

تجهيز أعضاء الكنيسة وأسرهه للتعامل وللتأقلم

فهه ومخاطبة الصدمة خلال فيروس الكورونا

عندما نسمع كلمة الصدمة، يمكن للمرء أن يتصور حادث معزول كبير مثل حادث سيارة، أو كارثة وطنية. ويمكن أن يفكر آخرون في حالات خطيرة مثل إساءة معاملة الأطفال أو العنف المنزلي. في حين أن هذه هي بالتأكيد أمثلة على حالات صدمة، من المهم أن نتذكر أن الصدمة يمكن أن تنتج عن أي تجربة مؤلمة. وهذا يمكن أن يشمل فقدان الوظيفة، وفقدان أحد أفراد أسرته، والالام العلاقات، أو حتى مجرد الشعور بالانفصال، أو العزلة، أو الاكتئاب.

عند وضعها بهذه الطريقة، فإنه من السهل أن نرى كيف وباء الكورونا العالمي وتداعياته العديدة تخلق عاصفة كاملة من الضغوطات الصحية النفسية بدأت الدراسات الحديثة تظهر أن الحجر الصحي يمكن أن يسهم في الغضب والارتباك والصدمة النفسية. إن الرسائل التي تُنشر في نشرات الأخبار على مدار 24 ساعة من الممكن أن تخلق شعوراً عارماً بالخوف والعجز -قصف لا هواده فيه للصور العنيفة. ويشعر الكثيرون، الذين تراكمت عليهم عقود من الصدمة التاريخية المستمرة الناجمة عن العنصرية المنهجية، والتي تظهر في الاحتجاجات والاضطرابات المدنية، بالضغظ البدني والعقلي على نطاق أكبر من أي وقت مضى.

هذا الموسم يخلق صدمة ويضخم الصدمة الحالية

يمكن أن تحدث الصدمة عن طريق الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي؛ الكوارث الطبيعية؛ أو الأحداث المؤلمة بما في ذلك التدخلات الطبية والاستشفاء على المدى الطويل. يمكن أن تكون الصدمة كلمة مناسبة لوصف الخسارة والارتباك العميق الذي يشعر به الكثير في جائحة الكورونا هذا. يشير ديفيد بروكس إلى أن "الصحة النفسية في أوقات الأزمات مثل مباراة المصارعة. تلقي المواقف بالضغوط عليك. السؤال هو ما إذا كانت آليات التأقلم الخاصة بك قوية بما يكفي للتغلب عليها. ينشر الوباء شعوراً وجودياً بعدم الأمان، والذي يسجل في الخلايا العصبية حول القلب والرتتين والأحشاء. إنه يغير نظامك العصبي، ويغير طريقة رؤيتك وإدراكك للتهديد ... كثير من الناس هم لوحدهم، ويستهلكون الوسائل الاجتماعية كل اليوم. والبعض الآخر عالق في منازل مع المعتدين والخلل العائلي. إن تعاطي الكحول والمخدرات أخذ في الارتفاع ... كل زيادة بنسبة نقطة مئوية واحدة في البطالة تؤدي في نهاية المطاف إلى زيادة بنسبة 3.5 في المائة في إدمان المواد الأفيونية، وبالتالي فإن الآثار الاقتصادية للوباء وحدها ستؤدي إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية لدينا في المستقبل."

لما هي آثار الصدمة؟

أولئك منا الذين هم على دراية بمجموعة الأبحاث المتزايدة حول ACEs (تجارب الطفولة المعاكسة) يعرفون أن العلم يثبت مرارًا وتكرارًا أن الصدمة التي نمر بها تظهر في صحتنا الجسدية، على المدى القصير والطويل. في الصدمة، تتكيف أجسامنا مع التهديدات الحقيقية أو المتصورة - بالقتال أو الهروب أو التجمد أو مزيج من الثلاثة. والنتيجة هي خلل التنظيم - مصطلح يطلق عندما يتشوش تفكيرنا وعواطفنا واستقرارنا.

تحت التوتر، قد لا ندرك تمامًا أننا نعاني من عدم التنظيم - ولكن سواء كنا على علم بمستوى الضغط النفسي لدينا أم لا، فإن الجسم يظهر النتيجة. يمكن أن تظهر في نواح كثيرة. يمكن أن يكون الاحتفاظ بالذاكرة مختلفًا في هذا الموسم. المهارات الوظيفية التنفيذية مثل التخطيط وحل المشكلات والتنظيم العاطفي والذاكرة قصيرة المدى والتشبيط والوعي الذاتي قد تعمل أيضًا بشكل مختلف. يمكن أن يتأثر الهضم - مع مستويات مختلفة من الجوع أو القدرة على هضم الأطعمة.

