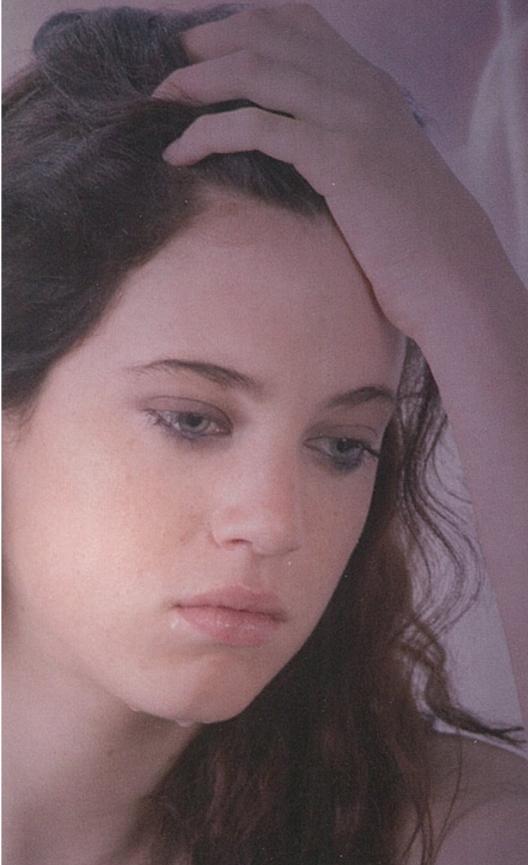


كيف أعيش خلال الحزن



للقس أغسطينوس حنا

الحزن يأتي للجميع :

عاجلاً ام أجالاً يصيب الحزن كل أحد. فالحزن لا يحترم الأشخاص ، انه اختبار لا نفهمه تماماً حتى نتعرض له بأنفسنا عندما يهاجمنا الحزن وخاصة اذا كان بسبب أشياء لم تخطر لنا على بال . وهذه الأشياء سوف تعيننا في فهم وتشجيع وتعزية أصدقائنا في أحزانهم. لقد أرانا رب يسوع هذا عندما فقدت الأخنان مريم ومرثا اخاهما لعاذر في الأصحاح الحادى عشر من انجيل يوحنا وكيف كان سبب معونه وتعزية لهما.

عندما نفقد شخصاً عزيزاً او حميماً لدينا فإن الروابط العاطفية المحطمة تترك فينا أحساساً عميقاً بالحزن والأسى والآلم والمرارة والفراغ. ان هذه الروابط تنفصل بالموت او بالتمزق المفاجئ كما في تحطيم بيت او فقدان مودة حميمة. وقد يأتي الحزن ايضاً نتيجة ضياع الصحة والمال او خسارة وظيفة او الاعتراف بالخطية. وهذا الاختبار العاطفي الذي يتبع خسارة كبيرة ، والذي نسميه الحزن ، ممكن ان يأتي في صور كثيرة.

وحتى نتعامل مع الحزن نحتاج ان نفهمه .

المرحلة الأولى الصدمة Chock

هي الخبرات التي يجتازها الانسان خلال مكافحة ألم الحزن؟ أن أول رد فعل هو الصدمة. إن موت شخص حبيب قد يحدث فجأة بدون مقدمات ولا توقع ولا إنذار. فجأة يأتي الخبر كالصاعقة ان فلان قد ذهب ... راح ، مات ولن نراه مره اخرى في هذا العالم !

ان الزوجة التي قتلت زوجها في حادث استقبلت نبأ موته بالأغماء عليها. فلما أفاقت أرادت ان تعرف ما حدث ، ولما اخبروها ذهبت في اغماءة مرة اخرى . وقد تكرر هذا خمس مرات قبل ان تستطيع احتمال هذه الصدمة الفاسية !

