

## القلق والإضطراب

مت ٦ : ٢٥-٣٣

ق سامي حنين  
(من كتاب أعظم مُعالج نفسي)

"لذلك أقول لكم لا تهتموا لحياتكم بما تأكلون وبما تشربون، ولا لأجسادكم بما تلبسون. أليست الحياة أفضل من الطعام، والجسد أفضل من اللباس. أنظروا إلى طيور السماء، إنها لا تزرع، ولا تحصد، ولا تجمع إلى مخازن، وأبوكم السماوي يقوتها. ألستم أنتم بالحرى أفضل منها، ومن منكم إذا إهتم يقدر أن يزيد على قامته ذراعاً واحدة. ولماذا تهتمون



باللباس. تأملوا زنابق الحقل كيف تنمو لا تتعب ولا تغزل، ولكن أقول لكم، أنه ولا سليمان في كل مجده كان يلبس كواحدة منها. فإن كان عشب الحقل الذي يوجد اليوم وي طرح غداً في التنور، يلبسه الله هكذا، أفليس بالحرى جداً يلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان، فلا تهتموا قائلين ماذا نأكل أو ماذا نشرب أو ماذا نلبس. فإن هذه كلها تطلبها الأمم، لأن أباكم السموى يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها، لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبنو هذه كلها تزداد لكم". (مت ٦ : ٢٥ - ٣٣).

"افرحوا في الرب كل حين وأقول أيضاً افرحوا، ليكن حلمكم معروفاً عند جميع الناس، الرب قريب لا تهتموا بشئ، بل في كل شئ بالصلاة والدعاء مع الشكر، لتعلم طلباتكم لدى الله. وسلام الله الذي يفوق كل عقل، يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع. وأخيراً أيها الأخوة كل ما هو حق كل ما هو جليل كل ما هو عادل، كل ما هو ظاهر، كل ما هو مسر، كل ما صيته حسن.

إن كانت فضيلة وإن كان مدح. ففي هذه افكروا"  
(ف ٤ : ٤ - ٨).



لقد وجدت نفسي  
مرغماً على  
كتابة هذا  
الفصل، بعد أن  
كنت قد أوشكت  
على ترك هذا  
الموضوع لمن

هم أكثر تخصصاً منى فى هذا المجال، وأقصد  
مجال الطب النفسى، علاوة على أنى قرأت الكثير  
فى هذا المجال ووجدت أن هناك كثيرون قد كتبوا  
أو ترجموا الكثير فى هذا الموضوع. وكدت ألقع  
عن فكرة كتابة هذا الفصل ولكن ما جعلنى أشعر  
بضرورة الكتابة فى هذا الموضوع هو تأكيد كل  
الدارسين و المتخصصين على أهمية وخطورة هذا  
المرض والمتوقع أن يكون أكثر الأمراض إنتشاراً  
فى عصرنا الحالى، هذا سبب والسبب الثانى أن

كل ما قرأته فى هذا الموضوع، إما كتب علمية متخصصة تتحدث بلغة العلم والطب النفسى فقط، أو كتب روحية ترجع هذا المرض لأسباب روحية فقط، وأخيراً فهناك خلطاً يحدث بين القلق الطبيعى والقلق المرضى. ولذا وجدت أنه من الضرورى أن أقدم دراسة بسيطة تجمع بين نظرة العلم و الدين معاً فى هذا الموضوع، وأقدم مساهمة بسيطة للقارئ العزيز عن القلق الطبيعى والمرضى، من زاوية العلم والدين معاً.

## ما هو القلق؟ تعريفه وأنواعه

القلق هو حالة وجدانية وشعور داخلى بالخوف وعدم الراحة، ربما يكون لسبب واضح أو مبهم، يسبب نوع من الضيق والألم، يسيطر على الإنسان كله. وهناك إرتباط عميق بين الخوف والقلق من حيث المشاعر والأسباب و النتائج وحتى فى العلاج.

ويُعرّف الدكتور عكاشة القلق بأنه (شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسيمة خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي في نوبات متكررة، مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة، أو السحبة في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو شعور بنبضات القلب، أو الصداع، أو كثرة الحركة ..... إلخ).

ويؤكد الدكتور عكاشة أنه رغم معرفتنا بأن الخوف والقلق عادة ما يكونان وحدة ملتصقة إلا



أن الشعور بالخوف يختلف نسبياً عن القلق،

فشعور الفرد بالخوف عندما يجد سيارة مسرعة في إتجاهه في وسط الطريق يختلف عن شعوره بالخوف والقلق عندما يقابل بعض الغرباء الذين لا يستريح لصحبتهم. كذلك من الناحية الفسيولوجية فالخوف الشديد يصاحبه نقص في ضغط الدم، وضربات القلب وإرتخاء العضلات مما يؤدي أحياناً إلى إغماء، أما القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم وضربات القلب وتوتر العضلات مع تحفز وعدم إستقرار وكثرة الحركة. وهناك جدول ربما يساعدنا على فهم الإختلاف بين القلق والخوف من الناحية السيكلوجية.

وجه المقارنة	القلق	الخوف
السبب أو الموضوع	مجهول	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غير موجود
المدة	مزمنة	حادة

## القلق الطبيعي:

القلق بصفة عامة هو ظاهرة في الإنسان السوى، وهو علامة صحية وتفاعل طبيعي مع أحداث الحياة وظروف البيئة. فالحياة مليئة بالمفاجآت والمفارقات والأحداث السارة والمؤلمة. والقلق ينتج من الظروف المؤلمة أو التي تهدد سلام وأمن الإنسان. فالإنسان الطبيعي يقلق عندما يواجه

خطراً أو  
تهديداً، أو  
حتى مواقف  
أو أحداث



جديدة وغير متوقعة، كذلك عندما يتغير نمط حياته الطبيعية، فهو يصاحب الإنسان مع بداية العمل في مكان جديد عليه، ومع زملاء لا يعرفهم، أو عندما يسافر إلى مكان جديد أو يوضع في إختبار أو يقف أمام اتخاذ قرار مصيرى... الخ. والقلق في حد ذاته إذا استخدم بطريقة صحيحة، فهو يكون بركة

لنا ودافع قوى نحو الإنتاج والتقدم. والقلق فى هذه الحالة يزول بزوال السبب هذا هو القلق الطبيعى.

## كيف نفرق بين القلق الطبيعى والمرضى؟

### مواصفات القلق الطبيعى:

١- يساعد على الإنتاج والنجاح: فالطالب الذى يقلق من مواجهة الإمتحان، لا يترك فرصة ولا يضيع وقتاً، بل ينتهز كل الفرص للمذاكرة، وكلما ازداد قلقه ازداد حرصه على المذاكرة وإستخدام الوقت بأفضل طريقة. وأى شخص وكِلة إليه مسئولية أو مهمة، يقلق بشأن إتمامها، ولكن القلق الطبيعى يجعله يبذل كل جهد وطاقة فى إتمام العمل، وإذا حدث عكس ذلك فإن القلق يتحول إلى قلق مرضى.

