ؟

هذان هما السؤالان الهامان اللذان تسألهما لنفسك .

- هل تقلق لأجل أهداف عليا توليك الظفر بتحقيقها ؟ أمن تقلق لأسباب غير موجودة أو إفتراضية ؟

- إلى أى حد تقلق ؟ هل يدفعك القلق إلى الإمام أم إلى الخلف ؟ هل تساعدك نسبة قليلة من القلق على التقدم ؟

لقد دعى القلق " الظاهرة الأولى فى عصرنا " فمن بين المشاعر المختلفة يأتى القلق أكثر شيوعاً ، و بالرغم من أن العلم و التكنولوجيا قللت كثيراً من مخاطر الحياة إلا إن نسبة القلق قد ارتفعت حتى سُمى عصرنا " عصر القلق " .

على أن القلق قد يكون نعمة أو نقمة ، فهو قد يحث الإنسان على أداء دراسى أو رياضى أو موسيقى رفيع ، أو يدفع طبيب لعمل جراحة ناجحة لإنقاذ إنسان ، أو جندى لإنقاذ الأرواح من تحت الأنقاض أو النيران .

و فى نفس الوقت قد يمنع شخصاً آخرأ من التحدث أمام الجمهور أو ركوب الطائرة أو السيارة أو التقدم لخطبة فتاة .

## نوعان من القلق

القلق نوعان : إيجابى و سلبى

- فالقلق الإيجابى يدفعنا للأمام ، و يكون معتدلاً فى نسبته ، متناسقاً مع حجم المشكلة ، و يستطيع الشخص فيه مواجهة المشكلة الرئيسية . و هو يزول بزوال المؤثر .

- أما القلق السلبى : فله أضرار كثيرة ، و هو يزيد حدة المشكلات ، التى يهرب منها الشخص لا شعورياً ، و يؤثر على الجسد و النفس و الروح ، يصاحبه صراع داخلى يقلل أو يمنع قدرة الشخص على التأقلم . و حين نترك القلق يواجهنا يصبح مشكلة عظيمة ، و يسيطر على تفكيرنا و عواطفنا و إرادتنا و عزيمتنا . و لكن عندما نواجهه بالايمان ننتصر عليه و نسمو فوقه .

أ- القلق الايجابى

فى بعض الأحيان تكون نسبة معقولة من القلق مفيدة و هذه هى بعض " فوائد " القلق الصحى :

## ١- القلق بحث عن دواء

كما أن آلام الأسنان تفيد الإنسان الذي يهمل العناية بها و تدفعه إلى مزيد من الاهتمام ، فإن القلق هو نوع من التوتر النفسى أو الشد العصبى يقول عنه ماورار Hobar Mawrar:

" حين يحدث تفكك أو قهر لأحد عناصر الشخصية فإن القلق يعتبر إنذار مبكر بعدم التوازن ، و دافع للإنسان لإحداث التناغم و الوحدة ، أى الصحة النفسية "

فالقلق اذاً محاولة لاستعادة ما فقد أو كبت أو أهمل . فالإنسان لا يرضى بالتجزئه ، أو بالوحدة التى تضحى بأجزاء من كيانه . فيحدث القلق لشخص أهمل قيمه الروحية ، أو فقد كيانه الشخصى لأجل منفعة الآخرين ، أو تحول إلى و سيلة للإنتاج و الاستهلاك فقط ، حتى أصبح شهوة بلا جدوى يقول غالندو دونير فى كتابه القيم " شبيبة متمرده " :

- "لتصير انساناً ، من الواجب أ، يدوى نداء الوحدة فى أعماقك دون انقطاع . وحدة باطنية رغم تباين ما أنت مركب منه ، بخضوع الجسد للروح ، و الميول للإرادة . فأنشد أبدأ ، و بكل تفاؤل ، هذه الوحدة .
- لا تجعل حياتك واحدة باختصارها ، أى حذف كثرتها ، ينبغى أن تقيم وحدة من تعدد الأشياء التى أنت مركب منها ، وحدة باطنية مصنوعة من توازن مهدد دائماً
- الشخصية الحقة هى تآلف الميول المنسجمة على نور الحقيقة ، و مراقبة الإدارة و سيطرتها ، و سلطان الحب الدافع " .

## ٢- القلق بحث عن المعنى

فالإنسان كائن متناهى ، لكنه لا يرضى بعدمه ، لأن الشرارة الإلهية تجتذب روحه إلى اللانهائى ، فهو روح حرة طليقة و لكنه أيضاً تراب ضعيف .

و هو مهدد بالفناء فى أى لحظة ، و هذا يسبب قلقه بطريقة لاشعورية ، فدقات الساعة تقلقه ، و خوف الموت الأبدى يطارده . و هذا ما يسمى أحياناً بالقلق الوجودى الذى يدفعنى للبحث عن الذات و تحقيقها ثم تجاوزها للوصول إلى الآخرين ، و من خلالهم و من خلال نفسى ، للآخر الأعظم .....الله . و الإيمان فقط هو الذى ينعش حياة الانسان بنداء الخلود و يعطى و جوده معنى يفوق حياته الأرضيه و كيانه المكبل بالقيود .  
يبين القديس أوغسطينوس أنه لاسلام إلا فى مدينة الله ، كما يقول :

يارب خلقتنا متجهين نحوك .....

## ولم تجد نفسك بحاجة إلا إليك .

أفاض في وصف هذا النوع من القلق الإيجابي مفكرين و فلاسفة مسيحيين ( بروتستانت ) مثل بول تيلش وريتشارد نيبير ، كذلك عبر عنه المفكر الكاثوليكي و عالم النفس غاليندو دونير بكلمات مؤثرة نوردها فيما يلي :

- "الحياة حتى الطويلة منها ، هي قصيرة دائماً فلا تصرفها سعياً وراء الامور الثانوية التي لا طائل فيها ، بل كرسها للأمور الجوهرية .
- المهم في حياتك كإنسان ، أن تظل متعطشاً دائماً ، و تحس بأنك جائع أبداً . فالإكتفاء هو موت للشخصية .
- دع غيرك يعيش عيشة هنيئة ، عيشة الأرض للأرض ؟ ..... فهذا برهان حافظ لتحيا انت حياة زاخرة ، عميقة ، كاملة .
- إبحث عن حقيقتك الذاتية و حققها . من المحتم عليك أن تكون أنت إياك .
- كيانك الصحيح غير متكامل ، و لكى تكمله أمامك الحياة ، لهذا السبب يجب عليك دائماً أن تبقى غير مكثف .
- الإقتناع بأنك و وصلت هو الخطر الحقيقي . إبق دائماً غير مكثف ، أضرم فى قلبك شعلة الشوق لتذهب كل يوم إلى ما هو أبعد .
- أعيد عليك القول : لست بعد ما يجب عليك أن تكون ، أنت أكثر من شخص أو شئ محدود أنت قصد ، أنت وعد ، أنت غد أكثر مما أنت حاضر .
- كن كائناً حقيقياً مستقلاً مبررات وجودك و عملك ، فكرامتك هي و قف على هذا ، أن تنظر إلى حياتك و حهاً لوجه ، و تحاول أن تلم بها ، و تجد مبرراً لوجودها .
- يعيش حقاً من يعيش مهمته ، من يحقق ذاته الحقه ، من يطابق عمله مع كيانه . أما من يخون دعوته الشخصية ، فيحيا حياة باطلة ، بل فاسدة ."
- و يرى الفيلسوف الداينماركى كيركجارد Soren Kirkegad ١٩٥٧ المشهور بكتابه الحماسية عن القلق الإيجابي أن القلق ناشئ من تعدد الاختبارات أمام الإنسان بسبب الحرية التى و هبها الله له ، فحرية الإنسان " قفزة " إلى المسئولية .

فأمام آدم و حواء الخير و الشر ، وأمام الإنسان إمكانيات لمعرفة تحقيق ذاته بطريقة سليمة . و عدم تحقيق هذه الامكانيات يشعر الإنسان بالذنب و القلق الذى يحطم جموده و يدفعه للتقدم . وكان كيركجارد يقول أن من ينظر للصليب كيف يعيش فى لا مبالاه؟؟ وأن عليه أن يعمل شيئاً ، وإلا وقع فى السلام الكاذب أو الاسترخاء البليد .