اذا جاء الموت بعد مرض طويل أو سن كبير ، فإن الصدمة غالباً لا تكون شديدة ومماثلة للحالة السابقة بالنسبة الى العائلة بالرغم من أنها تكون موجودة ايضاً فعلاً.

ان توقع الخسارة يجعلنا نجتاز جزءاً من اختبار الحزن والآلم قبل حدوث الموت . ولكن عندما يأتي الموت فإن الخسارة تستمر حقيقة وتستمر في حالة صدمة أيضاً. ربما نشعر بالتعب وعدم القدرة على الاحتمال في هذه المرحلة من اختبار الحزن ... وقد لا يعرف الذين يأتون إلينا ماذا يقولون؟ ولكن

المهم هو ليس ما نقوله وإنما مجرد حضورنا هناك للمشاركة هو المطلوب . إن الشخص المكلوم الذى يشعر انه حُرم او سُلب من أعز من يملك ، يريد ان يتكلم عن الشخص الذى مات ، ليعبر عن حزنه ولبيرر أحقيقته فى مشاعر حزنه انه (او انها) يحتاج أن يجد مستمعاً جيداً.

إن الشخص الذى اخذ فى حزن مفاجئ قد تكون لديه - او لديها مشاعر الثورة والاعتراض وعدم فهم او قبول ما حدث ، لماذا سمح الله بان يحدث لى هذا؟ ربما كان هذا هو اول رد فعل ، وهذا امر طبيعى فى عمق الصدمة ولذلك فلا مبرر للشعور بالذنب إذا كان كان ذلك هو رد فعلك .

المرحلة الثانية : التخدير او فقدان الحس Numbness

هذه هي المرحلة الثانية التي تعقب الصدمة ، ان يصاب الانسان المجرورحزين بشئ يمكن التعبير عنه بهذه الكلمات شبه تخدير او تتميل او عدم التوازن او الوعي الكامل بما يجرى ، او شبه دوخة وهذا الشعور هو الذى يوصف باللغة الدارجة سارقه السكين او سرقاها السكين ! إنه شعور يشبه البنج الجزئي . الأشياء لا تبدو حقيقة . شعر بعدم توازن وعدم القدرة على التفكير الواضح . إن الصدمة نفسها تصيبنا بذلك إتنا لا نشعر بكل شئ . عادة نحن لا نحتاج لمخدر او منوم او مهدئ وإلا فإنه يعطى الشعور بالحزن .

ان الناس في هذه المرحلة الثانية ليسوا في وضع يمكّنهم من فهم او الرد على التساؤل لماذا؟ بالرغم من وجود هذا السؤال وتكراره . ليس هذا هو الوقت الذى يتحمل أبحاثاً واجابات لا هوتية عميقه بخصوص تعليم ما حدث (و هو الخطأ الذى وقع فيه أصحاب ايوب) ، بقدر ما نستطيع ان نؤكد ان الخسارة فادحة والجرح عميق ويؤدى إلى الآم حقيقة . إلا اننا يجب ان نتأكد انه بمروor يوم بعد يوم سيقدم الله ابونا تعزية وفهم وراحة وهدوء وسلام ورجاء كما فعل يسوع مع مریم ومرثا في بيت عنيا .

المرحلة الثالثة : الوهم والخيال والشعور بالذنب

هذه المرحلة في تطورات الحزن هي الصراع بين الحقيقة والخيال . لقد سمعت كثيراً الناس في هذا الموقف يقولون : "يبدو انه غائب مؤقتاً ولا بد انه سيعود" . قالت لي مرة أم فقدت ابنها فجأة في حادث سيارة يخبل الى انه سيمر على بعد قليل ويضرب كلاكس سيارته ثلاث مرات كالمعتاد .

