

التأقلم أثناء الإقفال العام بسبب كوفيد-19



إن القيود الحالية التي فرضها الإقفال العام على الناس لم تنته بعد. في حين أن بإمكان الناس التحرك بشكل محدود في بعض البلدان، هناك الكثير من البلدان الأخرى التي لا تزال مقفلة بالكامل. في البداية، بدا أن المكوث في المنزل أمر ممتع، ولكن سرعان ما تلاشت الحداثة وظهرت العديد من الجوانب السلبية. إليك بعض من هذه الجوانب، وسنلقي نظرة على ما تقوله كلمة الله عن كل منها.

التباعد الإجتماعي

إذا كنت تعيش في مجتمع معتاد على التقارب الإجتماعي، فالتباعد الإجتماعي أمر غريب للغاية. سواء كنت تعيش في منطقة فيها الكثير من الأشخاص المقربين إليك، أو إذا كنت تشارك بعض الوقت مع الأشخاص الذين تحبهم وتقدرهم، فإن التباعد الاجتماعي يبدو غريباً. حتى أنه أسوأ في العائلات المنفصلة. فأنت كنت بعيداً عن المنزل عندما اتخذت اجراءات الإقفال العام ولا تستطيع الوصول الى البيت؛ أو أن أحد افراد العائلة موجود في المستشفى ولا يمكنك زيارته. لم يُخلق الناس للعيش في العزل لفترة طويلة. حالياً، قد تتوق إلى سماع صوت شخص آخر ورؤية وجه مألوف.

ماذا يقول الكتاب المقدس عن التباعد الإجتماعي؟ قبل زمن طويل، كان التباعد الإجتماعي ممارسة شائعة. يتكلم لاويين 13 عن البرص وهو عبارة عن مرض جلدي مُعدي. إذا تم تشخيص الشخص بالبرص بعد فحصه من الكاهن، كان عليه أن يفصل نفسه عن الآخرين ويعيش خارج المخيم (لاويين 13: 45-46). الأسوأ هو عندما كان على الشخص أن يتواجد حول الناس، كان عليه أن يصرخ "نجس، نجس" حتى يحذر الآخرين. فرضت الثقافة السائدة تباعداً اجتماعياً أقوى، أكثر مما يوصيه لاويين 13. فكان البرص مكروهين وتم تجنبهم.

لم يُسمح للأبرص أن يقترب أكثر من ستة أقدام (يبدو مثل قوانين اليوم، اليس كذلك؟) من أي إنسان آخر، بما في ذلك أسرته. اعتُبر المرض مثيراً للاشمئزاز لدرجة أنه لم يُسمح للأبرص بالإقتراب أكثر من 50 متراً من أي شخص عندما كانت الرياح تهب. لقد عاشوا في مجتمع مع المصابين الآخرين حتى شفوا أو ماتوا. كانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي عرفها الناس لاحتواء انتشار أشكال معدية من البرص.

حدث هذا الشكل من التباعد الاجتماعي أثناء العهد القديم. غيّر يسوع ذلك:

وَلَمَّا نَزَلَ مِنَ الْجَبَلِ تَبِعَتْهُ جُمُوعٌ كَثِيرَةٌ. وَإِذَا أَبْرَصٌ قَدْ جَاءَ وَسَجَدَ لَهُ قَائِلاً: «يَا سَيِّدُ، إِنَّ أَرَدْتُ تَقْدِرُ أَنْ تُطَهِّرَنِي.» فَمَدَّ يَسُوعُ يَدَهُ وَلَمَسَهُ قَائِلاً: «أُرِيدُ، فَاطْهَرُ!» وَاللَّوْثُ طَهَّرَ بَرَصَهُ. فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «انظُرْ أَنْ لَا تَقُولَ لِأَحَدٍ. بَلِ اذْهَبْ أَرِ نَفْسَكَ لِلْكَاهِنِ، وَقَدِّمِ الْقُرْبَانَ الَّذِي أَمَرَ بِهِ مُوسَى شَهَادَةً لَهُمْ.» - متى 8: 1-4

يُمكننا كتابة الكثير من العظات حول هذا المقطع، فلننظر إليه عن كثب. يسير الأبرص مباشرة الى يسوع، فاعلاً بالضبط ما لم يكن ينبغي عليه القيام به بسبب الجموع. كان بائساً. يُريد أن يُشفى، ويُريد الشفاء في الحال. هو يعلم أن يسوع لديه القوة لشفائه. ثم مد يسوع يده. لمسها! هذه اسوأ جريمة يمكنك ارتكابها خلال التباعد الاجتماعي. شفي الرجل بالكامل ولكن طلب منه يسوع أن يتبع ناموس موسى ويذهب الى الكاهن حتى يؤكد أنه شفي. يُدرك يسوع أن التباعد الاجتماعي ليس سهلاً بالنسبة لنا. ربما أنت لست مصاباً بكوفيد-19، ولكنك مقيّد جزاء قوانين التباعد الاجتماعي. اسمح له أن يلمس قلبك اليوم ويشفيك من الداخل. امضِ الوقت معه واقبل أنه لديه القوة والقدرة على شفائك بالكامل.