فالقلق إذا يدعونا لحياة أفضل .

وقديما قال الشاعر الهندي طاغور شاعر الحب والسلام:

**أنا لا أستطيع أن أكون مسيحياً!**

**لأن لو صرت مسيحياً فلم أنام!**

مشيراً بذلك لإلتزام المسيحية نحو حياة مثالية ونحو خير البشر جميعاً .  
وأخيراً نجد أن كيركجارد يرى أن القلق الإيجابي يدفع الإنسان إلى مزيد من الاحتمال والقوة ، وبالتالي للنمو والنضوج أكثر مما تفعل حياة خاملة بلا صراعات .

### ٣-القلق والرغبة فى التقدم

يقول رولو ماى Rollo may من أشهر من بحث فى القلق أن الناس الأكثر ذكاءً يكونون أكثر ميلاً للقلق ولكنهم فى الوقت نفسه يكون لهم القدرة على التحكم فى القلق واستخدامه لخلق أشياء جديدة

أن القلق قد يكون مرادفاً للطموح والشوق للتقدم والسعى نحو الهدف . أختبر بولس الرسول (الخوف والرعدة) ( ١كو ٢: ٣ ) ولكنه يقول " لا تهتموا ( تقلقوا ) بشئاً ( فى ٤ : ٦ ) كان بولس الرسول يهتم بجميع الكنائس وهذا يشكل عبئاً يتراكم كل يوم ، وهو يقول أنه ليس لى أحد نظير نفسى (يهتم) بأموركم بإخلاص ط (فى ٢ : ٢٠) ومع هذا نجد أنه يهتم دون هم . لأنه مكتوب " ملقين كل همكم عليه لأنه هو يعتنى بكم " ( ١ بطه ٥ : ٧) كان قلق بولس على النفوس إيجابياً :

**من يضحك وأنا لا أضحك ،**

**من يمشى وأنا لا أذهب ،**

٢كو ١١ : ٢٩

إن الحياة من أجل هدف هى حياة تستحق أن نحياها .  
يقول غالندو دونير:

- ❖ لا يسعك إنتظار الحياة حتى تأتى صاغرة إليك ، بادر أنت إلى ملاقاتها بكل ما فى نفسك من حمية وهياج .
- ❖ حياتك ليس لها من بديل ، فعليك إذاً أن تسعى جاهداً لتجعلها ناجحة غاية النجاح ، خوف أن تذهب هدرأ كالماء فى الرمال .
- ❖ التنازل والحياد ، موقفان لا يلقىان بك ، حب الجهاد فى الحياة محتم عليك ، لا يمكنك أبداً أن تكون فى العالم متفرجاً بسيطاً .

❖ ألا تريد أن تساهم فى إعادة بناء عالم جديد ، عالم يعيش فيه البشر ليحب بعضهم البعض عوض أن يتباغضوا؟  
❖ لن ينوب أحد عنك فى مهمتك كإنسان • وبدونك ، لن يعمل شى فىك •

وفى مقدمة كتابة شبيهة متمرده ( يقصد ثائرة أو متحمسة) يقول:  
**أنا لا أكتب:**

إلى الذين لا يريدون تعقيد الأمور ، إلى الفاترين والمستكينين ، إلى الذين يحسبون لكل شى حساباً •  
إلى القانعين والحياديين ، إلى عبيد الجسد • وعلى كل حال ، إن كتبت ، فإنهم لا يدركون من كتابتى شيئاً • بل أكتب إلى الذين يمقتون الحد الوسط ، والدروب المسطحة ، والحياة المستكينة ، أكتب إلى الذين يسامرون النجوم ، ويحملون الأحلام الكبيرة ، أكتب إلى الذين يحسون ببناء القمم الذى لا يقاوم •  
أكتب إلى العطاش الذين لا يرتوون ، إلى المسافرين دائماً وأبداً • وبوجيز العبارة أنا أكتب إلى الشباب القلق الثائر •  
ويرى دونير إنه لى تكون إنساناً فهذه مهمة صعبة قاسية لا تنتهى أبداً ؟  
ثم يعطينا التدريب التالى :

**إن أردت أن تصير إنساناً ، عش وصرفه الأفعال التالية :**

كان ، عرف ، أحب ، عمل ، صرف هذه الأفعال وعها :  
تجاه نفسك ، تجاه العالم ، تجاه الآخرين ، وتجاه الله ، وأنا الكفيل بالباقي •  
والآن أدعوك لتأمل قصيدتين للمؤلف السابق نفسه عن العمق والعلو  
الروحي أذ يرى أن:

**كل شى فى مكانة ..**

**ومكان حياتك فوق القمم •  
البئر العميق**

ايها العطشان،  
هل تدرى أن الينبوع موجود؟  
عد إلى نفسك،  
واحتفر بئرك،  
إنك ستسمع،  
سقسقة المياه.  
عد إلى نفسك،

واحتفر بئر،  
سيشع النور فى أعماق البئر،  
وتحب النجوم أن تعتمص فى قعر الآبار المشكروفة  
برد غلتك،  
واترك الموجة الطليقة تنساب قوية إلى بساتين جيرانك.  
إبذل ذاتك لغيرك،  
إن نور الهدف الأعلى  
سيشع فى قلبك،  
إبدأ، بكل تؤدة،  
وبكل ضعة،  
أن تدخل إلى نفسك....  
بعد غيبة طويلة.

### طريق القمم

قمم بيضاء، قد لاحت،  
فى ثوبها الثلجى،  
متوجه بسنى الهدف.  
وقد شعرت برغبة أعمق من شعورك بالحياة،  
وبشعور أكبر نحو العلى،  
شعرب به كجريح بأبى الشفاء.  
استيقظ فى الصباح الباكر،  
واسلك طريق القمم.  
طريقاً م تسلكها بعد،  
طريقاً يتحتم عليك قطعها.  
أنظر اجدار الصخرى،  
وهناك، شبه نداء،  
القمة.

علق كلالبيك،  
ثبت حبلك،  
شد عضلاتك،  
أوتر روحك،  
وأبدأ، جدياً، مغامرة حياتك.  
السير نحو الهدف.

كن راسخاً،

إبق متعلقاً،  
رم ربح الشمال،  
رغم لامبالاة الجموع،  
رغم أصوات الاصدقات التي تدعوك لنزول.  
رغم الاعياء الذي سينتابك في منتصف الطريق،  
رغم الغيوم التي ستحجب عنك،  
طوال أيام،  
القمة.

كن ثابت القدم.  
على دروب القمم.

### **ب- القلق السلبي :**

يمكن تعريف القلق السلبي بأنه :

**شعور قوى بالا نزعاج والتوتر والتشتت وعدم الاستقرار والاجهاد**

**يؤثر على النفس والعقل والجسم لاسباب غير محددة تماماً .**

أما أصل كلمة القلق في اليونانية Angion فتعنى الضيق والحصر، كأن  
الراء سوف يخنتق من نقص الهواء .  
يختلف القلق قليلاً عن التوتر ، فالقلق من أهم مظاهر وعلامات التوتر ،  
وإن كان التوتر يمكن أن يظهر في أشكال أخرى كالغضب أو الاكتئاب .  
**أما التوتر فهو :-** ضغط داخلي أو خارجي يعيه الشخصى ويعتبر فوق قدرته  
على التأقلم الناجح بدون ألم أو متاعب .  
- وكمثال لضغط خارجي : تهديد بفقد وظيفة .  
- أما الضغط الداخلى: فهو مثل وعى الشخصى بإحتمال إجراء عملية  
جراحية .

### **ونجد أن تعريفه التوتر يقرب من تعريفه القلق**

إلا أن القلق يكون من مصدر مجهول أو دفين (لا شعورى) .

### **أما الخوف :**

فهو أحد مظاهر التوتر الذى يظهر بسبب تهديد معلوم ، فالخوف له  
مايبرره . و مصدر معروف و معقول ، مثل شخص فقد مفتاح شقته و يخاف  
من اللصوص .