حدث ان ولداً عمره سبع سنوات كان يلعب مع أخيه وعمره تسعة سنوات

ومع والدهما في البيت بعد شهر من موت امهما ، وحدث أثناء اللعب ان صدم الأب عفوا الإبن الصغير فوق على الأرض وصرخ كعادته بدون تفكير ماما تعالى قوله لبابا ان يسكت . وساد صمت لفترة نظر كل منها الى الآخرين وتذكروا ان ماما ليست في البيت وانها لن تأتى أبداً كما كانت تفعل من قبل . إن عقل الصبي كان لا يزال ينتقل بين الخيال والحقيقة . ان هذا الاختبار هو أمر طبيعي ايضاً للشخص الحزين ولا سيما إذا دهم الحزن الإنسان فجأة . هذه مرحلة صعبة اذ يوجد ارتباط وتعلق عاطفي عميق بالمتوفى وتوجد خبرات يومية كثيرة عالقة بذاكرة القريبين منه .

بعد جنازة ابنه صغيرة لم يمس الأب ولا الأم غرفتها بل تركها كما كانت لمدة سنة ثم سنة أخرى . وفي اثناء حزنهما الشديد سمعا عظة ساعدهما على معرفة ان الحزن الناتج عن خسارة شخص حبيب يمكن قوله . فيظن ان الوارد لا يجب ان يقوم بتنظيف ملابس المتوفى بل الاحتفاظ بها في الدوّلاب خشية ان يتم بعدم الولاء له ! بل الأفضل بالأولى ان الأشياء التي كان يحبها ويستعملها الراحل او الراحلة يمكن ان يستعملها ويشارك فيها ويتبارك بها أحباً او ينفع بها الفقراء فيذكرونها بالخير ويدعون له . وهذا الفهم يساعد على حل مشكلة الصراع بين الخيال والحقيقة .

وفي خلال هذه المرحلة يمكن ان يوجد الشعور بالذنب فالشخص الحزين قد يفكر او يقول آه .. لو كنا جربنا طبيب آخر . او ربما لو اخذناه الى مستشفى آخر لما حصل ما حصل ! ان الشعور بالذنب على هذا النحو يعتبر هو الآخر أمراً طبيعياً وجزء من مراحل الحزن فلا يجب ان تعجب له او نبالغ فيه . ومع ذلك فإذا وجدت اسباب حقيقة للشعور بالذنب مثل رغبة لم نحققها او بخلاف سابق على الوفاة ، فإن هذه يجب عدم تجاهلها ويلزم التعامل معها ومعالجتها ، وإلا فيمكن ان تظهر آثارها في مواقف حرجية مع بقية أفراد الأسرة . وعموماً يجب ان نفهم إننا لسنا بحاجة للشعور بالذنب كما لو كنا قد خذلنا الشخص المتوفى او خناه او قصرنا في إكرامه .

المرحلة الرابعة : صرف الحزن

الخطوة الرابعة في التعامل مع الحزن الجارف هي صرف الحزن . وهذا لا يكون عن طريق إنكار وجود الحزن فهو موجود وظاهر في كل هذه المراحل . ولكن على العكس إنه عندما يقبل الإنسان ويسلم بحقيقة الخسارة فإن الضغط العاطفي يخف والتوتر النفسي والعصبي ينفج .

وهذا ايضاً طبيعى فالإنسانحزين لا يجب ان يحاول جعل مشاعره مشدودة كل الوقت ولا ان يكتمها ويكتبها . وهذا لا يعني ان يصاب بالهستيريا او يفقد السيطرة على نفسه . وإنما يعني ان ذرف الدموع هو تعبير طبيعى عن الحزن والألم وهو جزء ضرورى فى طريق الشفاء . إنه يساعدنا على قبول ما حدث لحبينا . إننا نجرب بمحاولة كتم ما حدث لحبينا . إننا نجرب بمحاولة كتم مشاعرنا وقمع البكاء معتقدين انه لا يليق بنا أن نبكي !