٢- يتناسب مع الموقف: فالقلق على أحد أفراد الأسرة قد تأخر خارج المنزل لمدة بسيطة لا



يجعلنا ننزح وننتصرف بدون حكمة، لكن القلق الطبيعي يتناسب مع الموقف، ويرتبط بالتفكير العقلاني المنضبط في تقييم الموقف، وضبط الإنفعالات بما يتناسب مع الخطر، ويزداد القلق طبيعياً كلما ازداد الموقف خطورة. لكن القلق الزائد عن الموقف ليس صحيحاً.

٣- يمكن التغلب عليه: القلق الطبيعي مهما كان

حاداً ومؤلماً، لكن يمكن التغلب عليه، بمحاولة الإنسان التكيف مع الظروف، أو النظر للحياة

بواقعية

وعدم ترك

الإنسان

نفسه

فريسة

للقلق، بل

لابد أن يقيم الإنسان الموقف ويحول القلق إلى



خبرة تساعده في التغلب على مثل هذه  
المواقف فيما بعد.

هذا هو القلق الطبيعي الذي بدونه نصبح شخصيات  
ضعيفة لا إبتكار فيها ولا حركة ولا تفاعل بل  
إنسحاب ولا مبالاة وضعف وجمود فالقلق الطبيعي  
بركة إذا إستخدم بطريقة صحيحة.

### القلق المرضي:

لا نستطيع أن نجزم بأن القلق هو مرض العصر  
الذي نعيشه لأنه مما لا شك فيه أن الناس في  
العصور السالفة عانت من هذا القلق بسبب  
مشكلات كثيرة كالجوع، والفقر، والمرض،  
والعبودية، والحروب، والكوارث العامة المختلفة،  
كل هذه جعلتهم يعانون من القلق مثلما نحن  
الآن، ولكن يقول دكتور أحمد عكاشة (إن تعقيد  
الحضارة، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية بالرغم  
من إغراءات الحياة، وضعف القيم الدينية والخلقية،  
مع التطلعات الأيديولوجية المختلفة تخلق الصراع

والقلق عند الكثير من الأفراد مما يجعل القلق النفسى. هو محور الحديث الطبى فى الأمراض النفسية، والعقلية، والسيكوسوماتية).

والقلق من أكثر الأمراض شيوعاً فى العالم بأثره وقد كشفت بعض الدراسات أن ٢٠ % من



جميع المرضى المترددين على عيادة الطب النفسى بمستشفى عين شمس، يعانون من القلق النفسى وهى أعلى نسبة لجميع الأمراض المختلفة. النفسية، والعقلية. وتبين فى مسح وبائى حديث فى الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة إنتشار اضطرابات القلق كلها بين مجموع الشعب تصل إلى ٨ - ١٤ % . من هنا فالقلق هو أكثر الأمراض حاجة إلى البحث والدراسة، خاصة فى أيامنا هذه

وما فيها من تقلبات ومتغيرات، وإنهيار للقيم، والأسرة، والمبادئ الأخلاقية، وطغيان المادة، والانحرافات، والفساد بكل أنواعه.

### القلق ومراحل العمر:

لعامل السن أثره في نشأة القلق. فيظهر القلق في الأطفال بأعراض تختلف عن الناضجين. فيكون عند الأطفال في هيئة خوف من الظلام، والحيوانات، أو لوجوده بمفرده بالمنزل، أو في صورة أحلام مزعجة ... إلخ. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهراً آخر، من الشعور بالحرَج الاجتماعي، والإحساس الذاتي بشكله وجسمه وحركاته وتصرفاته، ومحاسبة نفسه على كل شيء. مع الشكوى من علل بدنية مختلفة مثل العادة السرية والاستمنااء الليلي، والقلق على حجم العضو التناسلي مع الخجل والحياء الشديدين، وأحياناً يظهر في المراهقة التلعثم في الكلام. وتقل أعراض القلق في سن النضوج وتعود فتظهر في

الشيخوخة حيث يزداد إستعداد الفرد لظهور هذا المرض.

## أنواع القلق المرضى:

القلق الحاد: يكون حاد في شدته لكنه لا يستمر لفترة طويلة ويزول بزوال السبب، فهو ينشأ نتيجة تعرض الإنسان لضغط نفسي، أو حادث أليم مفاجئ، أو تعرضه لأزمة مالية أو أسرية أو في مجال العمل، أو فشل في أي جانب من حياته.

القلق المزمن: هذا القلق يبدأ عادياً لكنه يتدرج إلى أن يصل إلى حدته، ويختلف عن القلق الحاد في أنه يظهر ببطء و يستمر فترة مع الفرد. وربما يرجع القلق في هذه الحالة إلى أسباب أكتسبها الفرد منذ طفولته. فهو مهياً للإصابة بالقلق لكن هناك أيضاً أسباب لظهوره.

**القلق العام:** لا يرتبط بموقف أو سبب معين على عكس النوعين السابقين. فأسباب هذا المرض غالباً



ما تكون  
داخلية في  
العقل  
الباطن أو  
فى  
اللاشعور،  
وهو نتاج  
صراعات

داخلية كامنة فى اللاوعى، ولكنها تظهر من حين لآخر و أنها أحياناً تشكل كل تصرفات الفرد، دون أن يدرك السبب الحقيقى لها ويعتمد على السبب الظاهرى فقط.

### **أعراض القلق المرضى:**

ولهذه الأنواع من القلق أعراض كثيرة منها ما هو جسدي وآخر نفسي ثم روحي.

## \* الأعراض الجسدية:

أعراض جسدية وهى أكثر أعراض القلق النفسى شيوعاً وأهمها:

### أ- الجهاز الدورى:

وهنا يشعر المريض بالآلام فوق القلب، والناحية اليسرى من الصدر، مع سرعة دقات القلب، والإحساس بالنبضات فى كل مكان، والإحساس بها، حتى إذا حاول النوم يحسها فى رأسه ومخه، مما يجعله فى حالة ذعر من إحتمال حدوث انفجارات فى المخ، والذى بالطبع لن يحدث أبداً، لكن المريض يبدأ فى سلسلة من الأبحاث والأشعة ورسم القلب، مما يزيد من قلقه، والسبب فى هذه الأعراض هو الإنفعال الظاهر أو المكبوت، والذى ينبه الأعصاب اللاإرادية للقلب ويتكرر هـؤلاء على أطباء القلب يومياً، ويحاول الأطباء تهدئتهم دون جدوى.

