

10 تعليمات للصحة في أزمة القس ريك وارين

رعاية نفسك خلال فترة فيروس كورونا – عهد للرعاية الصحية، رعاية نفسك أثناء هذه الفترة-

عهد الصحة

"لا تتطفئوا ، ابقوا أنفسكم ملتهبين. كونوا خدامًا متنبهين للسيد ، متوقفين بمرح. لا تستقيل في الأوقات الصعبة ، وبدلاً من ذلك صلي في كل شيء أكثر. ساعد المسيحيين المحتاجين وكن مبدعا في الضيافة!" رومية 12: 13-11 (ترجمة الرسالة)

هناك آية في نشيد الانشاد 1: 6 ، تقول: "لقد كنت حارس كروم العنب الأخرى لكنني أهملت كرمي الخاص". في الأزمات ، كقائد الكنيسة ، من المحتمل أن تكون أنت والعاملين في الخدمة تخدمون أكثر من أي وقت مضى. إن ما يهمني أكثر كراعي وكراعي للرعاة هو أن "تحافظ على كرمك" خلال هذه الأزمة. هذا مبدأ مهم للغاية ، علمت العاملين معي هذا الأسبوع أهمية الحفاظ على صحتهم في هذا الموسم. طلبت منهم الالتزام "بميثاق الصحة" هذا. أنا سأشارك معك حتى تتمكن من مشاركتها مع العاملين في الخدمة معك.

1. سأكون لطيفًا وطيبًا مع نفسي. سأكون لطيفًا وطيبًا مع نفسي.

أهم شيء يمكنك القيام به الآن لتقليل التوتر أثناء الحجر الصحي هو أن تكون لطيفًا مع نفسك ومع الآخرين. لا يمكنك وضع نفس التوقعات على نفسك كما كنت من قبل هذه الأزمة. لا توجد طريقة يمكنك من خلالها تحقيق نفس الأشياء التي قمت بها من قبل. لذا كن متسامحًا مع نفسك!

2. سأكون لطيفًا وطيبًا مع الآخرين. سوف أكون لطيفًا وطيبًا مع الآخرين.

بينما تكون طيبًا ومتسامحًا مع نفسك ، كن لطيفًا ومتسامحًا مع الآخرين أيضًا. خفف من توقعاتك لمن حولك. تذكر أن هذا يؤثر عليهم أيضًا.

3. سأبدأ وأختتم كل يوم بقراءة كلمة الله. سأبدأ وأختتم كل يوم بقراءة كلمة الله.

عندما كنت في الكلية ، توصلت إلى كلمة تقول: "كلمته الكلمة الأولى ، كلمته الكلمة الأخيرة". هذا يعني ، عندما أستيقظ في الصباح ، أول شخص أريد أن أسمع منه هو الله. وعندما أستلقي في الليل ، فإن آخر شخص أريد أن أسمع منه هو الله. إن بدء يومك وإنهائه بكلمة الله هو أفضل عادة يمكنك بناءها في حياتك ، خاصةً

خلال هذه الأزمة. فهذا يحدد النعمة لبقية يومك ، يحدد تركيزك يوميًا ، ويضع حياتك اليومية العادية كعبادة له. الله يريد المركز الأول في أشياء حياتك أيضاً. في الواقع ، الكتاب المقدس يقول أنه يفرح ويسر بذلك. إذا كنت تريد أن ترى الله يعمل في حياتك ، فقم بإدراجه في الأشياء الصغيرة.

4. سأحتفظ بجدول زمني وروتين متوقعين. سأحتفظ بجدول زمني وروتين متوقعين. في الأونة الأخيرة ، دعت كاي الدكتور بروس بيرري ، وهو مسؤول عالمي في علم "الصدمة" ، للانضمام إليها على Facebook Live لمشاركة "علم الضغط والاجهاد Stress". من بين الأشياء التي شاركها الدكتور بيرري هي كيفية إنشاء روتين يساعد أجسادنا أثناء فترات التغيير للملاحة وسط ضغوطات هذا الموسم. أدمغتنا تتعامل مع كميات هائلة من المعلومات الجديدة وتعمل إضافي للتكيف - الحفاظ على روتين معتدل ويمكن التنبؤ به يساعد في إدارة الإجهاد.

5. سأحدد كمية الأخبار السلبية التي أشاهدها. سأحدد كمية الأخبار السلبية التي أشاهدها. شرح كوري تين بوم ، الذي عانى في معسكر الموت النازي ، قوة التركيز: "إذا نظرت إلى العالم ، فستكون محبطًا. إذا نظرت في داخلك ستصاب بالاكنتاب. ولكن إذا نظرت إلى المسيح ، ستكون مرتاحًا!" يحدد تركيزك مشاعرك.

6. سأخرج تحت الشمس لمدة 15 دقيقة على الأقل. سأخرج تحت الشمس لمدة 15 دقيقة على الأقل. حاول الخروج إذا كان ذلك ممكنًا لمدة 15 دقيقة على الأقل يوميًا. ذكر نفسك بصلاح الله في الطبيعة. تظهر الدراسات أن ما لا يقل عن 15 دقيقة من أشعة الشمس في اليوم جيدة لصحتنا.

7. سأتواصل مع الأشخاص الذين أحبهم كل يوم. سأتواصل مع الأشخاص الذين أحبهم كل يوم. قد نكون منفصلين ، لكننا لسنا بحاجة إلى ان نكون في عزلة. حدد نقطة للتواصل مع الأشخاص الذين تحبهم كل يوم. إن أمكن ، تواصل معهم بصريًا من خلال تطبيق مثل Facetime أو Zoom. نحن خلقنا لكي ما نتواصل.

8. سوف أخطط لمرات عديدة للتزود بالوقود (راحة) طوال يومي. سوف أخطط لمرات عديدة للتزود بالوقود (راحة) طوال يومي.

نصيحة أخرى شاركها الدكتور بيرري هي فكرة "الجرعات". بدلاً من فترات طويلة من الخمول يليها اندفاع مكثف للنشاط ، افصل يومك بفترات قصيرة للتزود بالوقود لمدة 15 دقيقة. هذا يساعد على تنظيم الجسم ومنع التعب.

9. سوف أخدم الآخرين. سأخدم الآخرين.

أحياناً عندما تشعر بتعب، فأنت الطريقة الأسرع لتحسين مزاجك هي خدمة الآخرين. في هذا الموسم ، لا يتعين علينا البحث بعيداً لإيجاد حاجة للقاء. استخدم هذا الوقت لخدمة الآخرين. ستجد انه سوف يتغير تركيزك وستتغير نظرتك أيضاً.

10. سأسيطر على ما يمكن السيطرة عليه ، وأثق بالبقية بالله. سأسيطر على ما يمكن السيطرة عليه ، وأثق بالبقية بالله.

تكشف هذه الأزمنة فقط كم في حياتنا خارج سيطرتنا. لكن الخبر السار هو أن الله لا يزال مسيطراً ، وقد وعد بالاعتناء بك. نقطة الانطلاق نحو التخلي عن القلق هي الحفاظ على نفس متواضعة: " الله هو الله ، وأنا لست كذلك. "