### **أما الخوف المرضى ( فوبيا ) Phobia :**

فهي مخاوف من مصدر معلوم ، و لكنها غير معقولة ، إذ ليس لها ما يبررها . مثل الخوف من الخبطة أو الضوضاء أو الأماكن العالية أو رزل الآخرين أو من الحيوانات غير الضارة .

### **أما الوسواس القهري Obsessive Compulsive disorder :**

فهو نوع من القلق المرضى ناتج عن أفكار متكررة يعتبرها الإنسان غريبة ( وسواس ) فيقاومها ، و عادة ما يلجأ إلى طقوس معينة وأفعال يكررها باستمرار ( قهرياً ) . ومن أمثلتها الخوف من المرض ( الوهم ) ، الذي يجعل الإنسان يلجأ إلى النظافة عشرات المرات يوميا ، و مع ذلك يظل مقتعاً أنه معرض للأمراض .

### **أما نوبات الهلع أو الفزع Panic :**

فهو شعور مفاجئ بالزعر أو الرعب يحدث بدون سبب واضح لفترات قصيرة .

### **أما حالة القلق المزمن :**

فهو يحدث لفترات طويلة حتى يسمى صاحبها أنه صاحب الشخصية القلقة ، و هو شخص تعود على التوتر و الخوف و الانزعاج و عدم الاستقرار .

### **لماذا يقلق الناس ؟**

### **الأسباب اللاهوتية و النفسية و الاجتماعية للقلق**

#### **دراسة كتابية :**

يذكر الكتاب بعض أسباب القلق أو ( الهموم ) في هذه الآيات صل كل نص بما يناسبه من العمود الأيسر .

العناية بأسرة	مت ٦ : ٢٥-٣١
المتاعب و الاضطهادات	لو ١٠ : ٣٨-٤٢
الطعام و اللباس	مت ١٠ : ٩
الضيافة و المظهر	كو ٧ : ٣٢-٣٤

### **أ- أسباب لأهوتية**

#### **لا سلام للاشراز :**

أن النظره الكتابية للقلق السلبى أنه بسبب الخطيئة ؟ ولكن أى خطيئة بالذات ؟ و خطيئة من ، لا نجد أجابه مباشرة . لكننا نعرف أن الجميع أخطأوا و فقدوا السلام لبعدهم عن الله ، وأن المسيحية جاءت لتصلح الانسان مع نفسه ومع



الآخرين و مع الله ، و تعلم الانسان أن يطلب و يهتم بملكوت الله و بره أولاً و حينئذ فإن كل الاشياء تزداد له . ( مت ٦: ٣٣ ) .

## ٢- أسباب داخلية ( نفسية )

### أ- صراع الرغبات :

يرى فرويد ١٩٣٦ أ، القلق ناتج من صراع الرغبات اللاشعوريه المحرمة مع الضمير أو الأنا الأعلى ، فلانسان دوافع دفينه تتحرك و لكن صورته عن نفسه و قيمه تمنعه من تلبية هذه الدوافع فيقع في الصراع . و يرى علماء النفس كذلك أن الاحتياجات غير المشبعة تلح على الانسان حتى يشبعها ولو جزئياً و إلا تنتج قلقاً .

### ب- خوف الانفصال :

أما أوتو رانك ; Otto Ran; ١٩٣٩ وهو من تلاميذ فرويد فانه يرى أن " الخوف من الانفصال هو سبب بالقلق منذ الولادة حتى يترك العالم بالموت وقد شبه العديد بالقلق بالفنان الذى يأتى بالجديد فى قصته أو صورته أو أعماله الفنية و لكنه لا يجروء على الخروج عن المألوف ، و يخاف من مواجهة اجماع الناس ، فيفشل و يشعر بالذنب و القلق . و السبب أنه لم ينجح فى تحديد هويته و الانفصال عن الآخرين ، فنحن نريد أن نتقدم لكن خوف الانفصال يشدنا إلى الخلف فنقع فى التوتر .

### ج- الأفكار الخاطئة :

إن الكثير من مخاوفنا ناشئ من توقعاتنا المتشائمة ، فنحن نفكر فى :

❖ ماذا لو حدث هذا الأمر فنقول إذا فشلت فى الامتحان ستكون نهاية الدنيا .

بالرغم من ان ٩٠% من الشرور التى نتوقعها لا يحدث .

❖ لو حدث ما أخاف منه فلن أحتمله وهذا أيضاً فكر خاطئ إلى القلق لأن

بعض الأشياء تحدث مثل الإحراج أو الإفلاس و لكننا نستطيع أن نتحملها

ولو بصعوبة .

### د- صعوبة إتخاذ القرار :

حين يكون الإنسان تحت تأثير ضغطين مختلفين يحدث التردد و الحيرة التى تؤدى إلى القلق . و يحدث الصراع دائماً بين الرغبة فى التقدم نحو هدف سار أو مشبع ، أو الرغبة فى تجنب شئ مؤلم أو ضار .

و هناك ثلاثة أنواع من الصراع :

#### ١- صراع الإقدام – الإقدام :

فهل ألبى دعوة إلى غداء أم آخذ وقتاً إضافياً مدفوع الأجر من عملى ؟

#### ٢- صراع الإقدام – الإحجام :

مثل إنسان حصل على عمل جديد مربح ، و لكنه فى بلد آخر و يحتاج إلى تنقلات أكثر .

### ٣- صراع الإحجام – الإحجام :

مثل احتمال ألم – أم تجنب عملية جراحية .

### أسباب خارجية ( اجتماعية )

#### أ- التهديدات و الأخطار :

مادية : مثل الحرب و المرض و الجريمة و الكوارث .

معنوية : مثل الخوف على فقد المكانة أمام الناس .

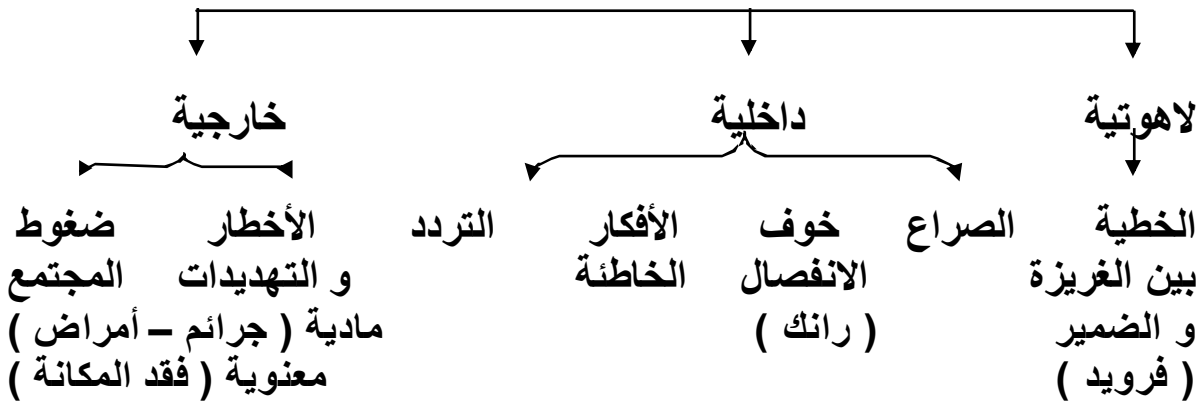
#### ب- ضغط المجتمع :

إن النظريات الاجتماعية ومن روادها سوليفان Sullivan ١٩٥٣ تقلل من أهمية الصراع الداخلي كسبب أولى للقلق وتقول أن خوفاً من فقدان الأشياء التي أعتبرها قيمة أمام الآخرين هو سبب القلق .

و يقول دافيد ألكيند David Elkind ١٩٨١ أن المجتمع يفرض على الطفل ما يجب أن يكون عليه ، و يستعجل بلوغه ، فيحيا الإنسان تحت ضغوط المجتمع وليس حياته الحقيقية ، وأن هذا هو السبب الأعظم في القلق : إننا نقبل الأدوار و الأنماط التي تفرض علينا لا التي نحب أن نعملها .