## **ب- الجهاز الهضمي:**

وهو من أكثر وأهم الأجهزة المعبرة عن القلق النفسى، ويكون فى هيئة صعوبة فى البلع، أو الشعور بغصة فى الحلق، أو سوء الهضم والإنتفاخ، وأحياناً الغثيان والقيء، أو الإسهال والإمساك ... إلخ.

## **ج- الجهاز التنفسى:**

وهنا يشكو المريض من سرعة التنفس والنهجان والتنهيدات المتكررة مع الشعور بضيق الصدر وعدم القدرة على إستنشاق الهواء.

## **د- الجهاز العصبى:**

ويظهر القلق هنا فى شدة الإنعكاسات العميقة عند فحص الجهاز العصبى للمريض، مع إتساع حدقة العين، وإرتجاج الأطراف خصوصاً الأيدي، مع الشعور بالدوار والدوخة والصداع، فضلاً عن تأثر الجهاز البولى والتناسلى سواء من الناحية الجنسية



أو إحساس التبول. كذلك هناك أعراض فى الجهاز العضلى وفى الجلد والغدد الصماء وغيرها.

**ملحوظة:** إن هذه الأعراض ليست دائماً بسبب القلق، فأحياناً بسبب مرضى عضوى لذا يفضل التأكد من خلو الفرد من الأسباب العضوية. قبل أن ينسبها لأسباب نفسية.

### **\* الأعراض النفسية:**

#### **أ- الخوف:**

يبدأ المريض فى الخوف من أشياء كانت فيما سبق لا تسبب له أى إستجابة مرضية فأحياناً يخاف من الأماكن المغلقة Claustrophobia أو الأماكن المتسعة Agoraphobia أو الخوف من الأمراض Nosophobia ومهما أكد له الأطباء عدم وجود أى أمراض عضوية، إلا أنه يعود ويزداد قلقاً مره أخرى.

#### **ب- التوتر أو التهيج العصبى:**

وهنا يصبح المريض حساساً لأى ضوضاء بل ويقفز من مكانه عند سماعه لرنين التليفون، أو الجرس ويفقد أعصابه بسهولة ولأتفه الأسباب.

### ج- عدم القدرة على التركيز:

ويصاحبه سرعة النسيان، السرحان، مع الشعور بالإختناق، والصداع، والإحساس بطوق يضغط

على الرأس  
ويكون ذلك  
مصحوباً  
بإختلال  
الأنيه أى



يشعر الفرد أنه قد تغير عن سابق عهده، وأن العالم قد تغير من حوله ويبدأ فى القلق على أتفه الأمور ويضخمها فى رأسه.

### د- فقدان الشهية للطعام:

مما يؤدى إلى فقدان الوزن، والأرق الذى يتميز بالصعوبة فى بداية النوم، أى يرقد الفرد على

سريره وإذا نام يصحب نومه أحلام وكوابيس مزعجة، مما يجعل حياته سلسلة من العذاب.

### هـ- شرب الخمر:

يكثر المريض من شرب الخمر أو تناول العقاقير المنومة أو المهدئة كمحاولة من المريض للتخفيف من أعراض القلق النفسى وهذا يقود أحياناً للأدمان.

### أعراض روحية:

القلق هو العدو الأول للسلام، كما أن الإكتئاب هو العدو الأول للفرح، والفرح والسلام هما من ثمار الروح القدس الساكن فى المؤمن، ولذا عندما ينتاب المؤمن الشعور بالقلق فهو يفقد سلامه ويبدأ بفقدان سلامه مع النفس، ثم مع الآخرين، وحتى سلامه مع بيته، ويتحول داخل الإنسان إلى تدمر ورفض أو عدم رغبة فى وجود علاقة مع الله أو مع الآخرين، وبالتدريج تذبل حياته الروحية، ويقع فريسة للخطية التى يمكن أن تدمره، أو على الأقل

تجعله ينظر للأمور الروحية ولكل ما يمكن أن يساعده على التخلص من القلق، على أنه عدو له، وإنه سبب لقلقه وليس علاجاً له. هل شعرت يوماً بأن الله قد نسيتك، بل وأن الله مصدر المشكلات والألم في حياتك؟ هل شعرت أنك يائس عاجز رافض وناقم على حياتك، وعلى مجتمعك وعلى إيمانك؟ إذا شعرت بذلك فأعلم أن هذا كله بسبب القلق الذي يملأ داخلك، ويصور لك كل هذه الأشياء. لكن هل من علاج؟ الإجابة نعم.

## أسباب القلق المرضى

قبل أن نغوص في معرفة العلاج، ينبغي أن نضع أيدينا أولاً على أسباب القلق، مما يسهل علينا معرفة العلاج. وأسباب القلق كثيرة جداً، منها المباشر وغير المباشر، ومنها الوقتي والزمني، ومنها ما هو ناتج عن رواسب مدفونة في العقل الباطن، ومنها ما هو ناتج من تفاعلات الحياة التي نحياها.

ولأن أسباب القلق معروفة لكثير منا لذا سنلقى الضوء على أهم الأسباب، أو الأسباب الغير معروفة للشخص العادى، وأيضا توفيراً على

القارئ  
فبالرجوع  
إلى فصول  
هذا الكتاب  
ستجد أن



معظم الموضوعات مثل: الحاجة إلى التقدير والحب، العزلة والانطواء، الشك، الإحباط .. الخ. هى فى الحقيقة أسباب للقلق وعلى القارئ الرجوع إليها فيما بعد.

ولكن هناك أسباب أخرى للقلق النفسى أهمها:

### ١- أسباب تربوية:

فى كل مرة نتحدث فيها عن الأسباب التربوية، فإننا نقصد الأسرة التى ينشأ فيها الطفل، والتى هى أساس التكوين النفسى للفرد. ومما لا شك فيه أن الطفل الذى ينشأ فى أسرة كثيرة الشجار وفى جو

متوتر مشحون بالخلافات، لابد أن يشعر بعدم الأمان وعدم الإستقرار، مما يولد بداخله الخوف والقلق. كما أن القسوة وعدم الحب والإهتمام، أو أى إهمال للطفل من جانب الوالدين أو أحدهما. يؤثر على نفسية الطفل واستقراره، كذلك إذا كان الأب والأم أنفسهما يعانان من القلق أو كثيرى الحساسية للمخاطر وكانت إنفعالاتهما لا تتناسب مع الأحداث. أى تعبيرهما عن المخاطر بصورة مبالغ فيها، غالباً ما يؤثران على أطفالهما فينشأون بذات الصفة. وكأنهم توارثوا القلق والخوف. لذا إن أردنا لأولادنا حياة هادئة خالية من هذا المرض اللعين (القلق) فلنوفر لهم الجو الملائم المليء بالحب والهدوء والسلام والإنسجام، حتى ينشأوا نشأه صحيحة سليمة.

