

هذه المشاعر السيئة

وإذ كانت الطائرة تنز، أحس إحساساً غامراً بالسلام في داخله، حتى سأله الشخص الغريب الواقف بجواره: "كيف يمكن أن يتم الهبوط بهذا النوع من الطائرات؟". تمكن فيليب بطريقة ما أن يجعل الرجل يهبط في مهبط طائرة أخرى، ولفرط دهشته وجد أن هذا الشخص الغريب انتزع الحقيبة من فوق رأسه، واستدار نحوه قائلاً: "سوف تكون لديك قصة رائعة لترويها لأحفادك، اخرج الآن، ولا تنظر إلى الخلف".

إن فيليب الآن يمكنه أن يعترف قائلاً: "إنني شاكر لأجل كل دقيقة مررت بها في هذا الاختبار.. لأنه من على ارتفاع ٢٠٠٠ قدم فوق سطح الأرض، استطعت أن أمد يدي وأمس يد الله. وقد كان هناك".

التغلب على الخوف:

إن حل مشكلة الخوف يتطلب تفكيراً واعياً متأنياً. وعملية التفكير هذه تتضمن عدة مراحل:

(١) تقبل خوفك. تقبل وجود هذا الشعور- إنه حقيقي. لا تنكر وجوده أو تكبته.

(٢) تعرّف على سبب خوفك. إن المشاعر لا يمكن أن نبعدها بإرادتنا، لأنها عفو الخاطر. إنها الاستجابة الطبيعية للرسائل المرسلّة إلى الجسم عن طريق المخ الذي يتصرف بناء على إحساسه بالخطر. وبما أن الرسالة يمكن أن تكون صحيحة أو خاطئة، فالمشكلة ليست في المشاعر التي نشعر بها بل في سبب شعورك بها. ما مدى حقيقة الخطر الذي يجعلك تشعر بالخوف؟

(٣) فسر سبب خوفك في ضوء كلمة الله. لقد فسر داود التهديد الذي تعرض له في ضوء ما يقوله الكتاب المقدس عن قوة الله وعنايته ومحبته: "الله افتخر