### خلاصة :

#### تقسيم لأسباب القلق



### علامات الخطر

### أمراض التوتر و القلق

يؤثر التوتر على النفس و الجسد و الروح ويمكن تقسيم هذه الأعراض إلى

أعراض :

جسدية :

الصداع و الصداع النصفي - توتر العضلات - آلام الرقبة وأسفل الظهر  
- الغثيان فقد الشهية - عسر الهضم - أمراض المعدة - ضيق التنفس -  
الرعشة - الإغماء - تتميل و عرق اليدين - ارتفاع ضغط الدم - توقف الدورة  
الشهرية أو الآلام قبلها - جفاف الحلق و الفم - السكر - أمراض القلب -  
الشلل .

### نفسية :

العصبية و الغضب - فقدان أو زيادة الرغبة الجنسية - البلادة وعدم  
الاكتراث - الإحباط - الاكتئاب - التشاؤم - الأحلام المزعجة - الإحساس  
بالظلم - الوهم - سرعة الهياج - التبريرات و حيل الدفاع ( المناورات ) .

### ذهنية :

فقدان التركيز - نقص الإنجاز - عدم القدرة على الإبداع - التوهان -  
نقص الكفاءة فى العمل عدم القدرة على حل المشكلات .

### سلوكية :

قضم الأظافر - الحركات العصبية - الجز على الأسنان - نقص أو زيادة  
الأكل - كثرة التدخين أو الكحول - الإغراق الزائد فى العمل - العزلة أو  
الخلطة الزائدة - عد احتمال الأصوات حتى العادية - التهتهة - الضحك  
العصبي - أحلام اليقظة .

### روحية :

نقص القدرة على التركيز فى الصلاة - الفتور - الملل من الاجتماعات .

## دراسة حالة

### فادية لا تكفى ( دائرة التوتر )

" أنا متعبة و مرهقة ، خلاص أستويت ، فيما عدا ذلك فكل شئ تمام " ! أجابت  
فادية ساخرة ، فهي تعمل ممرضة وتأخذ ورديتين حتى تستطيع أن تساعد  
زوجها المريض على تسديد ديونه و متابعة العلاج ، و عندما تعود إلى البيت  
فهي تصرخ فى وجه الأولاد و تلجأ إلى كثرة شرب الشاي والقهوة لكي " تعدل  
دمغها " ولكن هذا يضيف إلى توترها و شعورها بالذنب .

وهي تقول " لا أجد راحة ولا أستطيع الاسترخاء ، و الأفضل لي أن أشرب توكسافين علشان أنام " .  
و بالرغم من أن فادية كانت تسخر من نفسها بإلقاء النكات ، إلا أنها كانت تشعر بالمرارة و الألم يتزايدان مع عدم قدرتها على حل مشكلة التوتر . و بدأت الحياة تبدو لها كأنها سلسلة من العمل المتواصل بدون متعة أو جدوى أو راحة ، فهي تقول " الثلاجة بتفصل ، وأنا عاملة زى المكنة المستمرة على طول " .  
كانت فادية منهكة ، تلهث و لكنها لا تستطيع أن تتوقف . و كانت تشعر أن كل شئ حولها لا يكفي : فالمال لا يكفي ، و الوقت لا يكفي ، الجهد لا يكفي ، وفادية لا تكفى ! .

## هل أنت مجهد ؟

### مقياس التوتر

- يصاب الناس بالتوتر و الإرهاق النفسي و البدني و الروحي لعدة أسباب ،  
ضع علامة على أى موقف من المواقف التالية يتفق مع ما تشعر به إن وجد :
- ❖ الخسارة الجسيمة أو المتكررة ( الصحة ، الوفاة ، الانفصال عن الأهل أو الأقرباء أو الأصدقاء أو الوطن ، الصراعات مع الآخرين و قطع العلاقات) .
- ❖ العبي الزائد ( مثل العناية بأب أو أم مسن ، أو طفل معوق ، كثرة الأبناء ، و رديات فى موسم تزايد العمل ، الاحتياجات المادية ، العمل مع الدراسة) .
- ❖ عدم الاستقرار أو التهديدات المستمرة ( بفقد العمل ، بمرض ، بفشل دراسي ، بفشل خطوبة أو زواج) .
- ❖ الألم المزمن ( نفسياً كالاكتئاب ، فقدان العلاقات مع الأحباء ، و جسدياً مثل المرض المزمن) .
- ❖ الصدمة المفاجئة (الإصابات ، الخيانات ، الإفلاس ، الوفاة ، خبر مرض مزمن) .
- ❖ تغير كبير فى أسلوب الحياة للأفضل أو الأسوأ ( النقل لبلد آخر ، الزواج ، فسخ الخطوبة ، ميلاد طفل ، زواج إبن ، عمل جديد ، خدمة جديدة ، فصل من عمل) .
- ❖ حدث هام ( ترقية ، تخرج ، دخول الجيش ، سفر طويل ، دخول المدارس ، الأعياد) .

### كيف يسرق القلق سلامتك ؟ !

هناك أربعة مراحل للتوتر و الإرهاق و الانهيار العصبي هي :

## ١- مرحلة التوتر و الإحباط :

تتميز بفقدان الرغبة فى أداء الأعمال أو الاستمتاع بالحياة ، ممارسة العمل لأنك مضطر ليس لأنك تريد ذلك ، إحساس بالظلم و القهر و التزمير و فقدان المتكرر للسلام .

## ٢- مرحلة زيادة التوتر و الإحباط :

أما المرحلة التالية فنتميز بزيادة الأعراض بفقدان الحرية فى الاختيار و السيطرة على الأمور ، فإنك تشبه ريشة فى مهب الريح ، و يزداد الإحساس بالظلم حتى يتحول إلى إحساس بالمرارة مع عدم القدرة على التعبير عن غضبك فتبدأ الأعراض الجسدية كالأرق ( عدم النوم ) و الصداع و فقدان الشهية و العزلة فى الظهور .

## ٣- مرحلة الأكتئاب أو الحزن :

تتميز بزيادة الأعراض النفسية أكثر وأكثر بعدم زوال المؤثر واستمرار التوتر . و يتحول الشعور بالمرارة إلى كراهية أو حقد و زيادة الأعراض الجسدية التى قد تصل إلى أمراض الضغط أو القلب أو المعدة .

## ٤- مرحلة الانهيار أو اليأس :

تتميز باليأس و انهيار أحد الأجهزة العصبية و الجسمية ، الإغراق فى القلق و الاكتئاب فوق قدرة الشخص على التأقلم أو قدرة الأصدقاء على المساندة ، قد يحدث نوبات من الذعر و الخوف ، و عدم القدرة على الصلاة أو التركيز فيها ، عدم الإحساس بحضور الله ، إحساس بالعجز و فقدان السلام .

## كيف يدخل الماء إلى نفسك ؟

### ماذا يحدث وقت التوتر ؟

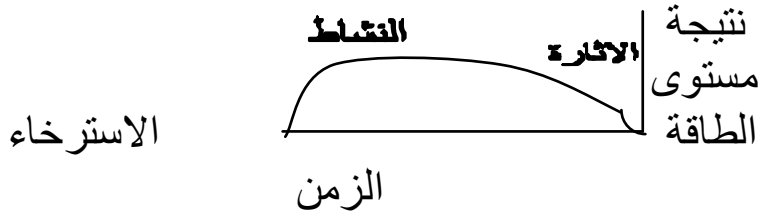
يحدث التوتر سلسلة من التغيرات فى الجسم ، تسبب الإثارة فالنشاط .

### الإثارة :

تحدث بسبب ضخ كمية من الكورتيزون فى الجسم ، وهو يؤدي إلى زيادة توتر العضلات ، وزيادة السكر فى الدم ، وزيادة المقاومة للالتهابات . كذلك يفرز هرمون الأدرينالين و النور – أدرينالين الذي ينشط عضلة القلب و يرسل السكر من الدم إلى العضلات ، ويرفع الضغط . وكل هذه التغيرات تزيد كفاءة الجسم على الحركة و النشاط ، ليقوم " بالهروب أو الهجوم " الذى يسبب زيادة الحاجة إلى الطاقة و الحماس .