## ٢- ضغوط الحياة:

إن ضغوط الحياة كثيرة، وجميع البشر يتعرضون لها، ولكن عندما تشتد الضغوط على شخصيات

لديها القابلية للضعف والتأثر غالباً تُحدث هذا القلق المرضى. ومن هذه الضغوط:

### أ- ضغوط العمل:

فكثير من رجال الأعمال في توتر دائم وقلق مستمر بسبب الخوف على أعمالهم، فارتفاع الأسعار وإنخفاضها يشكل خطراً وخوفاً، وكذلك

عرض وطلب  
البضاعة،  
وأسعار  
البورصة،  
والدولار،  
والإنفتاح  
الإقتصادي،



والسياسات الدولية... إلخ، وحتى الموظف العادي يعاني من ارتفاع الأسعار، مصاريف المدارس وربما قضية الخصخصة تشكل خطراً على إستمراريته في العمل ... إلخ.

أما المرأة، فصراع الحياة، وإثبات دورها في المجتمع، بالإضافة إلى دورها في المنزل، تربية أولادها، يضعها تحت ضغط نفسي وتوتر عصبى وقلق دائم. هذه الضغوط تفقد الإنسان إستمتاعه بالحياة، وحتى عندما يخلد للنوم ترافقه ضغوطه فتؤرق نومه وتقلق فكره وسريرته وربما تراوده فى أحلامه مما يجعل يومه كله ليلاً ونهاراً فى قلق دائم.

### ب- ضغوط نفسية:

يواجه الإنسان فى حياته أزمات كثيرة، كفشله فى تحقيق ذاته، أو عدم قدرته على إكتساب حب وتقدير الآخرين له، أو عندما يساوم على مبادئه ومعتقداته سواء الفكرية أو الأخلاقية أو الدينية، وعندما يواجه الإنسان ضغطاً إجتماعياً، كأهتزاز صورته أمام الناس، أو أن تتلوث سمعته أو تُلصق به إتهامات، سواء كان هو سبباً فيها أم كان مجنباً عليه. فضلاً عن الضغط النفسى الواقع عليه من دخوله فى وسط جماعة جديدة، كزملاء عمل أو



صداقة أو حتى زواج. فبسبب إجتيازه هذه العلاقة الجديدة يجتاز ضغط نفسى. هذا بخلاف تعرضه للأحداث المؤلمة نفسياً كالفشل والإحباط والإبتزاز والتهديد ... إلخ.

### ج- ضغوط مصيرية:

وهى كل ما يعرض الإنسان للإنهيار أو الموت. كالحروب، والزلازل، والأمراض والمستقبل بكل ما يحمله من مخاطر مجهولة لا يعرفها الإنسان. أو يتنبأ بها. وسواء كانت هذه المخاطر المصيرية تواجهه أو تواجه أحد أفراد أسرته أو المقربين إليه.

### ٣- شبح الماضى:

هناك خبرات أليمة يجتازها الإنسان فى حياته، وربما ينساها بعقله الواعى، لكنه يخترنها فى عقله الباطن وغالباً ما تطل عليه من آخر لتهدد حياته وأمانه، وتفقده سلامه، وتقلق حياته وأمثلة ذلك: إذا ارتكب إنسان فعل خاطئ ولم يكتشفه أحد،

أو يكون قد تسبب في إيذاء شخص ولم يُكتشف أمره، أو خبرات فشل، أو أحداث مخجلة. فعندما يحدث موقف مشابه أو تحدث أمور ربما تكشف الماضي يتعرض الشخص لحاله من القلق والتوتر الحاد.

#### ٤- صراع الحياة:

الإنسان في معركة دائمة مع الحياة بين الواقع والمتوقع، بين الرغبات والممنوعات، وبين القيم واللاقيم بين الخير والشر، بين الإحتياجات



والإحباطات التي تعيق تحقيق هذه الإحتياجات. فصراعات الحياة لا تنتهى.

وبين طرفى الصراع يعانى الإنسان قلقاً حتى يحسم الصراع فى أحد الجانبين، ولا يفوتنى أن أذكر هنا الصراع الذى ذكره الرسول بولس فى

رسالته إلى أهل رومية الإصحاح السابع والأعداد  
١٤ - ٢٥.

هذه بعض أسباب القلق و أسباب القلق كثيرة  
ومتنوعة وجميعنا يعرف أسباب أخرى، لكننا لسنا  
بحاجة إلى سرد وإسهاب في أسباب القلق، بقدر  
حاجتنا إلى معرفة العلاج. فهل من علاج للقلق؟

## العلاج من القلق

وقبل الحديث في هذا الأمر، أود أن أشير إلى  
حقيقة. وهي أنه من واقع الإيمان أن الطب والعلاج



النفسي، هو أداة في يد الله  
الصالحة، فالطبيب يقوم  
بدوره كوسيلة، لكن الشفاء  
في يد الله الخالق والشافى  
الأعظم، فالله يشفى كل

أمراضنا كما قال داود النبي (يشفى جميع  
أمراضك) والمسيح هو الطبيب النفسي الأعظم،

الذى لم يهمل الجانب النفسى فىنا سواء كان الشفاء عن طريق الطبيب أو بعمل إلهى مباشر، فكلاهما مصدرهما الله وعلينا أن نؤمن بهما ونقبلهما، وقد تحدث المسيح عن موضوع القلق وقدم لنا تعليماً وأسلوباً رائعاً فى الشفاء من القلق، وسوف نحاول أن نفهم وأن ندرس. كيف عالج المسيح القلق وحاربه وأعطنا السلطان أن نهزمه ونعيش فى سلام.

فى إنجيل متى الإصحاح السادس والأعداد من ٢٥-٣٣ يقدم المسيح بعض الطرق إلهامة للانتصار على القلق. إذا إتبعناها سوف نلاحظ تغييراً كبيراً فى حياتنا، وقبل أن أذكر هذه الطرق أود أن أشير إلى حقيقة هامة تختص بفهمنا لهذا النص. فعندما يقول المسيح لا تهتموا، هو لا يقصد الإهتمام العادى بأمور الحياة، ولكنه ينهى عن القلق بشأن هذه الأمور الدنيوية التى تعكر صفو حياتنا. فالسيد المسيح لا يشجع الإنسان على التراخى والإهمال وعدم الاكتراث أو اللامبالاة.