يتدخل نظامنا العصبي المتعاطف (SNS) أيضًا، ويتفاعل مع التوتر، وزيادة معدل ضربات القلب، والتنفس السريع، و / أو تمدد الحدقة. إذا كنت قد اختبرت الشعور بالعصبية من الإفراط في تناول الكافيين في وقت عصيب بشكل خاص، فقد شعرت بشكل مباشر بنتائج الصدمة على الجهاز العصبي المتعاطف. في أوقات عدم التنظيم، من الطبيعي أن تتأرجح بين الشعور بالهدوء والشعور بالضيق.

وأخيرًا، تتأثر أدمغتنا أيضًا بالصدمة. النوى بحجم اللوز في الدماغ تنظم الاستجابات القتالية والهروب والتجمد. عندما نكون في خضم وقت عصيب، يمكن أن تكون هذه النوى مفرطة النشاط - أدمغتنا في حالة تأهب قصوى، تفحص البيئة عن أي تهديد محتمل. هذا يخلق حالة مستمرة من التفاعل حيث يتم توجيه قوتنا العقلية للقتال والفرار والتجمد وخلق شعور بالأمان. في هذه الحالة، تصبح مراكز التعلم في دماغنا "غير متصلة" مما يجعل التعلم والتركيز والإبداع أكثر صعوبة خلال هذه الأوقات.

علاوة على كل ذلك، فإن أولئك الذين عانوا في الطفولة أو عانوا من الصدمات السابقة هم أكثر عرضة لتأثيرات الصدمة الإضافية، حيث تم ربط النوى الدماغية لتكون شديدة الاستجابة. قد تؤدي الضغوط والمتاعب التي يمكن إدارتها للذين هم أكثر تحملاً، إلى إثارة المزيد من الأذى لدى هؤلاء.

ماذا نستطيع ان نفعل؟ أدوات لمساعدة العائلات على فهم الصدمة ومعالجتها

يعمل معهد كارين بورفيس لتنمية الطفولة خارج جامعة تكساس المسيحية مع الأطفال من الأماكن الصعبة - أولئك الذين عانوا من صدمة نمو معقدة. في عملهم، لم يساعدوا الآباء فقط في فهم الطرق التي أعيد بها توصيل دماغهم وجسمهم من الصدمات، بل طوروا أيضًا مجموعة من الأدوات للمساعدة في تحقيق الاستقرار والأمان والشفاء لأولئك الذين يعانون من الصدمة. فيما يلي أدوات تم اقتباسها من عملهم المكتنف مع الصدمات لدى الأطفال، والتي وجدنا أنها يمكن أن تكون مفيدة مع الأشخاص من جميع الأعمار في هذا الوقت المعقد والصعب.

تجنب من تكرار التكلم عن الصدمة

البيئة الحالية قد وضعت الجميع بالفعل على حافة الهاوية، لذلك من المفيد النظر في رسائل الخوف التي تستمع إليها وتكررها. يمكن أن يكون هناك إحساس غير محكم بالسيطرة يأتي من استهلاك الأخبار أو الإفراط في استهلاكها - يبدو أن الفكرة هي أنه إذا تمكنت من استيعاب كل شيء وفهمه، فسأتمكن من التحكم في ظروفه. على الرغم من أهمية البقاء على اطلاع، إلا أنه عليك ان تفكر في مقدار الاستهلاك الصحي لك.

ضع في اعتبارك أن تأخذ سببًا إعلاميًا / اجتماعيًا - تستريح من استهلاك المعلومات لتنقية العقل والاستماع بشكل أوضح من الله. هذا مهم بشكل خاص للأطفال الذين يلتقطون الرسائل من بيئتهم. بالنسبة للأطفال الصغار، فكر في الحد من التعرض للأخبار، وكن على دراية بالأشياء التي يتم مناقشتها أمامهم من قبل الكبار الآخرون.

ساعد في ملاحظة التغيير والانتقالات

عندما نكون تحت الضغط، قد يكون التغيير أكثر صعوبة. هذا الموسم محفوف بالتغيير لكل فرد في الأسرة. الآباء الذين عادة ما يمكنهم العمل من المكتب هم في المنزل، وقد يكون الأطفال في المنزل بدلا من المدرسة، وقد يكون هناك قيود على الأنشطة والعلاقات التي يمكن اعتبارها جزءًا من روتيننا المعتاد. من المفيد للبالغين أن يعترفوا بهذه التغييرات لأنفسهم وأن يفكروا كيف يمكن لهذا ان يؤدي الى عدم تنظيم أطفالهم. طفل لأحد الإيباء الذي أعرفه انهار في وقت مبكر من امر الإقامة في المنزل. لم يكن الأمر كذلك حتى تم استهلاك كل من الطفل والوالد، وحتى همس الطفل الصغير باكيا، "أفتقد أصدقائي".