### النشاط :

بعد إستثارة الاعضاء فإن الطاقة الناتجة تستخدم فى الإنجاز ، فإن لم تذهب فى إنجاز ما فإنها تنتج إلى المخ و تسبب زيادة أفكار القلق ، و تقلل الرغبة فى النوم مع عدم هدوء الأفكار .

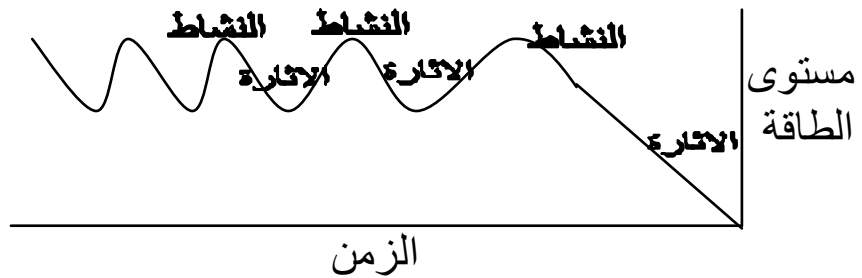


## الاسترخاء :

أما بعد نهاية مفعول الهرمونات فهناك مرحلة ثالثة ضرورية و لكنها لا تحدث تلقائياً وهي مرحلة الاسترخاء .

وبالرغم من أن أجسامنا تنتقل تلقائياً من الإثارة نحو النشاط ( أو القلق لعدم النشاط ) فإنها لا تنتقل تلقائياً إلى مرحلة الاسترخاء ما لم نسمح لها بذلك . فكما توصل المكواة الكهربائية بالتيار فإنه عليك أن تفصلها حتى تبرد وإلا استمرت في السخونة حتى احترقت .

لابد أن نسمح لأجسادنا وأنفسنا وأرواحنا بالراحة ، أما إذا بدأت أجسامنا مرحلة جديدة من الإثارة و النشاط ، تجعلنا نشعر بالحيوية و النجاح و القوة ، ولكن بدون الاسترخاء ،؟ فإن هذا النشاط يستهلكنا ، ورغم شعورنا بالإثارة و النشاط فإننا لا نتوقف . و هناك أناس تعودوا على الحياة في توتر لا يرتاحون للراحة مهما قصرت ويمكن أن ترى من الرسم التالي دورة النشاط و الإثارة تستمر بدون استرخاء .



القصى ، سوى فترات محدودة ، و يكون هذا على حساب الأجزاء الداخلية لهذه السيارة المتعجلة !

إلا أن عالماً أسترالياً من أطباء الغدد كرس جهده لدراسة التوتر وهو سيلى Selye ١٩٥٠ وجد أن أجهزة الجسم تستطيع التأقلم للإثارة فترة محددة ، وأن استمرار الإثارة تسبب انهكاً و تدميراً للأجهزة و قصراً لعمرها . فالسيارة المصممة على السير بسرعة معينة لا تحمل السير بالسرعة .

## الراحة المقدسة

حين أمر الرب شعبة أن يستريح يوماً كاملاً كل سبعة أيام فإنه أمر أن يؤخذ الموضوع بجدية . ولم يعط الرب أمراً بالراحة الأسبوعية فقط بل أعطى سبتاً (راحة) أخرى تستمر عدة أيام في الأعياد ، و سنة كاملة كل سبعة أعوام . و كانت الراحة مصحوبة بوعد أن يبارك الله فيما يرزق به الإنسان ليكفيه في فترة راحته .

كان الرب يهدف بالراحة إلى إعطاء إيقاع للحياة ، و تهيئة فرصة للقاء معه ومع النفس ، بعيداً عن القلق المصاحب للعمل ، وكان السبت كذلك فترة للاستمتاع بالحياة الواثقة فى وعد الرب بأنهم حتى و إن عملوا أقل ، فإنهم سيكونوا أكثر نجاحاً ببركة الرب التى تغنى ولا يزيد معها تعب .

إن الناس المنهكين يعملون بإخلاص ، و لكنهم ينسون مبدأ السبت .  
إن دورة الإثارة - النشاط - الاسترخاء تشبه التنفس دخولاً و خروجاً ، كلاهما هام للحياة . خذ نفساً عميقاً الآن ثم اخرجه - ثم خذ نفساً و احتفظ به ، ثم خذ هواءً أكثر قليلاً و احتفظ به ، ثم خذ هواءً مرة أخرى و احتفظ به ، تشعر أنك ستنفجر .

الآن أخرج الهواء من رئتيك و استرح .

أن بعض الناس يعملون بجد ، و يحاربون بلا هوادة و ينسون حاجتهم إلى الهدوء و مراجعة النفس و لاسترخاء و الاستمتاع بالراحة بعد العمل ، وكأن ليس لهم الحق فى سبت يأخذونه .

إننا نتحدث فى كنائسنا كثيراً عن الأعمال الصالحة و النافعة ، ولكن يندر أن نعظ عن أهمية الراحة . وربما كان السبب أن العمل يسد الاحتياجات الجسدية و يعطى إحساساً بالأمان لتوفر المطالب المادية ، ولهذا تبدو الراحة أو الخلو عند البعض أنها عدم إنجاز .

و الواقع إن إنجازاتها فى المجال النفسى و الروحى عظيمة ، فهى إعادة لشحن " البطاريات " التى تشغل الإنسان . ولما كان الكتاب المقدس يمكن تشبيهه " بالكتالوج " أو دليل التشغيل لهذا الجهاز الذى خلقه الله (وهو الإنسان) فإن وصية الراحة الأسبوعية هى " الضمان " لاستمرار الصحة الجسدية و النفسية لعمر أطول .

ولهذا أوصانا الكتاب عن طريق السبت أن " إعمل كثيراً و استرح قليلاً " أما تأثير الراحة على زيادة الانتاج المادى فى العمل نفسة فهو معروف و مدروس و مجرب ، حتى يصبح بكل المقاييس أن العمل المستمر بلا توقف هو خسارة من الناحية المادية و النفسية و الروحية و ليست مكسباً .

هل من علاج ؟

- ١- إسترح قليلاً
- ٢- إعرف حدودك
- ٣- كن واقعياً
- ٤- مارس شيئاً تحبه
- ٥- إكسر روتين الحياه
- ٦- أنظر إلى الامام
- ٧- أنظر إلى فوق

## علاج خاطئ :

+ يلجأ البعض لعلاج مشكله القلق بإضافة خطأ جديد إلى خطأ الوقوع فى التوتر ، و كأنما يحاولون حل المشكلة بمشكلة أكثر تعقيداً .  
+ فمنهم من ينكر وجود المشكلة أو يبررها ، أو يحولها إلى موضوع آخر تاركاً المشكلة الرئيسية بلا مواجهة ، ومنهم من يلوم الآخرين ، أو يحول قلقه إلى غضب و شجار .  
+ ومنهم من يلجأ إلى التدخين أو الكحوليات أو الإدمان أو العمل المتواصل كوسيلة للهروب .  
إن كل هذه المسكنات تضر صاحب المشكلة ، و تقدم له راحة وهمية مؤقتة مصحوبة بزيادة مستوى القلق .

وفيما يلي نقدم الحلول السليمة نفسياً وروحياً .  
وسوف تلاحظ معى عزيزى القارئ أن الحلول النفسية مبنية على وصية الله المقدسة و مقصده المبارك من الانسان فى الإنجيل ، وهى وإن كانت مفيدة ، إلا إن الأساس الروحى و العلاج الايمانى بالثقة فى الله ضابط الكل هو الحل الأمثل الذى يكمن وراء هذه الصفحات ، دون فصل بين النفس و الجسد و الروح .