لكنه يحذر من الهمّ والمخاوف والقلق، الذي يسلب الحياة بهجتها ومتعتها. وإذا درسنا كلمة (لا تهتموا) نجد أن أصل الكلمة في اليونانية يفيد معنى القلق والهمّ، وكلمة القلق بحسب ما يصفها الكتاب المقدس،

تعنى  
إنشغال  
وإنقسام  
الفكر،  
والمقصود  
بالفكر هو  
الإدراك



والفهم والشعور. وتجزئة الفكر وإنقسامه يجعل الإنسان متقلق ومتزعزع. يقول الرسول يعقوب "رجل ذو رأيين هو متقلق في جميع طرقه" أي في عواطفه وأفكاره وقراراته وأحكامه ... إلخ. ويقول الكتاب "ذو الرأي الممكن تحفظه سالماً" إذاً إنقسام الفكر وعدم وحدته يجعل الإنسان في عدم إستقرار عاطفي ونفسي، مشتت في إدراكه

ضعيف فى مواجهته للحياة، وهذه هى سمات القلق المرضى. من هذا كله نخلص إلى أن قصد المسيح هنا بدعوته لعدم الإهتمام هو البعد عن القلق والشفاء منه، بل والإنتصار عليه. فكيف وما هى الطريقة ؟

### أولاً: الكل يشمل الجزء:

هذه حقيقة مؤكدة ومنطقية، ولأن المسيح يعلم أن أكثر ما يشنت ويقلق الإنسان هو إفتقاره للفكر الواعي وعدم قدرته على الإدراك السليم، والتفكير بطريقة منطقية، أراد أن يساعده على التفكير المنطقي الصحيح فبدأ حديثه بعدد ٢٥ "أليست الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس" وهنا يقدم المسيح الحقيقة فى صورة سؤال إستتكارى، ليثير ذهن وفكر السامع، ويجذب إنتباهه إلى حقيقة مؤكدة ولامعة أمام عينيه لا تحتاج لبرهان، هذه الحقيقة. هى إذا كان الله هو الذي وهب الحياة للإنسان وبالطبع الحياة أفضل من الطعام، فكيف يبخل عليه بالطعام الأقل أهمية

من الحياة؟ فإذا كان الله وهبنا الأعمى، الكلى، هل يبخل علينا بالجزء؟ إذا كان الله قد وهبنا الجسد هل يبخل علينا باللباس؟ الذى يوضع فوق الجسد. فمن الطبيعي أن الذى أعطى الكلى يعطى الجزء. وعلى سبيل المثال إذا وهب إنسان عطية ثمينة لشخص ما ولتكن سيارة فاخرة، فهل يبخل عليه بوقود السيارة؟ لذا مادام الله وهب الحياة، فهو يعطى لنا كل إحتياجات الحياة بسخاء. فالحياة هى عطية الله الثمينة والغالية، التى كلفته أن يترك السماء ويأتى ليفديها من الموت، فهل يبخل عليها بالإحتياجات المادية من طعام أو شراب ولباس أو غيره من الإحتياجات؟

من هنا يقول المسيح إن أصابك القلق لحظة، حاول أن تستجمع فكرك، وتتأمل فى حكمة الله. كيف أنه يشمل الجزء بالكل؟ ولأنه هو صاحب الحياة فهو متكفل بإحتياجاتها. فلم تقلق؟

## ثانياً: المهم فالأهم فالأكثر أهمية:

يقول المسيح إن الله خلق هذا الكون وهو يعتنى به. وعناية الله تتدرج بحسب قيمة من يحتاج للإهتمام فيقول تأمل طيور السماء. أن الله هو الذى يعولها، فواحد منها لا يموت جوعاً، ولا يسقط إلا بإذنه. فكم بالحرى الإنسان الذى على صورة الله، والذى له مكانة أعظم عند الله من العصافير؟ فكيف لا يهتم به ويعوله؟ تحضرني ترنيمة يقول مطلعها



(عصفور  
دور إن  
سقط، يُنسى  
من الناس  
فقط، يسوع  
لن ينسأه قط

فكيف ينسأني) نعم كيف لا يهتم بي وأنا على صورته؟ لكن هناك إهتمام أعظم وأعظم بأولاده الأتقياء فإن كان الله يشرق شمسَه على الأبرار والأشرار، ويمطر على كليهما، إلا أنه يهتم بأولاده جميعاً إهتماماً خاصاً. ربما إستطاع المرئم أن



يذكر جزءاً من هذا الإهتمام في مزمو ٢٣ ، ٩١ ،  
١٣٩ ، أدعوك أن تقرأ هذه الأجزاء بعناية فهي  
تجسد لك إهتمام الله بحياتك.

**ملحوظة:** من الجدير بالذكر هنا، أن المسيح لم  
يقصد أن نتكاسل ونركن إلى الراحة، ونتوقف عن  
العمل، بحجة أن الله يعطينا الطعام ويتكفل بنا.  
فالعصافير لو لم تذهب وتبحث عن الطعام وظلت  
في عشها، لهلكت جوعاً. لكنها تطير وتبحث  
وتفتش والله يعطيها. قال أحدهم: (إنه من العسير  
أن يعمل إنسان ما بالجهد الذي يعمل به العصفور  
ليجد طعامه) فقصد المسيح أن العصافير لا تقلق،  
وهذا سبب ذكرها فهي ليست كالإنسان تقلق على  
أكلها، كما أنها لا تجمع ولا تخزن  
للمستقبل، كالإنسان الذي يخزن للمستقبل لأنه  
يستمد إطمئنانه ويجد أمانه في هذه الثروة  
المخترنة.

### ثالثاً: لا فائدة من القلق:

عدد ٢٧ يقول "من منكم إذا إهتم يقدر أن يزيد على قامته ذراعاً واحدة" وهنا يؤكد المسيح أن القلق لا قيمة له ولا فائدة منه، والمقصود أن الإنسان لا يستطيع أن يضيف إلى حياته لحظة أو خطوة واحدة بزيادة قلقه وبالتالي فإن القلق غالباً ما يقود الإنسان من سيئ إلى أسوأ. فقلق الإنسان على شيء لا يجنى منه إلا كثرة الهم والقلق. لذا فالإتجاه الصحيح هو أن تفلح عن القلق وتسلم الأمر لله، الذى له الحياة وفى يده مصائرنا، وهو وحده الذى يستطيع أن يغير ويبدل حالنا إلى ما هو أفضل.

فالقلق لا يؤثر على الماضى لأنه مضى وإنقضى. إن ما تكتبه أصابع التاريخ لا تمحوه الدموع ولا تغيره الجهود، فما فات قد فات. وما ينفعنا من الماضى إلا الدروس المستفادة منه للمستقبل، لذا فعلياً أن لا نقلق لأجل الماضى ونبكى عليه فنقتل الحاضر ونشقيه. كما أن القلق

بشأن المستقبل لن يفيد شيئاً. فإن القلق لأجل المستقبل مجهود ضائع، فلن يكون المستقبل مخيفاً بالشكل الذى نتصوره ونخاف منه، ويكفى أن نعرف أنه مضمون فى يد الإله الأعظم الذى معه أمرنا، وليس خفىً عليه. بل هو ضامن المستقبل لنا. فعلام القلق والهم! فهو وحده الذى فى يده كل الأمور ويستطيع أن يجعل كل الأشياء تعمل معاً للخير.