بصفتك أحد الوالدين، وكقائد، إليك بعض الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار لمساعدة من حولك الذين قد يكونون تحت الضغط في موسم التغيير هذا:

- قم بتوصيل ما تعرفه وما لا تعرفه
- الناس مع الأمور التي يفهمونها. كقائد، طمئن أعضائك إلى أن هذه ليست أزمته الأولى، ولديك خطة، وأنك تعمل من خلالها على ذلك. بصفتك أحد الوالدين، ساعد طفلك على فهم ما تعرفه عن جدولك الزمني والمستقبل.
- في كلتا الحالتين، قد يكون من المطمئن أن تكون صريحًا بشأن ما لا تعرفه وأن تلتزم بمشاركة المعلومات المحدثة بمجرد حصولك عليها.
- استمع إلى المخاوف (اسأل، شارك ما يناسبك)
- التحقق من المشاعر (شارك مشاعرك الخاصة بشكل مناسب)
- طمأنهم على أمنهم والعودة إلى ما كانت عليه الأمور
- بالنسبة للأعضاء، قم بالتواصل بوضوح حول خطط الانتقال إلى اجتماعات أكثر انتظامًا، بالإضافة إلى اتخاذ احتياطات الامن.
- بالنسبة للأطفال، ساعد في صياغة التغييرات التي حدثت أو التغييرات التي ستحدث كأشياء انتقالية:
- ناقش وألعب وأرسم المدرسة أثناء الحجر الصحي مقابل المدرسة في الأيام العادية (حسب العمر)
- ناقش وألعب وأرسم الكنيسة أثناء الحجر الصحي مقابل الكنيسة في الأيام العادية (حسب العمر)
- ناقش وألعب وأرسم التواصل مع الأصدقاء أثناء الحجر الصحي مقابل التواصل في الأيام العادية (حسب العمر)

حدد الخسائر وعبر عن الحزن

سواء أدركنا ذلك أم لا، فقد عايننا جميعًا الكثير من الخسائر في هذا الموسم. بعض هذه الخسائر هي الخسائر الأساسية - فقدان شخص عزيز أو فقدان وظيفة. البعض ثانوي - فقدان الحلم، أو عدم القدرة على الاحتفال بالمراحل الهامة مع الأحباء. من المهم جرد تلك الخسائر، لأن أي شيء نخسره يجب أن نحزن من أجله.

باعتبارها ثقافة غربية، وخاصة في أمريكا، نحن لا نقوم بعمل عظيم مع الحزن؟ الحزن عاطفة صحية. إنها تسمية خاطئة ان نقول "ابتسم وتحمل". لقد صممنا لنحزن على خسائرتنا - لننظر إلى ما وراء أنفسنا ونتجه إلى الآخرين وإلى الله من أجل الحصول على الراحة. الآلام التي لا تتم معالجتها لا تزول، بل تنمو وتتفاقم، ويمكن أن نعلق عند نقطة الإصابة.

إذا كنت تعمل مع أعضاء الكنيسة أو الأطفال الذين يعانون من الحزن والخسارة، فإليك بعض الخطوات التي يجب وضعها في الاعتبار:

1. كن حاضرًا ومنتبهًا
2. اسمع الألم
3. لا تشعر بالحاجة إلى "الإصلاح"
4. اعكس الشعور ("يبدو أن هذا يؤلم كثيرًا.")
5. وضح انه من الطبيعي ان تكون لديهم هذه المشاعر ("من المنطقي أن تشعر بهذه الطريقة.")
6. ذكرهم بالحقيقة، إذا كان ذلك مناسبًا ("الله معك").

لمزيد من المعلومات ومثال حول كيفية قيادة أعضاء كنيسةك لفهم الحزن ومعالجته، راجع عظة "التعامل مع الحزن" - <https://saddleback.com/watch/a-faith-that-works-when-life-doesn-t-dealing-with-grief>

زد من الهيكلية والروتين

عندما ينشط الضغط النفسي يقظتنا، فإننا ننفق طاقة ذهنية إضافية لحساب التغييرات الجديدة - بشكل أساسي ان تزن كل تغيير وحالة جديدة لتحديد أمننا. في هذا الموسم الذي تعطل فيه العمل والمنزل والمدرسة والحياة الاجتماعية، ضع في اعتبارك كيف يمكن لكنيسةك وعائلتك أن تخلق شعورًا جديدًا بالطبيعي.