كان الولد الذى مات أبوه يبكي فقال له احد الحاضرين : كفى كفى لاتبكي .
كن رجلاً . فإن الرجال لا يبكون ! هذا غير صحيح وغير واقعى ، فحن بشر بكى وقد بكى يسوع عند قبر لعاذر حبيبه وأظهر حزنه . إن اختبار صرف الحزن ضروري فالعواطف يجب ألا تكتم وتختزن في الداخل وإلا سيحدث إنفجار . وعدم تصريف هذا الضغط قد يتسبب في خلق مشاكل جديدة . فتصريف العاطفة يؤدي إلى عملية غسل وتنقية وشفاء للحزن وخاصة كلما اقتسم وشارك فيه الآخرون . فالحزن هنا ، على عكس الفرح ، كلما اقتسم وشارك فيه الناس قل بينما الفرح إذا شارك فيه الناس زاد .

شاب اكتشفت زوجته مصادفة انها أصبت بسرطان ، وقال لها طببها ان امامها ستة شهور فقط لتعيش . وبعد العملية الجراحية راجع الطبيب حساباته واختصر المدة التي قدرها إلى ثلاثة شهور فقط . صلى الزوج الشاب انه لو أنقذ الله حياة زوجته او على الأقل مد في عمرها إلى سنة كاملة فإنه سيهب حياته لخدمة الله في أي مجال يريد له او الكنيسة . وعاشت زوجته إحدى عشر شهراً وشعر أن صلاته قد استجيبت ، ودخل الرجل في اختبار الحزن ولكنه كان متعزياً وبيدو راضياً في علاقته مع الله وبعد فترة من الزمن تزوج مرة أخرى ، ولكنه بدأ يشعر ببرودة في حياته الروحية . كانت علاقته مع زوجته الثانية طيبة ولكنه كان يشعر أن شيئاً خطأ حدث . وبعد مرور سنتين جلس مع الكاهن وبدأ يسكب قلبه ويخرج المشاعر الدفينة وفجأة تفجرت كل العواطف المكتوحة وبدأ يبكي كالطفل الصغير . وفقط هنا بدأ يشعر بالراحة والشفاء . هذه المشاعر عندما تأتى لا يجب محاربتها ووضع متاريس فى طريقها لأنها تعبير إلى الله شرعى وطبيعى وصحى لأحسىستنا ، فيسوع ابن الإنسان مثالنا الكامل بكى مع الآخرين على أخيهما لعاذر .

ان الدموع هي علامه إنسانيتنا ، وهي التعبير الطبيعي عن الحزن والألم

والمشاركة . ولذلك يقول قداسة البابا شنودة الثالث في هذه النقطة أنه يتوجب عندما ينتهر أحد الشمامسة في الجنائزات الحزانى الذين يبكون وينتحبون على أحبائهم - مالم يكن ذلك بصورة شاذة أو غير لائقة تعطل الخدمة والصلاة - وإنما يجب احترام مشاعر الناس ودموعهم في حزنهم ومشاركتهم.

وكنيستنا في حكمتها تمارس تعليم "صرف الحزن" هذا في صورة طقس وصلادة معزية في اليوم الثالث للوفاة بمنزل المنتقل - وغالباً في ذات غرفته - وتسمى هذه الصلاة "صرف روح الحزن" . وهى مبنية على قراءات من الكتاب المقدس ، ومن المزاميز ورسائل بولس الرسول ، ثم الإنجيل وبعض الصلوات . وحكمة جعلها في اليوم الثالث ، انه اليوم الذى قام فيه رب يسوع المسيح متتصراً على الموت وكتب لنا القيامة معه ، واعطانا رجاء الحياة الأبدية ولقاء أحبائنا في السماء .