### رابعاً: الإنسان تاج الخليقة:

فى (الأعداد من ٢٨ - ٣٠) يضع المسيح مقارنة بين الأزهار، وبصفة خاصة زنابق الحقل التى كانت تظهر يوماً واحداً على سفوح الجبال والتلال فى فلسطين، ثم تجف وتيبس وتسقط، ومع ذلك فقد كانت تلبس أجمل وأبهى ثياب بألوان غاية فى الرقة والجمال تفوق رداء الملوك، ولكن بعد أن تجف يكون مصيرها النار للحريق، فلا نفع منها ولا قيمة لها وهنا يقول المسيح: إن هذه المقارنة العجيبة تُظهر أن الإنسان هو تاج الخليقة، الذى

أفرد له الله يوماً كاملاً من أيام الخلق، وفكر ما عسى أن يكون هذا المخلوق، وهكذا جاء الإنسان على صورة الله. فى أبهى وأجمل لى صورة.

وليس ذلك

فقط بل أن

الله رأى أن

الإنسان هو

أفضل

خلائقه، بل



هو تاج الخليقة وسيدها والمتسلط عليها. فإذا كان الإنسان وما له من هذه المكانة والقيمة الغالية عند الخالق وكيف لا يوليه الله إهتماماً يفوق إهتمامه بزنايق الحقل ملايين المرات؟ وإن كان الله يبدع ويتفنن فى أن يزين لون الزنايق، فكيف لا يبدع فى حياة الإنسان ويزهرها ويشكلها. لتكون لوحة رائعة تستطيع أن ترى فيها أصابع الفنان الأعظم وهو يرسمها.

نعم أنت أيها القارئ وأنا، جميعنا تاج الخليقة وسيدها، وفيها يجد الله لذته، ومن خلالنا يتمجد الله. فثق إن إهتمامه بك يفوق تصورات العقل البشرى مهما حاول أن يصل بفكره.

### خامساً: الله أبونا:

لا تنسى كلمات المسيح المنتقاه (أباكم السماوى) وهى عبارة تعنى الكثير. فهى تعنى من نحن بالنسبة لله وقد قال المسيح فى (متى ٧ : ٩-١١) "أم أى أنسان منكم إذا سأله أبنه خبزاً يعطيه حجراً. وإن سأله سمكة يعطيه حية. فإن كنتم وأنتم أشرار تعرفون أن تعطوا أولادكم عطايا جيدة فكم بالحرى أبوكم الذى فى السموات يهب خيرات للذين يسألونه" نعم إنه أبونا السماوى الذى يشعر بنا، ويرثى لحالنا ويفهمنا، فهو الذى خلقنا وفداننا ودعانا دعوة مقدسة، إنه أبونا الساهر علينا ليلاً ونهار، إنه أبونا الذى لا يجعلنا نفشل أو نسقط أو نتضايق أو حتى نقلق، فلماذا وعلى أى شئ نقلق،

إذا كان الله هو أبونا خالق كل شئ وكل الأشياء فى قدرته.

### سادساً: الله يعلم ما نحتاج إليه:

إن أكثر ما يقلق الإنسان، هو إحساسه بعدم قدرته على سداد إحتياجاته المادية، ولأن الإنسان له إحتياجات أساسية، كالحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى الأمن والإستقرار فالمسيح يقول أنه

يعلم  
إحتياجاتنا  
التي لا  
نعرفها بل  
التي لا نشعر  
بها وهو لا



يعرفها فقط، بل هو يسدها ويشبعها. إن أكثر ما يجعل الإنسان قلقاً، وهو شعوره بإحباطات لإحتياجاته الأساسية، وهنا يؤكد الرب يسوع أن الله يعوض الإنسان عن كل إحتياجاته ويشبعها، فلا يوجد إحتياج لا يعرف أن يسده، ولا يوجد إحتياج

لا يعلمه لأنه هو يعلم ما نحتاج إليه ويسدد كل إحتياجاتنا قال داود "الرب راعىّ فلا يعوزنى شئ" نعم هو لا يعوزنا شئ أبداً. والحقيقة أن من يشك فى قدرة الله على تسديد الإحتياج هو شخص لا يثق فى محبة الله كأب وكسيد يقدر أن يفعل كل شئ، فهو لا يعسر عليه شئ.

### **سابعاً: أخرج من ذاتك وتبادل الإهتمام مع الله:**

"لكن أطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم" عدد ٣٣ يزداد الإنسان قلقاً عندما يكون متمركزاً حول ذاته، ولا يرى إلا مشكلاته وإحتياجاته، ولذا أراد المسيح من الإنسان الذى يعرف الله جيداً أن يسلم للرب طريقه، والله يجرى كل شئ بحكمة، وعلى الإنسان أن يتبادل الإهتمام مع الله. وكأن المسيح يريد أن يقول، تعلم أن تهتم بما لله فيهتم الله بما لك، أى تبادل الدور مع الله. إهتم أنت بملكوته وإنتشار ملكه وسلطانه بين البشر، وهو يهتم بك وبإحتياجاتك، وفى تبادل الأدوار سيدرك الإنسان صغر وضالة مشكلاته

وإحتياجاته، ويسمو ويرتفع فوق الماديات، وفى نفس الوقت يجد لذة ومنتعة فى العمل على إنتشار ملكوت الله، وأن يصبح شريك مع الله فى الخدمة والعطاء. وفى العمل مع الله يختبر الإنسان متعة الإختبارات الحية التى تجعله يقترب من الكمال الإلهي، والقدرة الإلهية التى تسمو به فوق كل مشكلات الحياة، ولقد ذكر الرب يسوع فى الصلاة الربانية مت ٦ : ١٠ أن الوجود فى جو ملكوت الله هو عمل مشيئة الله وقبولها. فإذا أردنا أن نهزم القلق والخوف، فما علينا إلا أن نضع نصب أعيننا، عمل وقبول مشيئة الله. ولعلنا من إختباراتنا فى الحياة، نعرف أن الحب العظيم يمكن أن يسيطر على كل إهتمام آخر. إن مثل هذا الحب الإلهي يمكن أن يكون إلهاماً دائماً لحياة الإنسان، فينقى حياته ويسيطر على كيانه لقد رأى يسوع أن هزيمة القلق تتم، عندما يصير الله هو القوة المسيطرة على حياتنا، وعندما تتملك محبة الله كل كيانا ووجداننا.