يمكن أن تكون الروتينات مفيدة بشكل لا يصدق لإنشاء نظام من شأنه أن يساعد العقول المنهكة في العمل بشكل أفضل في الأوقات العصيبة. عندما يخلق الاضطراب الفوضى، فكر في زيادة الهيكل مع الوقت المجدول للعمل / وقت الأسرة / وقت اللعب / الوقت الاجتماعي / وقت التوقف.

في العائلات التي لديها أطفال من الأماكن الصعبة، نعلم بشكل متكرر أن "الطقوس" يمكن أن تكون مفيدة في إنشاء إجراءات روتينية والمساعدة في توضيح الانتقالات. يمكن أن يبدو هذا كمجموعة من الأنشطة التي تقوم بها العائلة معًا قبل النوم (الحمام، الأغنية، الصلاة، القراءة، إلخ) أو وداعًا خاصًا للآباء في الصباح قبل العمل لطمأنه الأطفال القلقين أنك ستغادر قليلاً ولكن ستعود إلى المنزل. الطقوس ليست للأطفال فقط. أحد الوالدين الذي وجد نفسه يعمل فجأة من المنزل بدأ المشي لمدة 15 دقيقة حول الحي في نهاية اليوم ليحل محل وقت تخفيف الضغط الذي كان يحصل عليه عادة أثناء قيادته لمنزله.

اخفض مستوى التوقعات

إن معرفة ما يحدث لأجسادنا وادهاننا في هذه الأوقات العصيبة يجب أن يساعدنا في أن نكون لطفاء مع أنفسنا وعائلاتنا ومن حولنا. مع الأطفال من الأماكن الصعبة، نذكر أولياء الأمور أحيانًا أنه ليس دائمًا أن طفلك "لن" يفعل شيئًا - ربما عندما يكون مشوش - فهو "لا يستطيع". وينطبق نفس الشيء علينا جميعًا في موسم الوباء الصعب هذا. قد نجد أنفسنا أكثر إرهاقًا وإحباطًا وأقل إنتاجية وأقل إبداعًا. من هم حولنا يشعرون بنفس الشعور. إنه أمر طبيعي، وإذا فهمنا أنه من الطبيعي أن نخفض مستوى التوقع لأنفسنا وللآخرين.

بالنسبة للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال، فكر في خفض المستوى لنفسك وأطفالك في مجالات السلوك والتنظيم العاطفي والتفكير. ربما تحتاج أولويات الأسرة إلى المرونة والتحول في هذا الوقت. عندما يكون الإنجاز المدرسي مهمًا حقًا في عائلتك، ربما يكون الآن موسمًا تفضل عائلتك العمل فيه على العلاقة. إذا كانت أطنان من الأنشطة اللامنهجية تعتبر عنصرًا أساسيًا في أسرتك، فرمًا يكون هذا هو الوقت المناسب للاسترخاء والراحة.

اهتم بنفسك

بالنسبة للآباء والأمهات في الخدمة، والبقية منا خلال هذا الموسم، يمكن أن يكون عبء رعاية الآخرين في الأزمات لموسم طويل مرهقاً. تأكد من الاعتناء بنفسك لتجنب الإرهاق والتعب. لا يمكنك السكب من كوب فارغ - تأكد من أنك تعتني بصحتك الجسدية والعقلية والروحية والعاطفية. الراحة هي أمر من الله ومهمة مهمة للرعاية الذاتية لمن حولنا.

يمكن أن يبدو هذا كخطوات عملية، مثل الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات صحية ووجبات خفيفة وممارسة النشاط البدني والتواصل مع الآخرين ووقت الراحة. ويمكن أن يبدو أيضاً أنه منسجم مع عدم انتظامك الخاص لذا إما أن تبحث عن الراحة أو تأخذ استراحة لتهدأ.

استمتع

عنصر مهم في الرعاية الذاتية وأداة عظيمة للمساعدة في الضغط النفسي للناس من جميع الأعمار وهو الاستمتاع! ما يملأ فئانك؟ ما الذي يجعلك تضحك؟ ما يربطك بالآخرين؟ خصص وقتاً للقيام بهذه الأشياء بانتظام!