## **يقول ليمن ريتير Lynn Writer**

" أنا لا أعرف ماذا يأتى به المستقبل لكنى أعرف من الذى يحدد المستقبل "

### ١-إسترخ قليلاً

هناك مبدأ كتابى هو أن تتخلل الراحة غترات العمل كما رأينا فى الكلام عن السبت . و نقول استرخ ( قليلاً ) لأن بعض الناس يحيون بلا هدف فى راحة زائدة ، ويظنون أنه بدون الكفاح و الجهاد يحصلون على طمأنينة أو راحة .  
إن مثل هذه الراحة الزائفة الكسولة تنشئ قلقاً بضياح الهدف و فقدان المعنى من الحياة ، وهى تسبب الإحساس بالفراغ الداخلى القاتل . وعلى النقيض من ذلك تحول الإنسان إلى آله لا هدف لها إلا الإنتاج و الاستهلاك دون توقف ، فهذا مرفوض مهما كان العمل نفسه مقبولاً أو جليلاً كخدمة من الخدمات أو كرازة عظمى .

### أمثله :

لدينا أمثلة كتابية لهذين النقيضين :

❖ حين ترك داود الجهاد و الحرب وجلس ليسترخ فوق السطح سقط فى خطيئة شنيعة مفاجئة (٢صم ١١: ٢) .

❖ و حين أجهد إيليا نفسه فوق احتماله سقط فى اليأس ، وترك موقع القيادة ليهرب لأجل نفسه ، رغم أنه كان على قمة النصر الروحى

( امل ١٩ : ٤-١٤ ) .



أما الموقف الكتابي السليم فهو حين قال السيد المسيح لتلاميذه بعد عناء الخدمة " فقال لهم تعالوا أنتم منفردين إلى موضع خلاء وإستريحوا قليلاً " (مز ١٦: ٣١) .

ان الخدمة الشاقة و المخلصة التي تتخللها فترات الاسترخاء تنشئ سعادة مزدوجة : سعادة الإنجاز و سعادة الاكتفاء .  
فلا النشاط مع الراحة ينشئ توتراً ، ولا الراحة بعد التعب تنشئ قلقاً ، وإنما يسير الإنسان بالإيقاع الإلهي السليم .

### راحة لنفسك

مت ١١ : ٢٨ - ٣٠

"تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم...  
إحملوا نيري عليكم وتعلموا مني  
لأنى وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم"

### أسئلة الحوار:

- ١ - هل يوافق الرب يسوع أن نكون متعبين أو ثقيلي الأحمال؟ ولماذا؟
- ٢ - فيما تفيدك الراحة؟ وماذا يعنى النير؟
- ٣ - كيف تجد الراحة النفسية؟

### صلاة

اللهم

إعطني هدوءاً  
وسلاسة لخفقات قلبي  
وسكوناً لأفكارى  
نظم خطواتى المتسرعة  
برؤية الأزمنة الأبدية

اللهم

إعطني فى زحمة اليوم  
هدوء الجبال الأبدية  
أزل توتر أعصابى وعضلاتى  
بموسيقى النهر التى تحيا فى ذاكرتى

اللهم

علمنى فن أخذ لحظات من الراحة  
لأسير ببطئ فأتأمل زهرة  
أو أتحدث مع صديق  
أو أربت على ظهر قطة  
أو أبتسم لطفل، أو أفرغ للصلاة

اللهم

أعطني هدوءاً  
والهمنى أن أرسل جذورى  
فى تربة القيم الثابتة  
حتى أنمو تجاه مصيرى الأعظم

اللهم

ذكرنى فى كل يوم  
أن الحياة ليست مجرد سباق  
وأن السباق لن ينتهى  
وحين أنظر الأشجار العملاقة  
عرفنى أنها نمت بقوة  
لأنهما نمت ببطئ وتؤدة

عن كتاب " لماذا أشعر بالذنب عندما استرخ "

## ٢- إعرف حدودك

إسترخ قبل التعب وليس بعده :

هناك راحة اختيارية تقوم بها حين تعرف حدود إمكانياتك و طاقتك و قدرتك على الاحتمال ، فإن لم تسترخ قبل حدوث الإرهاق فإنك مجبر على الراحة بسبب الإعياء الشديد أو المرض أو التوتر المقلق .

## دراسة حالة :

كان يسرى يزور والده المسن فى المستشفى مصطحباً معه طفلاه التوأمان بولا وإيرينى ، واستغرقت الزيارة ساعة و نصف حيث أراد يسرى أن يساعد والده فى حلاقة ذقنة و تغير ملابسه . وضاق بالطفلين حتى بدءا فى الشجار و الصراخ لأتفه الأسباب ، فما كان من يسرى إلا أنه اندفع فى طرقة المستشفى ورائهما ساخطاً ، وعندذاك قابله أحد المسنين قائلاً " أهذا هو طفلك ؟ إنه جميل وذكى ، إنك محظوظ " .

وإندفعت إيرينى وراء بولا فرأتها الممرضة و ابتسمت لها ثم قامت بتحية يسرى قائلة : " بلا شك أنك محظوظ بهذين الطفلين ، إنك حقاً رجل غنى " .

كاد يسرى أن يقول لها : " خذيهما معك ، لقد نسي كل حدود اللياقة و التصرف السليم " و لكنه عاد إلى صوابه و شكر الله على طفليه .

و عندما عاد إلى المنزل أدرك سبب شقاوة الأبناء فإن يسرى لم يعرف حدود احتمال طفليه ، و تجاوزهما ، فلا يوجد رجل يستطيع تحمل عبئ عمله وأسرته و صراخ أطفاله أثناء مرض والده بدون توتر ، لقد أصبح يسرى ينظر إلى هذه المسئوليات و خاصة إلى الأبوة على إنها عبئ و ليست بركة .

من القصة السابقة تدرك أهمية إحترام الحدود ، إن الإرهاق جعل الأشياء و العلاقات تفقد قيمتها و متعتها .  
إن أهم مبادئ الوقاية من الإنهيار هو معرفة حدودنا و احترامها .

### ما هي حدودك

هناك أفكار خاطئة، ربما تكون مؤمناً بواحدة أو أكثر منهما، ضع علامة على الأفكار التي تدو لك صحيحة:

ليس لطاقة الإنسان حدود

المسؤولية تجعلني ألترم بعملى فإن تركته قليلاً لن يُعمل.

إذا فكرت فى نفسى ولو لفترة قليلة أكون أنانياً وهذا لا يرضى الله.

المهم هو عملى وليس احتياجاتى.

سيكون الناس غاضبون إن رفضت عمل ما، وأنا لا أستطيع أن أغضبهم

لأن لدى خبرة وأستطيع عمل بعض الأضياء بدقة فإن من واجبى القيام بكل

الأعمال بنفسى.

إن لم أقبل كل التحديات لن أتقدم، ولن يكون لى أهمية فى الحياة.

الجمل السابقة كلها خاطئة رغم أنها تبدو للبعض صحيحة. فنحن نوافق على

المسؤولية والعمل وأرضاء الناس، ولكن لكل شئ حدود، فضع، الحدود لنفسك

قبل أن تفاجأ بها.

سوف نقوم الآن بتصحيح هذه المفاهيم.

ضع علامة + على المفاهيم الصحيحة الموجودة بالفعل فى حياتك، وعلامة -

على المفاهيم التى ينقصك أن تدخلها إلى حياتك.

إن لطاقتى حدوداً يجب أحترامها.

الله هو المسئول عن العالم، وعلى القيام بواجبى والثقة فى الله فى إدارته.

العناية بنفسى مسئولية أعطانى إياها الله، والله يعرف احتياجاتى ومحدوديتى،

وأنا أيضاً يجب أن أعرفها؟

لن ينهار كل شئ لو غضب الناس ولن يشعروا بالإحباط أنى لم أخذ مسئوليات

فوق طاقتى، وإرضاء الله افضل من إرضاء الآخرين؟

يجب أن أفوض بعض الأعمال للآخرين.

إن أهميتى تتحدد بآنى إبن الله وليس بمقدار العمل الذى أحققه.

### يجددون قوة

أش ٤٠ : ٢٨ - ٣١

" يعطى المعى قدرة

وعديم القوة يكثر شدة ،

الغلمان يعيون و يتعبون

الفتيات يتعثرون تعثراً .....

أما منتظروا الرب فيجددون قوة .