## ثامناً: إستمتع بالحياة:

لعل المسيح عندما وجه أنظارنا إلى السماء حيث الطيور، وإلى الأرض حيث الزهور، أرادنا أن نتمتع بالحياة، بالتأمل، بالخلوة الشخصية، بالخروج إلى موضع خلاء لنستريح قليلاً من عناء الحياة وضغوطها وسرعة إيقاعها وضوضائها. إنها نظرة إنسانية أراد المسيح أن يعلنها للإنسان



قائلاً. مهلاً  
أيها الإنسان،  
علام التكالب  
على الحياة؟  
والبحت الدائم  
عن لقمة  
العيش،

والإضطراب والقلق. لماذا لا تعطى لنفسك فرصة للراحة والإسترخاء والبعد عن الحياة الصاخبة، وتحاول التمتع بالطبيعة؟ فلمن خلق الله هذا الكون بكل ما فيه من إبداع وجمال ودقة وعظمة؟ أليس

من أجلك ومن أجل تمتعك؟ فمتى ستتها بخليقته  
التي خلقها من أجلك ومن أجل سعادتك؟

نعم إن كثيرين لديهم المال والمركز والعلم،  
ولكنهم ليسوا سعداء بل أكثر الناس قلقاً وتوتراً.  
وذلك لأنهم لا يتمتعون بوقت للراحة والتأمل،  
والتمتع بعمل الله العجيب في الكون. يقول المرمن  
أن الرب يوردني إلى مياه الراحة، وفي مراغ  
خضر يرد نفسي يهديني. نعم إن الله يريدنا أن  
نستمتع بالحياة، حتى نستطيع أن ندرك نعم الله  
وسخائه على الطبيعة، وبالتالي نثق في سخائه  
علينا.

وعلماء النفس يؤكدون لنا هذه الحقيقة التي  
أعلنها السيد المسيح أعظم طبيب. قائلين أن  
الاسترخاء وممارسة فن راحة العين بالنظر إلى  
المزارع الخضراء، أو البحر بمياهه الزرقاء  
الهادئة، أو الجلوس تحت أشعة الشمس الدافئة  
في الشروق والغروب، وترك أشعتها الهادئة

تخترق أعماقك، أو النظر للسماء وللطيور وهى حرة طليقة تحلق فى سعادة بالغة، والإبتعاد عن كل إهتمامات الحياة. يجعلك تستعيد نشاطك وقدرتك على مواصلة الحياة بقوة وتفأول، وتستطيع أن تجدد قدرتك على الاحتمال، ويخفف من التوتر والضغط وأيضاً أن تقلل من القلق، بل أن تهزمه وتودعه من حياتك فهل تود عزيزى القارئ أن تتخلص من القلق؟ إذاً إستمتع بالحياة.

### تاسعاً: تعلم فن الحياة:

الحياة فن وليست صراع كما نعيشها جميعاً، والمسيح يريدنا أن نتعامل مع أحداث الحياة بأسلوب مختلف فلا نجعل أحداث الحياة تشكل حياتنا، وترسم لنا أيامنا بل نحن نشكلها كما نريد، ومن أهم الأمور التى تساعدنا على ذلك هو ألا نجعل مشكلات الغد والتفكير فى المستقبل بقلق، يفسد لنا الحاضر. فهناك مثل يهودى يقول (لا تقلق على شرور الغد، لأنك لا تعلم ماذا يلبه اليوم. فقد لا نكون غداً على قيد الحياة، وبذلك تكون قد أقلققت

نفسك على عالم ليس لك) إن قصد المسيح من كلماته "فلا تهتموا للغد. لان الغد يهتم بما لنفسه. يكفي اليوم شره" عدد ٣٤ لا يقصد عدم التفكير في المستقبل أو التخطيط لحياتنا، وأن نكتفي



بالنظر تحت أقدامنا، فلا يكون لنا طموحات وتطلعات وأحلام وأهداف. إطلاقاً، لكن من الآية نجد أن قصد المسيح

واضح، وهو القلق بشأن شرور أو مشكلات المستقبل، وليس تحقيق المستقبل فمن حقى وحقاك أن نعمل للغد، لكن المشكلة هي طريقة تفكيرنا فى الغد، فالمستقبل دائماً مجهول وغامض، وكل ما هو مجهول مخيف ومقلق للإنسان ولذا نجد كثيرين كل ما يشغل تفكيرهم، ويقلق حياتهم. هو هذا المجهول المخيف، وبالتالي لا يستطيعوا أن يحيوا يومهم، فالمستقبل بكل مخاوفه يقف شبحاً يعكر

صفو الحاضر وينغص على الإنسان حياته، ولذا يقول المسيح. لا تعباً بالغد ومشكلاته، ولا تهتم بما سيأتي لنا من شرور، وإستمتع بيومك بحاضرِك. وتعامل مع مشكلات الحاضر فقط. وتأكد أن كل مشكلة لها حل، وكما ستختبر قوة ومعونة الله فى الحاضر، فإن الله سيعضدك فى المستقبل أيضاً. وربما ما نخاف منه فى المستقبل لا يأتى، أو إذا أتى نكون قادرين مواجهته، أو ربما يأتى عكس ما توقعنا، ويكفى أن الله ضامن الغد كما أمس واليوم، فهو أمس واليوم وإلى الأبد. فتمتع بحاضرِك وتعلم فن الحياة، فالحياة فن وأعظم ما فيها، أن تسعد بحاضرِك. فأحياناً كثيرة يقلق الإنسان بشأن مراحل العمر القادمة، فنجد طالب فى الإعدادية يقلق بشأن الثانوية العامة، والطالب الجامعى يقلق بشأن العمل، ورجل الأعمال يقلق بشأن مرحلة الشيخوخة، ويفقد كل منهم تمتعه بالمرحلة العمرية التى يعيشها، وبعدها يندم على عدم إستمتاعه بتلك المرحلة بعد أن تكون قد مضت. لذا يدعوك المسيح أن تعيش يومك،

تمتع بمرحلة الطفولة والشبابية ثم المرحلة الجامعية، ثم النضوج، وحتى فى الشيخوخة هناك متعة رائعة. لذا عش حاضرَكَ وأسعد به، ولا تنسى أن الماضى يشهد لنا عن ظروف إجترناها وتحملناها رغم أننا كنا نخاف أن تحطمنا، ولم يحدث ذلك. فلماذا نقلق إذا؟

### عاشراً: كن إيجابياً:

إن القلق يبدأ بالفكر، والفكر المشوش السلبي يملأ الإنسان بالتوتر والقلق، ولكن عندما تحدث المسيح عن علاج القلق تحدث عن أمور إيجابية مثل

إهتمام الله -

جمال

الطبيعة -

روعة

الزهور -

أبوة الله



وإهتمامه وعنايته بالحياة - ملكوت الله - إشباع الاحتياجات الإنسانية ... إلخ. ولم يذكر شئ سلبي،

وذلك ليعلمنا أن نفكر دائماً حتى في المشكلات  
بإيجابية، وأن ننظر للجانب الطيب وليس الجانب  
الشرير. لذا أستبدل أفكارك فالقلق عادة سيئة  
تحتاج أن تستبدلها بعادة أخرى إيجابية ففي  
إستطاعتك أن تطرح القلق من عقلك لو أردت.