إليك بعض الأشياء الجديدة الممتعة التي يمكن للعائلات تجربتها معاً:

- حفلات الرقص
- مشاريع فنية
- التخيم داخل أو في الفناء الخلفي
- البستنة
- العزف على آلة موسيقية أو فرقة عائلية
- تيك توك
- إنشاء دفتر صور لفترة الكورونا

لمزيد من المعلومات حول موارد الصحة الذهنية لكنيستك ، يرجى زيارة

<https://thepeaceplan.com/covid-19/mental-health-resources/> و <https://hope4mentalhealth.com>

لمزيد من المعلومات حول رعاية الأطفال من الأماكن الصعبة أو مساعدة العائلات على التعامل مع الصدمات، قم بزيارة <https://child.tcu.edu>

LPC-S ، دكتوراه ، CASEY CALL

الدكتور كيسي كول هي المديرية المساعدة في معهد كارين بورفيس لتنمية الطفل (KP ICD) وأستاذة مساعدة في الممارسة المهنية في قسم علم النفس بجامعة TCU.

Ashley Eure MPP ، M.T.S

تدير Ashley Eure الاتصالات من أجل خطة السلام، والكنيسة المدفوعة بقصد، وإنهاء المهمة، وفريق الارشاليات في كنيسة سادل باك. كخادمة مرخصة مع ماجستير في السياسة العامة وماجستير في اللاهوت، كانت مسؤولة سابقاً عن قيادة برامج سادل باك المحلية والعالمية للأطفال الضعفاء والمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. آشلي هو ممارس معتمد للتدخل العلائقي المعتمد على الثقة (°TBRI).

رعاية نفسك خلال فترة فيروس كورونا - عهد الصحة - القس ريك وارين

”لا تنطفئوا، ابقوا أنفسكم ملتبهين. كونوا خدامًا متبهيّن للسيد، متوقّعينٍ مرحح. لا تستقيل في الأوقات الصعبة، وبدلاً من ذلك صلي في كل شيء أكثر. ساعد المسيحيين المحتاجين وكن مبدعاً في الضيافة!“ رومية 12: 13-11 (ترجمة الرسالة)

هناك آية في نشيد الانشاد 6: 1، تقول: ”لقد كنت حارس كروم العنب الأخرى لكنني أهملت كرمي الخاص“. في الأزمات، كقائد الكنيسة، من المحتمل أن تكون أنت والعالمين 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 لطيفاً وطيباً مع نفسي.

أهم شيء يمكنك القيام به الآن لتقليل التوتر أثناء الحجر الصحي هو أن تكون لطيفاً 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 متسامحاً مع نفسك!

2. سأكون لطيفاً وطيباً مع الآخرين.

بينما تكون طيباً ومتسامحاً مع نفسك، كن لطيفاً ومتسامحاً مع الآخرين أيضاً. خفف من توقعاتك لمن حولك. تذكر أن هذا يؤثر عليهم أيضاً.

3. 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 لبقيّة يومك، يحدد تركيزك يومياً، ويضع حياتك اليومية العادية كعبادة له. الله يريد المركز الأول في أشياء حياتك أيضاً. في الواقع، الكتاب المقدس يقول إنه يفرح ويسر بذلك. إذا كنت تريد أن ترى الله يعمل في حياتك، فقم بإدراجه في الأشياء الصغيرة.

4. سأحتفظ بجدول زمني وروتين متوقعين.

في الآونة الأخيرة، دعت كاي الدكتور بروس بيري، وهو مسؤول عالمي في علم ”الصدمة“، للانضمام إليها على Facebook Live لمشاركة ”علم الضغط النفسي والاجهاد Stress“. من بين الأشياء التي شاركها الدكتور بيري 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.

شرح كوري تين بوم، الذي عانى في معسكر الموت النازي، قوة التركيز: ”إذا نظرت إلى العالم، فستكون محبطاً. إذا نظرت في داخلك ستصاب بالاكتئاب. ولكن إذا نظرت إلى المسيح، ستكون مرتاحاً!“ ”يحدد تركيزك مشاعرك.

6. سأخرج تحت الشمس لمدة 15 دقيقة على الأقل.

حاول الخروج إذا كان ذلك ممكناً لمدة 15 دقيقة على الأقل يومياً. 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.

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

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

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

9. سوف أخدم 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 أنه سوف يتغير تركيزك وستتغير نظرتك أيضاً.

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

تكشف هذه الأزمة 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."

شاهد وعظات القس ريك على "الإيمان الذي ينجح عندما لا تنجح الحياة": الإيمان الذي يؤدي إلى الصحة العاطفية" الجزء 1 والجزء 2