الآثار الفيزيولوجية

البقاء محجورًا في الداخل له مشاكله. ينتج ضوء الشمس الطبيعي عن طريق ملامسة الجلد فيتامين د. وجسمك بحاجة له. عندما لا تتعرض لأشعة الشمس الطبيعية لفترات طويلة، ينخفض مستوى فيتامين د. أسأل أولئك الذين يعيشون في النصف الشمالي من الكرة الأرضية حيث فترات طويلة من عدم وجود ضوء الشمس، أو القليل جدًا منها، يتطلب منهم استخدام "مصابيح مزاجية" خاصة لمساعدتهم على التأقلم. بالطبع، نقص فيتامين د، على الرغم من أنه يبدأ في الجسم، سرعان ما يكون له تأثير نفسي.

إذا كنت تعتقد أن الكتاب المقدس لا يذكر أي شيء عن قوة الشمس الشافية، اقرأ هنا:

وَلَكُمْ أَيُّهَا الْمُتَّقُونَ اسْمِي تَشْرُقُ شَمْسُ الْبَرِّ وَالشِّفَاءُ فِي أَجْنِحَتِهَا، فَتَخْرُجُونَ وَتَنْشَأُونَ كَعُجُولِ الصَّيِّرَةِ. - ملاخي 4: 2

توافر الفيتامين د. بشكل كافٍ يسمح لنا بالعمل في ذروتنا- مثل العجول الناشطة. كما ترى، إن كلمة الله مناسبة في كل نواحي حياتنا!

الآثار النفسية

إن العزلة تُتعبك، أليس كذلك؟ ربما تلاحظ في البداية زيادة في وزنك- حيث يمكنك الحصول على الطعام أكثر مما كنت في المكتب. العدو الصامت الذي يزحف عليك يبدأ بما ذكر سابقًا. لا يُصنف فيتامين د. على أنه فيتامين بل كهرمون وهو مهم لوظيفة الدماغ والصحة العاطفية. من حولنا، بدأ الناس في الإقبال العام في "فقدان السيطرة". يبدو الأمر كما لو أن الدماغ لا يستطيع التعامل مع "الوضع الطبيعي الجديد".

يضمن فيتامين د. أن ننام جيدًا. فكّر للحظة: هل أنت تنام جيدًا في المساء؟ ربما لا. هذا لا يتعلق فقط بالتوتر جزاء وضع الإقبال الحالي. طبعًا الضغوطات المادية التي نختبرها هائلة بسبب خسارة المدخول، ولكن أكبر سبب لعدم النوم هو بسبب النقص في فيتامين د. امض أكثر وقت مسموح لك قانونيًا في الخارج حتى تعوّض هذا الإحتياج الأساسي. اقرأ أكثر عن أنماط النوم على

www.thesleepdoctor.com.

ماذا يعلمنا الكتاب المقدس عن النوم؟ هناك العديد من الشواهد، ولكن هذه الآية تلخصها بشكل جيد:

أَنَا اضْطَجَعْتُ وَنِمْتُ. اسْتَيْقَظْتُ لِأَنَّ الرَّبَّ يَعْضُدُنِي. - مزمور 5: 3

كان لداود الكثير من المشاكل في حياته، ولكنه آمن بثبات أنه سينام، لأن الله يعضده- هو لم ينم فحسب، بل أيضًا كان جسده قادرًا على الشفاء وإعادة البناء والتجديد. عندما استيقظ في الصباح، هذا ما حصل: أَسْمِعْنِي رَحْمَتَكَ فِي الْعَدَاةِ، لِأَنِّي عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ. عَرَّفَنِي الطَّرِيقَ الَّتِي أَسْلُكُ فِيهَا، لِأَنِّي إِلَيْكَ رَفَعْتُ نَفْسِي. - مزمور 143: 8

هو لم ينهض، هو استيقظ. هناك فرق كبير! أول أمر يقوم به هو التأمل في صلاح الرب تجاهه.

لا يزال الخالق يعرف الأفضل وتصميمه بالنسبة لنا مثالي تمامًا.

الملل

بالفعل. بدأنا نشعر بالملل بالتأكيد، البعض منا يشعر بالملل أكثر من الآخرين. يمكنك فقط مشاهدة التلفاز، وبما أن هناك الكثير من الأمور التي لا يمكنك القيام بها الآن، يجب أن تملأ الفراغ في برنامجك اليومي بأشياء أخرى. هذا يقودك الى الإفراط في ممارسة بعض الأشياء وفقدان التوازن. ببساطة، عليك إيجاد أمور جديدة لتقوم بها. استخدم الوقت الذي تهدره لكي تتعلم أمراً جديداً.