يرفعون أجنحة كالنسور  
يركضون ولا يتعبون ....  
يمشون ولا يعيون "

- ما هو وعد الرب للمرهقين و المتعبين من أبنائه ؟
- كيف يملأ الرب قوة و يجدد طاقتك عندما تشعر بالتعب ؟
- كيف تنتظر الرب فى حياتك وفى مشاكلك الخاصة ؟

مز ٢٧: ١٤

- إنتظر الرب ، ليتشدد و ليتشجع قلبك و انتظر الرب
- ما معنى إنتظار الرب فى حياتك ؟
- ما هى العلاقة بين الانتظار و الايمان ؟
- ما هى العلاقة بين الانتظار و الرجاء ؟

تدريب

إنك أنت أفضل من يعرف عن نفسك، فأجب عن هذه الأسئلة لتعرف كيف تتخلص من الإرهاق قبل وقوعه:

- ١- ما هى المجالات التى تضغط عليك بشدة فى حياتك الآن؟
- ٢- ما هو الشئ الذى يجعلك تخرج عن حدود احتمالك؟
- ٣- ما هى التصرفات الضارة التى تمارسها عندما ترهق؟
- ٤- ما هو تقييمك لمدى خطورة شعورك بالإرهاق؟
- هل انت على وشك الانهالك؟ وكيف تعرف هذا؟
- ٥- ماذا أنت فاعل لتقليل الارهاق؟

## صلاة

اللهم

اعطنى الثبات والسكينة  
لكى أقبل الأشياء التى لا أقدر أن أغيرها  
وأعطنى الشجاعة  
لكى أغير الأشياء اتى لا أستطيع أن أغيرها  
والحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين.  
لأحيا يوماً بيوم  
وأستمتع باللحظة الحاضرة.  
وأقبل الصعوبات كمر إلى السلام  
ولأقبل أن أحيا فى عالم شرير  
واثقاً أن الله قادر على تغييره  
إذا وثقت فيه واستسلمت لإرادته  
لكيما أشعر ببعض السعادة فى هذا الدهر

والسعادة الأبدية فى الدهر الأتى

أمين

تأمل الكلمات الهامة فى هذه الصلاة

الثبات – السكينة- الشجاعة- التقبل- الاستمتاع- الثقة- الاستسلام – السعادة.

### ٣- كن واقعياً

#### المثالية و الواقعية و التوتر

المثالية من أهم أسباب التوتر ، ويمكن أن نعرفها بأنها : الرغبة فى الكمال فى كل المجالات و الأوقات .

فنحن لا نعترض على الأتقان فى معظم الأعمال معظم الوقت ، و لكن يحدث أحياناً أن طاقتنا لا تكفى لسد كل مطالب الحياة يوماً فيوم ، و تأدية كل الواجبات المطلوبة كل وقت ، و تنظيف كل أركان الشقة كل وقت ..... إلخ .  
إن الواقعية تقبل الضعف البشرى ، و تقبل شئ من التضحية ببعض الأعمال و الواجبات فى سبيل تحقيق هدف أعظم أو راحة مطلوبة ، كما تعنى قبول محدوديتى وإمكانياتى و التدرج فى تنفيذ المهام و تلبية الطلبات بحسب الطاقة .

و يجب على أن أفعل كل شئ ، و لكن لا أستطيع ← توتر .  
(I must – But I can't) → (stress)

#### دراسة حالة

##### حليم شمعة تحترق

يقول حليم: أشعر بالتذبذب بين اليأس والفتور والإحباط , فاني أب مثالى ,أعمل بجد,ثم أعود لمنزلى لأجلس مع أبنائى وزوجتى ,وأصلى يومياً وأواظب على الكنيسة أسبوعياً وأقوم بإعطاء الدروس الخصوصية بالمجان للفقراء ,ومع هذا فأنى أشعر بأن لا شئ من هذا يجدى نفعاً....!

"فأنى أشعر بتجاهل زوجتى لى,وعدم تقدير أبنائى للمسئولية ,وللجهد الذى أبذله, حتى رؤسائى فى العمل فإن لديهم مساواة غريبة بين من يعمل ومن لا يعمل...!"

"فقدت الحماس فى كل ما أقوم به ولست أعلم لماذا أستمر فىة ؟ولكنة مفروض على"

قد يشعر الإنسان بالالتزام أمام واجبات لا يحبها ولكنة لا يقدر ألا يقوم بها فهى الزامية , ولكن هذا الشعور بأنه شمعة تحترق , وأنه وقع تحت ظلم الحياة وعدم تقدير الآخرين لجهوده يسقطه فى الإرهاق وعدم الأمل .أن الخطأ ليس فى تحمل المسئوليات أو القيام بأعباء ولكن فى الشعور الزائد بثقل هذه الأعمال,وأنها مفروضة وليست مختارة ,ثقيلة وليست محببة .وكان الإنسان

مساق أو مقود بسلسلة من الواجبات والطقوس التي يجب أن يؤديها وإلا شعر بالذنب.

أسئلة:

- ما هي نسبة الأعمال التي تقوم يومياً بها كواجب (لابد) أن تقوم بها؟
- ما هي نسبة الأعمال التي تقوم بها لأنك (تريد) أن تقوم بها؟
- كيف تجعل نشاطك الخارجى متفقاً مع ما فى داخلك؟
- ماذا تفعل لتحدث تغييراً فى واقعك؟ هل ستفعل ذلك؟ ومتى؟

**توقعاتك وأولوياتك**

لكى تكون واقعيًا اليك هذان المبدآن:

**١ - قيم توقعاتك:**

لا تطلب من نفسك فوق طاقتها، إلا بقليل، يفيدك فى التقدم ولا يرهقك. فان طلبت من نفسك أقل مما تستطيع أن تعمل وقعت فى الكسل والافتقار الروحى وربما المادى، وأن حملت نفسك فوق طاقتها وقعت فى التوتر والإرهاق وخسرت ما كسبت.

كذلك بالنسبة للآخرين، قيم قدراتهم وأطلب منهم أكثر قليلاً مما يستطيعون عملة حتى يتقدمون، أو أقل قليلاً إذا أردت أن تحمسهم على الانجاز وتندرج معهم فى النمو. كن حازماً مع نفسك متسامحاً مع الآخرين.

كن مثالياً فى أهدافك واقعيًا فى أعمالك.

لا تطلب المثالية من الآخرين بل من نفسك بقدر إمكانك.

**٢ - رتب أولوياتك:**

لا تقم بكل الأعمال على نفس القدر من الاهتمام والاتقان بل ضع الاهداف والاعمال الأولى أولاً والثانية ثانياً.

أسئلة:

- ما هي قائمة اهتماماتك؟
- كيف ترتب هذه القائمة؟
- هل تعتبر عملك أهم من علاقتك بالله؟
- هل يأخذ عملك وقتاً يؤثر على علاقتك بالله أحياناً؟
- هل يمنعك عملك أو دراستك من الاستمتاع بأسرتك وهواياتك وحياتك؟

تدريب

- ١ - هناك أنشطة تريحك من عناء العمل لكنها ضارة. أمثلة: الانهماك فى الطعام - الإنفاق الزائد - التدخين.
- ٢ - هناك أنشطة تخرجك من دوامة المشغولية ولكنها غير بناءة فى نفس الوقت: أمثلة: النوم - التليفزيون - التسلية المستمرة - التثرثرة.
- ٣ - هناك أنشطة هادفة تريحك وتبنيك.

أمثلة: الصداقة- الهوايات- الرياضة- القراءة- التأمل- الاسترخاء.

