

الحزن - البكاء على رجاء

مات. فقام داود عن الأرض واغتسل وادهن وبدل ثيابه ودخل بيت الرب وسجد ثم جاء إلى بيته وطلب فوضعوا له خبزاً فأكل. فقال له عبيده ما هذا الأمر الذي فعلت؟ لما كان الولد حياً صمتت وبكيت ولما مات الولد قممت وأكلت خبزاً. فقال لما كان الولد حياً صمتت وبكيت لأنني قلت من يعلم؟ ربما يرحمني الرب ويحيا الولد. والآن قد مات فلماذا أصوم؟ هل أقدر أن أردّه بعد؟ أنا ذاهب إليه وأما هو فلا يرجع إليّ. وعزى داود بثشبع امرأته" (الأعداد ١٨-٢٤).

لقد تعامل داود مع حزنه بالطريقة الصحيحة. لقد واجه حاجاته الجسدية وحاجاته الروحية. "اغتسل وادهن وبدل ثيابه.. فوضعوا له خبزاً فأكل". فالشخص الحزين بحاجة للعناية بجسده وعقله وروحه. هاك بعض الإرشادات:

- ١- اشرب كمية كبيرة من اللبن والعصائر والماء- وليس الكافيين أو الكحول.
- ٢- كل طعاماً متوازناً- وليس طعاماً هزلياً- حتى لو لم تكن تحبه.
- ٣- استرح حتى لو لم تستطع أن تنام.
- ٤- داوم على التمرينات الرياضية باعتدال.
- ٥- لا تغير وظيفتك أو بيتك لو أمكنك ذلك.
- ٦- داوم على زيارة الطبيب للكشف الطبي بعد حدوث الوفاة بثلاثة شهور.
- ٧- تحدث مع أصدقائك وعائلتك عن حادثة الوفاة، حتى لو كان ذلك يؤلمك.
- ٨- اقبل مساعدة الآخرين، حتى لو قدمت لك المساعدة بطريقة تعوزها الرقة.
- ٩- أبحث عن أشخاص آخرين متألمين وساعدهم قليلاً.

كل هذه الأشياء العملية سوف تساعدك على التغلب على التجربة التي تمر بها. بالطبع، الجانب الروحي من طبيعتنا أكثر أهمية. والفارق بين المؤمنين وغير المؤمنين ليس أن المؤمنين لا يشعرون بالألم، ولكنهم لا ييأسون. فاليأس هو خسارة بلا رجاء، وهذا ليس ممكناً بالنسبة لأي واحد يفهم ويؤمن بإنجيل الله.