كما نصلى على ماء ونبات أخضر متذكرين قصة وصول بنى إسرائيل في اليوم الثالث من خروجهم من مصر إلى منطقة تدعى مارة حيث المياه المرأة والقاء الشجرة الخضراء التي تشير إلى الصليب فيها ، فتزول مرارتها وينتعش الشعب ويواصل رحلته إلى واحة ايليم حيث يوجد ١٢ عين ماء عذب و ٧٠ نخلة (أشاره للتلاميذ والرسل الذين اشبعوا ورووا العالم بالإنجيل) في طريق أرض الموعد التي تشير للسماء (خروج ١٥ : ٢٢ - ٢٧) . وهكذا نتعزى بعدها لأن أحباءنا أحياء وسعداء في السماء مع المسيح .

المرحلة الخامسة : ذكريات مؤلمة

المرحلة الخامسة من الحزن هي التعامل مع الذكريات الأليمة عن الشخص الذي مات . وهذه سوف تأخذ وقتاً أطول من الأيام القليلة بين الوفاة والجنازة . وقد تستغرق شهوراً أو سنوات . نحن نذهب إلى الكنيسة فنجد المقعد المجاور فارغاً . نسير في الشارع فنقابل صديقاً للمتوفى ، او نعثر على صورة لنا معه - او معها - في مناسبة سعيدة او نقرأ خطاباً قدماً له ، او نذكر قصة او مثل او تعليق اعتاد ان يقوله في موقف مماثل . . . وأحياناً يتبارى بعض الأقارب او الأصدقاء في إظهار مشاعرهم وفي إثارة الخواطر . . إلخ . وفي كل هذه الأمثلة وما يشبهها يتجدد الحزن ويثير الألم من جديد . إننا يجب ان نتوقع مثل هذ الذكريات ونعتبرها طبيعية ومقبولة . بل واحياناً نحن نحتاجها ونريدها أن نجد بين الناس من يشارطوننا أحزاننا في مشاركة عاطفية معقولة وواعية .

إنها ظاهرة صحية أن نتحدث علناً عن حزننا من حين لآخر خلال الأسابيع أو الشهور الأولى ونعتبر عن مشاعرنا. فهذه إحدى الطرق للعلاج والعودة للحياة الطبيعية. إن عمل الحزن بطئ ويحتاج لوقت ليحتوى الألم في التعامل مع الذكريات. فنحن نميل إلى تغذية الذكريات الحسنة فقط أو أفضلها للمتوفى حتى يكاد أن يصبح معبوداً أو صنماً! ويعتقد البعض أننا إذاً امكن ان ننذكر عن الراحل او الراحلة بعض الذكريات غير السارة جنباً الى جنب مع الذكريات الجميلة فإن افكارنا عنه تكون اكثر واقعية واقرب الى الخبرة الانسانية السليمة. إننا في قبول الألم والعودة الى التكيف لمواصلة الحياة بدون وجود هذا الشخص ، نحتاج ان نواجه ذكرياتنا. نعم انها تساعد كثيراً ان شارك هذه الأفكار مع الناس الذين ثق فيهم.

المرحلة السادسة - التعلم أن نعيش مرة أخرى:

بعد ان تنقلنا خلال المراحل السابقة التي يمر فيها الحزن فإننا نأتي إلى بعض المراحل النهائية في هذا البحث وهي العودة لتأكيد الحياة. فإذا قبلنا الخسارة ووصل الحزن الى ذروته ولم تعد الذكريات تجلب ألمًا غير محتمل ، فإننا نستطيع ان نختبر حياة جديدة.

عندما يموت شخص عزيز علينا فإن جزءاً من الإنسان يذهب معه أو معها. فإن خسارة انسان محبوب تشبه قطع طرف من جسمنا كاستصال يد او رجل او عين ، وإدراك ذلك والتسليم بالحقيقة يعتبر بمثابة باب يؤدى الى طريق آخر تنتظرنَا خلفه حياة جديدة. ربما نكتسب فهماً جديداً لإرادة الله وهدفاً له في حياتنا. وربما تبدأ في اكتشاف او تقدير بطريقة اخرى كيف يحبنا الله ويعتنى بنا.