## أسئلة:

٤ مارس شيئاً تحبه

### أفكار خلاقية للتغلب على الملل:

- ١- لعلك لم تفكر قبلاً في الراحة النفسية التي تنتشئها الرياضة البدنية، فأذا مارست مثلاً تمارين الصباح مع فتح النوافذ حتى يدخل مزيد من الأكسجين إلى رئتيك، ومن خلال الدورة الدموية إلى المخ، فإن هذا له بلا شك تأثيراً عضوياً ونفسياً إيجابياً، خاصة لو تكرر هذا نصف ساعة يومياً.
- ٢- اختر مناسبة عائلية، أفرح فيها مع أسرتك وأصدقائك أمام الرب، انس همومك ولو ساعات، احتفل بنجاحاتك حتى الصغيرة منها.
- ٣- أقرأ كتاباً تأملياً هادفاً، ليس من نوع الكتب المليئة بالمعلومات، بل كتاباً من النوع المعزى مثل كلمة منفعة لقداسة البابا شنودة أو انطلاق الروح، أو بذل الذات، أو سر التقوى لحبيب جرجس..... الخ

### ٤-المرح يطيل العمر.....!

يعلم الجميع أن التوتر يؤثر سلباً في الجسم. ولكن لم يقم أحد بإثبات تأثير الراحة أو المرح على الصحة النفسية العامة للإنسان ولذلك فقد قام هانز سيلى **hans sely** بأبحاث أثبتت أننا حينما نساعد الآخرين نشعر بسعادة تجعل الجسم يفرز مادة الاندومورفين وهي المادة الطبيعية التي يفرزها الجسم لمنع الألم، مما يعطى إحساساً بالصحة. وعندما تقوم بأعمال خيرة فإن الجسم يفرز مواد كالسرأتونين التي تزيد من المناعة والمقاومة ضد الأمراض يذكر نورمان فنسانت بيل في كتابه التفكير الإيجابي توجيهات قيمة للتغلب على القلق عن طريق الفكر السليم

- ١- أرفض فكرة القلق كعادة سيئة .
- ٢- أنظر للجوانب الإيجابية .
- ٣- أقطع الحوار الذاتي المقلق .
- ٤- صادق المتفائلين .

### ٥- إكسر روتين الحياة

لم يأمر الرب بالعطلة (سبت) يوماً واحداً في الأسبوع فقط، بل أمر أيضاً بالراحة في مناسبات خاصة هي الأعياد . ومنها مثلاً عيد المظال حيث أمر الرب الشعب أن يأخذوا بوصاً وأغصاناً ويصنعون خياماً في الخلاء، وألا يعملوا عملاً من

الشغل سبعة أيام ( وهى وصية يصعب على البعض الآن تنفيذها ) كما أمرهم أن يبتهجوا أمام الرب إلههم •

وبدون الأعياد والاحتفالات والمناسبات الخاصة تصبح هزائم الحياة أكثر من انتصاراتها • كما قال أحد المسنين :

(إن حياتى الماضية كانت رائعة حقاً ، إلا إنى كنت مشغولاً ومجهداً لدرجة تجعلنى لا أدرك روعتها وأحتفل بنجاحى فيها)

إن الفرح والاحتفال يعيدنا إلى أيام الطفولة ، والسيد المسيح ينصحنا بأن نتصرف أحيانا بتلقائية الأطفال ( ويضيف إليها الحكمة ) ، فالبساطة والتبسيط والبهجة والمتع البرئية هى من أسس الصحة النفسية والروحية التى يوصى بها الإنجيل قبل أن يكتشفها علماء النفس المحدثون •

والغريب أننا حين نصبح بالغين نحيا حياة التعب والشقاء ، نظن خطأ أن اللعب والمرح هما للصغار فقط ، ونترك تماما كل الأنشطة الترويحية لأنها تعطل اهتماماتنا وأعمالنا !

إلا أن تحمل المسؤوليات ليس بالضرورة مضاد للمتعة والفرح ، فهناك من المتعة الطاهرة والبرئية ما يغنينا عن ممارسة الخطايا والهفوات ، وما يريحنا من أعباء القلق والتوتر •

فإذا عدنا إلى النظرة الكتابية للاحتفالات والفرح فيها أمام الرب الإله نفهم أنها جزء من الخبرة الروحية للانتصار على الشر والخطية •

( أفرحوا فى الرب كل حين وأقول أيضا أفرحوا ) ( فى ٤:٤ )

**(أفرحوا كل حين صلوا بلا انقطاع أشكروا فى كل شئ)**

( ١٦:٤-١٨ )

إن الكلمات الخالدة التى أخذنا منها عنوان هذا الكتيب ( أنا مطمئن ) هى من المزمور ٢٧ الذى كتبه داود ، نعم فقد وجدنا أخيرا شخصا يقول " أنا مطمئن " ونحن نحتاج أن نتعلم من داود الذى صارع جبار الفلسطينيين ، وقتل الدب والأسد ، وحاصرته جيوش شاول واحتقرته ميكال زوجته ، وسبى العماليق أسرته حين حرقوا قرية صلغ ( اصم ٢٩-٣٠ ) أما هو فتشدد إلهه ( اصم ٦:٣٠ ) •  
لم تكن حياة داود خالية من المتاعب والأخطار بل مليئة بها ، ولكن داود وجد حصنا لحياته فى علاقته بالرب •

والسؤال الهام هنا هو : هل خلت حياة داود من المخاوف والقلق ؟ بالطبع لم تخل منها •

ولكن مصدر قلقه لم يكن الظروف المحيطة ، بل كان يخاف من أن يتركه الله بسبب خطاياه أو نقصه ، لأنه اتكل على إلهه ولكنه كان يشعر بأنه لا يستحق المعونة ، إلا أنه يثق فى مراحم الرب •

فى الآيات من ٨-١٠ من نفس المزمور ٢٧ نقرأ

وجهك يارب أطلب لا تحجب وجهك عنى لا تخيب بسخط عبدك ، قد كنت عونى



فلا ترفضني ولا تتركني يا إله خلاصي وإن أبى وأمي قد تركاني والرب يضمني •  
كان خوف داود من أن يتركه الرب ، فطالما شعر أن لا عون له عند البشر ،  
كطفل تاه من يدي أبيه وأمه ، فصار الرب له ابا وأما وحصنا •

### خاتمة في ٤ : ٤ - ٩

٤ إفرحوا في الرب كل حين ، وأقول أيضا أفرحوا ،  
٥ ليكن حلمكم معروفًا عند جميع الناس • الرب قريب •  
٦ لا تهتموا بشئ بل في كل شئ بالصلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طالباتكم لدى الله  
٧ ، وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح ٨ أخيراً أيها  
الأخوة كل ما هو حق كل ما هو جليل كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو  
مسر كل ما مصيته حسن ، إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففي هذه افكروا ٩٠  
وما تعلمتوه وتسلمتوه وسمعتوه رأيتموه في فهذا إفعلوا وإله السلام يكون معكم •

### يعقوب ١ : ٢ - ٤

(إحسبوه كل فرح يا أخوتي حينما تقعون في تجارب متنوعة ، عالمين أن امتحان  
إيمانكم ينشئ صبرا أما الصبر فليكن له عمل تام لكي تكونوا تامين وكاملين غير  
ناقصين في شئ

اللهم اعطني الثبات والسكينة  
لكي اقبل الأشياء التي لأقدر أن أغيرها  
وأعطني الشجاعة

لكي أغير الأشياء التي لا أستطيع أن أغيرها والحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين •  
لأحيا يوماً بيوم  
وأستمتع باللحظة الحاضرة  
واقبل الصعوبات كمر إلى السلام ولأقبل أن أحيا في عالم شرير  
واثقا أن الله قادر على تغييره  
إذا وثقت فيه واستسلمت لإرادته  
لكيما أشعر ببعض السعادة في هذا الدهر والسعادة الأبدية في الدهر الآتي  
أمين

## مقدمة

القلق مشكلة العصر وله أسباب كثيرة تجعل المشكلة متزايدة واثارها  
تتراكم وتؤدي إلى المرض وبعض القلق قد يكون إيجابيا •

يحاول البعض حل المشكلة بطرق خاطئة تزيد من الارتباك مثل  
الإدمان أو الغضب أو الإسقاطات ولكن هذا البحث يقدم الحلول  
السليمة النفسية والروحية لحل هذه المشكلة

وأخيرا فإن السلام لا يتبع من الإنسان وحده فهما لجا إلى  
التدبير النفسية إن السلام يتبع من الله نفسه  
فالحل الكتابي لمشكلة القلق إذا هو الحل الأفضل فإلهنا إله السلام

**وأقدم خالص شكرى**

**للأستاذ الدكتور : إميل جوزيف**

**للاستفادة منه فى منهج علم النفس**

