

## هذه المشاعر السيئة

تبكوا. لماذا لا يجب أن يبكوا؟ يعلن الرسول بولس أن المسيحيين لا يكون كثير المؤمنيين الذين لا رجاء لهم، ولكنه لا يؤكد بأننا لا يجب أن نبكي على الإطلاق، فالمفروض أن نبكي - فالبكاء مفيد لنا.

كان يمكن ليسوع أن يضحك عند الوقوف بجوار قبر لعازر لأنه كان يعلم أنه بعد ثوان قليلة سوف يقيم لعازر من الموت ويرده لعائلته الثكلي. ولكنه بدلاً من ذلك، بكى. لماذا؟ لقد شعر بألم الخسارة، على الرغم أن ذلك كان مؤقتاً فقط. البكاء هو رد الفعل الطبيعي، حتى بالنسبة للإله الإنسان الكامل، يسوع المسيح. إن الابتعاد عن الآخرين ورفض الأكل لبعض الوقت من الأشياء المفهومة، ولكنها غير مجدية، هي مجرد رد فعل على الحزن. ولكن البكاء لفترة قصيرة مفيد كما أنه معتاد.

### مراحل الحزن:

عندما قال يسوع لتلاميذه "طوبى للحزاني" (مت ٤:٥)، كان يشير لأولئك الذين ينوحون على خطاياهم. إنهم في هذه الحالة سوف يعرفون بركة الله لأن الحزن يقربنا لله. والحزن على خسارة يجب أن ينتج عنه بالمثل بركة في حياتنا بتقريبنا إلى الله. ولكن كيف؟

إن العواطف البشرية أكثر تعقيداً من أن تسير وفق نمط منتظم وآلي. وبالرغم من ذلك فمن المفيد والمناسب أن نتعرف على مراحل في تجربة الحزن المعتاد، على الرغم من أن المراحل قد لا تكون منفصلة ومتميزة كل عن الأخرى تماماً.

١- الصدمة: أول رد فعل على الخسارة قد يكون الخدر فنحن نشعر بحالة من الشلل النفسي. إننا لا نعرف كيف نتصرف، ونشعر بالارتباك والإيذاء. إننا نختبر الغضب أو الخوف أو كليهما. وقد ننكر حقيقة الخسارة على قبول الحقائق.

٢- القبول: نحن نعترف في النهاية بالحقيقة الرهيبة. لم تعد كابوساً - إنها الطريقة التي تحدث بها الأشياء. إننا نتأمل الحقيقة إنه على الرغم أننا لا نزال