ولكن علينا ان نحترس من التصرفات المتسرعة الملزمة. فعندما يموت شخص او يختصر ، ففي حرارة العواطف ربما نشرع في النطق بوعود وعهود او نذور بأننا سنفعل هذا او نمتنع عن ذلك. لا ... فإن القرارات التي يطلبها رب من الأفضل ان نصنعها اثناء الصلة والتفكير السليم حتى لا تكون هوجاء عشوائية نندم عليها بعد ان تهدأ عاصفة الحزن.

سيدة مات ابنها وعمره سبع سنوات نذرت ان تسير كل يوم صاعدة على سفح التل حيث مقابر المدينة لتنظر الى قبره. وظللت تتّقد تعهداتها هذا سنوات طويلة حتى صارت امرأة عجوز لها اولاد واحفاد ولكن مع ذلك

استمرت تعطى كل يوم عدة ساعات لهذه المسيرة! علق البعض على هذا بالقول "ياله من تكريس وتقديس" ولكن الواقع ان هذه الأم قد صنعت إليها من إبنها ولم تدعه يذهب أبداً! وبدلًا من ان تكرس حياتها ووقتها لأولادها وأحفادها الأحياء الذين احتاجوا اليها بشدة ، او لعمل الخير للجميع والعمل لأبديتها ، صارت تنفق كل طاقتها العاطفية على واحد غائب لا يستطيع ان يستفيد من كل اهتمامها المبالغ فيه . إن استقرار حبسها لحياتها داخل دائرة الحزن العنيف هكذا حرمتها من إختبار البدء ثانية في حياة جديدة . أناس كثيرون بعد التعامل العاكل المؤمن مع مراحل الحزن قد اعتادوا الى قبول الحياة الطبيعية ، ليستثمروا حياتهم في اسرة جديدة او عمل جديد ومسئولييات جديدة وبدأوا يعيشون ثانية بهدف .

هذه الستة مراحل للحزن من الصدمة الى التنميم وفقدان الشعور والصراع بين الخيال والحقيقة وصرف الحزن والتعامل مع الذكريات وأخيراً تجديد الحياة لتساعدنا على الفهم والشفاء والراحة .

المراحل السابعة : التكيف يحتاج الى وقت

من العوامل الرئيسية التي تؤثر على اختبار الحزن هو كيف مات الشخص . فإذا كان الموت فجائياً او بحادث فإنه يأتي كصدمة عنيفة هائلة . وإذا كان متوقعاً ف تكون قد قطعنا بهذا التمهيد شوطاً كبيراً في اختبار الحزن قبل ان يحدث الموت (وليس لأن الشخص أقل أهمية) . هذا شيء يلزمنا فهمه . فالزوج الشاب قد يعرف لشهور ان زوجته تعانى من مرض مستعصى ينتهي بالموت . في كل مرة يصاحبها الى الطبيب يدخل اكثر في اختبار الحزن . كل مرة يدخل معها الى المستشفى يترك فيها جزءاً من نفسه ورائه . ومتى حضر وقت موتها يكون قد قطع شوطاً في اختبار الحزن . وربما خلال بضعة شهور بعد ذلك يبدو انه تماثل للشفاء تماماً وبدأ مرحلة جديدة من الحياة ! قد يندهش البعض من هذه الحالة ، لماذا لم يظهر الزوج مزيداً من الحزن إذ يبدوا الأمر وكأنه لم يأخذ وقتاً طويلاً ليتأقلم مع الموت . ولكن الواقع انه أنهى مرحلة التكيف مبكراً قبل المجتمع المحيط حتى إذ أبدى رغبة في إيجاد أمّاً لا ولاده فلا يجب ان يفسر هذا على انه لم يكن يحب زوجته الأولى ، وإنما على انه تعامل مع مراحل حزنه مبكراً ليكون مستعداً لمواصلة طريقه في الحياة . إن كيفية الموت تعمل فارقاً ضخماً في شدة وفع اختبار الحزن بعد حصول الموت ولكن بالرغم من هذا ، فحينما وكيفما تحدث الخسارة فإن الحزن يظل حقيقياً .