### الحادي عشر: أهزم القلق بالسلام:

لا تنس أن السلام الذي وهبه الله لنا ينشأ أصلاً في  
الظروف الصعبة وليس بعد إنتهائها، بل هو عامل  
أساسي لتخطى تلك الظروف. ولذا يقول الرسول  
بولس "وسلام الله الذي يفوق كل عقل، يحفظ  
قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع" إى أن السلام  
هو الذي يملأنا ويملاً أفكارنا بالإيجابية، ويحفظها  
من كل تفكير سلبي، وما تركه الله لنا من عطية  
نواجه بها القلق. هو السلام الذي يختلف في نوعه  
عن سلام العالم، إذ قال المسيح في إصحاح ١٤  
من إنجيل يوحنا العدد الاول لا تضطرب قلوبكم  
وفي العدد ٢٧ يقول "سلاماً أترك لكم. سلامي  
أعطيكم. ليس كما يعطى العالم أعطيكم أنا، لا

تضطرب قلوبكم ولا ترهب" من هنا فالمسيح يؤكد أن محاربة القلق والإضطراب تأتي عن طريق التسلح بالسلام، وأن نختبر هذا النوع الخاص من السلام الذي يساعدنا على مواجهة القلق. وتؤكد أن الفكر يؤثر على السلوك، فلو إستسلمت لأفكار سلبية كالفشل والرتاء للنفس والشعور بالنقص، والخوف والضعف، وعدم قبول الذات أو الواقع، فسوف تتصرف من هذا المنطلق وسيشكل هذا الإحباط سلوكك، بل حياتك كلها، فتصورك لنفسك يحدد سلوكك. إن أساس الغلبة على القلق يكمن في تغيير الإتجاه الفكرى "تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم".

### الثانى عشر: تسلّح بكلمة الله:

إن كلمة الله هى السلاح الذى لا يُقهر، ولا تنسى أنها كانت سلاح المسيح فى مواجهة أفكار إبليس السلبية فى التجربة على الجبل، فكلمة الله هى التى تساعدنا على فهم أمور الحياة، لأنها هى كلمة الحياة. فالكتاب المقدس ملئ بالوعود العظيمة،



التي تطمئن القلب وتهدي النفس، وتملأ الإنسان بالسكينة والهدوء، وتزيل القلق والمخاوف وتملأنا بمحبة الله التي تطرح الخوف خارجاً، وتبعث

فينا الأمل والرجاء، لنواجه بهما المستقبل. ولا تنسى عمل روح



الله القدوس، الذي يبعث فينا روح المحبة والقوة والنصح، ويطرد من داخلنا روح الفشل. لذا أدعوك أن تلجأ لكلمة الله الحية التي هي سراج منير لكل إنسان يسلك في ظلام هذا العالم، وهي الحكمة التي تحمينا من جهل طرق إبليس الملتوية. وإقرأ على سبيل المثال مزمور ٢٧ - إشعياء ٤٣ - يوحنا ١٧ - فيلبي ٤، وغيرها الكثير فتش في كلمة الله فهي غنية بالوعود المطمئنة لكل تائه، حائر، قلق، خائف.

## أخيراً يسوع يشفى القلق بحنانه

يقول متى فى الإصحاح التاسع والأعداد ٣٥-٣٦ "وكان يسوع يطوف المدن كلها والقرى يعلم فى مجامعها. ويكرز ببشارة الملكوت ويشفى كل مرض وكل ضعف فى الشعب. ولما رأى الجموع تحن عليهم إذ كانوا منزعجين ومنطرحين كغنم لا راعى لها". نعم إن المسيح قد جاء ليشفى المشاعر كما يشفى الأمراض، وليسند الضعفاء ويضمد الجراح. ولنلاحظ عدد ٣٦ يقول أنه تحن عليهم إذ كانوا منزعجين "قلقين ومضطربين" ومنطرحين كغنم لا راعى لها أى بلا أمن وأمان وإستقرار، تائهين مشردين مهتدين فى سلامهم وإطمئنانهم. هنا تحدى المسيح قلقهم بحنانه، وأزال خوفهم بشفقته و لطفه. إن أكثر الناس إحتياجاً إلى الحنان والحب هم أكثر الناس قلقاً وخوفاً. وهاهو المعلم والطبيب النفسى الأعظم يعالج ويشفى البشرية من القلق والخوف. كأنه أب وأم يجريان نحو طفلهما الرضيع الذى يبكى، وربما يصرخ من الخوف

ومن إحساسه بالوحدة فى مكان مظلّم، أو عند إقتراب حيوان مخيف منه. وإذ بأبويه يحتضنانه ويضمّاه إليهما فيشعر بالأمان ويطرد الخوف والقلق. هكذا يفعل المسيح معنا ونحن منزعجين خائفين. يأتى إلينا ويمنحنا السلام والهدوء ويهزم القلق.

لقد صنع هذا مع التلاميذ وهم مهددين بالموت ومنزعجين وخائفين من الأمواج والرياح التى



تهاجم السفينة، فجاء وأسكت الرياح وأعاد السكون والهدوء والسلام إلى كل من هم فى

السفينة. وهو الذى منح مريم المجدلية سلاماً عندما غفر خطاياها وأعاد لها قيمتها التى فقدتها بسبب الخطية. وهو الذى أعاد الفرح لأرملة نايين عندما

أقام أبنتها، وهو الذى أحيا الرجاء فى قلب الكنعانية  
التي جاءتة لشفاء أبنتها، وهى منزعة لأجلها.  
وأخيراً جاء للتلاميذ وهم منزعين وخائفين،  
ليعلن لهم عن قيامته وعن بزوغ فجر جديد لأمل  
ورجاء حى، يملأ القلوب بالسلام ويطرد الخوف  
والقلق والحيرة من قلوب الخائفين والمنزعين.

هذا هو يسوع أعظم معالج نفسى الذى يشفى الفكر  
والقلب والنفس بكلامه وحياته وحنانه وقدرته  
الخاصة. فهل تأتى إليه بكل قلقك ومخاوفك، بكل  
إنزعاجك ومشكلاتك بكل أنينك وألمك؟ هو يشفى  
هو يعزى هو يمنح الإنسان سلامه الذى يفوق كل  
عقل و يحفظ القلب والفكر فيه.