المرحلة الثامنة - الموت ليس هو النهاية

ان اختبار الحزن يتوقف علىكم من موارد الإيمان المسيحي نحن نمتلك . فالإنسان المسيحي يعلم ان الموت ليس هو النهاية ، حتى بالنسبة للجسد. هؤلاء الذين ماتوا كمسيحيين سيقومون بأجساد جديدة وممجده مثل جسد قيامة المسيح (في ٣ ، ٢٠ ، ١ ، ٢١ كو ١٥:١٥) فالإيمان بالقيامة يساعدنا ان نفكر في الشخص كما عرفناه ، الإنسان الداخلي ، فروح الذي مات في المسيح لا تموت وإنما تذهب لتكون مع المسيح وهو ما يصفه الرسول بقوله بأنه أفضل جداً.

واكثر من ذلك ان المسيح الحي يبقى مع كل مؤمن حزين ومتآلم وكما جاء ليكون مع مریم ومرثا فهكذا سوف يظل معنا يساعدنا ويعزينا ، فنحن غير متزوكين وحدنا .

في كتاب سياحة المسيحي ، يأتي المسيحي مع زميله الذي يسمى الرجاء الى نهر الموت ويلاحظان كم هو عميق ومتسع وميته سرعة الجريان فيخافا . وفجأة يظهر رجلان بوجوه مضيئة وملابس نورانية يقانن بجانبهم . فيسأل المسيحي وصديقه "الرجاء" هل يوجد قارب او كوبرى ليعبرنا به النهر فيخبرهما الملائكة بأنه لا يوجد طريق آخر الى باب السماء بخلاف عبور هذا النهر (الموت) فلما سألهما وكم هو عمق الماء أجابا: سوف تجدانها عميقا أو ضحلة بقدر إيمانكم بالملك . ان كل من يؤمن بيسوع المسيح سوف يتشدد بحضوره . إنه يساعدهم لمواجهة الحزن ولما تأتى الساعة لمواجهة الموت نفسه ، حتى إذا سرت في وادي ظل الموت لا أخاف شرّا لأنك أنت معنـى (مز ٢٣) . إن اللـاجـاـ الأخير للمسيحي هو مـاسـاعـدة رـفـقـائـه المؤمنـين وـوقـوفـهم معـه وـتشـجـيعـهم بـعـضـهـمـ لـبعـضـ . فـالـشارـكـةـ تـشـدـ النـاسـ نحوـ بعضـ عـندـمـاـ يـقـفـونـ بـمـهـاـهـ اـمامـ اـختـبـارـ الموـتـ . انـ مـحـبةـ شـخـصـ بـعـقـمـ تـضـمـنـ مـجازـفـةـ الانـفـصالـ عـنـهـ . فـنـحنـ لـاـ نـسـطـيـعـ انـ نـحـبـ بـغـنـىـ بـدـونـ موـاجـهـهـ هـذـهـ المـاطـرـ . هـذـاـ اـحـدـ الثـوابـتـ غـيرـ المـتـغـيرـهـ فـيـ الـحـيـاـهـ . وـلـكـ بـالـرـغـمـ مـنـ انـ الفـرـاقـ حـقـيقـىـ وـمـؤـلمـ ، فـإـنـاـ نـسـطـيـعـ انـ نـعـتمـدـ عـلـىـ مـصـادـرـ النـعـمـةـ الـغـنـيـةـ الـمـتـاحـةـ فـيـ الـمـسـيـحـ يـسـوـعـ لـتـعـيـنـاـ بـيـنـمـاـ يـعـملـ الـحـزـنـ عـمـلـهـ الـبـطـئـ نـحـنـ نـعـلـمـ اـنـ هـذـهـ مـوـتـتـاـ ، اـنـ كـنـاـ نـنـتـمـىـ اـلـىـ الـمـسـيـحـ فـإـنـاـ سـنـشـارـكـ فـيـ قـيـامـةـ الـمـسـيـحـ وـنـتـحـدـ مـرـةـ اـخـرىـ مـعـ اـحـبـائـنـاـ الـذـيـنـ فـقـدـنـاهـمـ بـالـجـسـدـ اـلـىـ حـينـ .

من أقوال الرب يسوع المعلية

+ لا تضطرب قلوبكم . . . في بيت أبي منازل كثيرة . . . أنا أمضى لأعد لكم مكاناً . . . وآتني أيضاً لأخذكم حتى حيث أكون أنا تكونون أنت أيضاً (يو ١٤ : ١ - ٣).

+ لا أترككم يتامى . إنني آتني إليكم (يو ١٤ : ١٨).

+ أنتم ستحزنون ولكن حزنكم يتحول إلى فرح . المرأة وهي تلد تحزن لأن ساعتها قد جاءت . ولكن متى ولدت الطفل لا تعود تذكر الشدة لسبب الفرح . . . فأنت كذلك عندكم الآن حزن ولكن ساراكم أيضاً فتفرح قلوبكم ولا ينزع أحد فرحكم منكم (يو ١٦ : ٢٠ - ٢٢).

+ اليوم تكون معى في الفردوس (لو ٢٣ : ٤٣).

+ آله ابراهيم واسحق ويعقوب ليس آله أموات بل آله أحياه إذ الجميع أحياه عنده (مت ٢٢:٢٢ ، لو ٢٠ : ٣٨)

+ حينئذ يضى الأبرار كالشمس في ملکوت أبيهم (مت ١٣ : ٤٣).

+ هؤلا مسكن الله مع الناس . . . (رؤ ٢١ : ٣).

من أقوال الرسول بولس المعلمية

- + لى اشتقاء أن أنطلق وأكون مع المسيح ذاك أفضل جداً (فيليبي 1: 23).
- + لى الحياة هي المسيح والموت ربح (في 1: 21).
- + لا أريد أن تجهلوا أيها الأخوة من جهة الرافقين لكي لا تحزنوا كالباقيين الذين لا رجاء لهم ... (اتس 4: 13 - 18).
- + المسيح فيكم رجاء المجد (كو 1: 28).
- + كما لبسنا صورة (الجسد) الترابي، سنلبس أيضاً صورة السماوي (اكو 15: 39).
- + هؤلا سرّ أقوله لكم. لا نرقد كلنا ولكننا كلنا نتغير في لحظة في طرفة عين عند البوّق الأخير (اكو 15: 51).
- + أين شوكتك يا موت. أين غلبتك يا هاوية (اكو 15: 55).



‘أنا هو القيامة والحياة’

(يو ١١ : ٢٥)



هذه نبذة لتعزية وتوعية الحزاني بسبب وفاة شخص عزيز لديهم. انها تصف مشاعرهم ومراحل الحزن التي يمرون بها وكيف يتعاملون معها وكيف يفهمهم المعزون حتى لا يكونوا معزّين متبعين ك أصحاب أیوب.
وهي تساعدهم لاجتياز التجربة بسلام وثبات واتزان،
بروح الایمان والرجاء المسيحي السعيد.



أن الفراشة ترمز إلى القيامة.
فالدودة تدخل إلى الشرنقة التي تشبه
القبر، وبعد قليل تتحطم الشرنقة
وتخرج منها فراشة جميلة تختلف
في شكلها اختلافاً كبيراً - ولها
أجنحة ملونة تطير بها إلى السماء..!

تطلب من مكتبة كنيسة مار يوحنا بكوفينا

St. John's Coptic Orthodox Church

21329 Cienega Ave., Covina, CA 91724

Tel. (909) 592-8847 (562) 900-2695

Email: frhanna@mystjohn.org Website: www.mystjohn.org