مرة أخرى، يعلمنا الكتاب المقدس عن الملل، أو بالحري حول كيفية التغلب على الملل:

وَكُلُّ مَا فَعَلْتُمْ، فَاعْمَلُوا مِنْ الْقَلْبِ، كَمَا لِلرَّبِّ لَيْسَ لِلنَّاسِ، عَالِمِينَ أَنْكُمْ مِنَ الرَّبِّ سَتَأْخُذُونَ جَزَاءَ الْمِيرَاثِ، لِأَنَّكُمْ تَخْدُمُونَ الرَّبَّ الْمَسِيحَ. - كولويسي 3: 23-24

يقود الملل الى الخطيئة. يقود العمل الى المكافأة. قم بإيجاد أمرٍ جديرٍ بالإهتمام لتقوم به خلال الإقفل العام!

التعرض المفرط لوسائل الإعلام

عندما علمنا عن كوفيد 19، كان أمراً حديثاً واستوعبناه قدر المستطع. في حين كانت بعض المعلومات المتلقاة في الأخبار مفيدة، سرعان عمل السياسيون على تحويلها إلى برنامج واقعي. كان عدد الوفيات المبلغ عنها مذهلاً ولا يمكن للمرء إلا أن يشعر بالحزن لأن الكثير من الناس ماتوا عندما كان من الممكن منعه. قد يكون بعض ما نراه في وسائل الإعلام صحيحاً، ولكن الكثير منه كذب. الشيطان يحكم بالخداع، وحتى الآن، تم خداع الكثير من الناس.

هل يعالج الكتاب المقدس هذا الموضوع أيضاً؟

أخيراً أَيْهَا الإخوة كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسَرٌّ، كُلُّ مَا صِينُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا. - فيلبي 4: 8

التعليقات على هذه الآية قد تزعج بعض الناس. فقط الق نظرة على الكلمات للحظة:

حق- كم من الاشياء التي نشاهدها على التلفاز أو الإعلام عبر الإنترنت هي حق؟ لا يمكننا ان نثق بأغلب ما يُقال. غالباً ما يتم تقديم ما هو خاطئ بشكل واضح على أنه حقيقة.

جليل- ما مدى صدق الناس؟ هل تتذكر آخر مرة انتخبت فيها؟ حاول أن تذكر أي شيء وعده المرشح للقيام به وأنتج أمراً جيداً

عادل- كم من الأشياء التي نشاهدها على التلفاز أو الإعلام هي عادلة؟ يبدو أن الناس يفلتون بكل ما هو ليس عادلاً، باسم الترفيه أو الإثراء الذاتي.

طاهر- ألق نظرة على أي برنامج عادي، وسترى أن ترتيب اليوم هو تعزيز كل ما هو نجس! لا توجد برامج تعزز القيم الجيدة، ولكننا ملتصقون بشاشاتنا لرؤية الأشياء السيئة التي يقوم بها الناس.

مُسَرٌّ- هل شاهدت فلماً مُسَرّاً مؤخراً؟ بدلاً من ذلك، وسائل الإعلام تصور العنف على أنه مقبول تماماً وهو القاعدة. أي شيء آخر غير ذلك يعتبر متوسطاً وليس مجتذباً.

صيته حسن- متى كان آخر مرة رأيت شخصًا على شاشة التلفزيون يصور الصدق والنزاهة كأشياء يمكن للناس الإبلاغ عنها؟ لا يتم إعطاؤهم وقتًا مخصصًا على الهواء لأن الصالحين لا يجلبون المال، الأشرار يجلبون المال.

لا يجب أن ننسى القسم الأخير من النص: **إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا.** يجب أن نقيم ما نشاهده على التلفاز. إذا كان يصور فضيلة إيجابية، قم بمشاهدتها. إذا كان هناك أي مدح، خذ في عين الاعتبار. ليس بالضرورة أن كل ما نشاهده سيء، ولكن ينبغي أن نقرر ما إذا كنا نريد أن نعرض أنفسنا إلى ما يُعرض وما إذا كان بيننا. إن وسائل الإعلام مأكرة، والشيطان يلعب دورًا كبيرًا فيها لخداع الناس. ما عليك سوى اتخاذ أي فيلم أو مسلسل أكشن وحساب عدد الوفيات في الدقائق القليلة الأولى!

قال يسوع انه أتى لكي يعطينا حياة أفضل:

السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيُدْبِحَ وَيُهْلِكَ، وَأَمَّا أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِنَكُونَ لَهُمْ حَيَاةً وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ.-

يوحنا 10: 10

بعد بضعة أسابيع، توقف معظم الناس عن مشاهدة التلفاز. لم يعودوا مهتمين في معرفة عدد الأشخاص الذين ماتوا جرّاء كوفيد-19، كيف تكذب الحكومات على شعبها عن المشكلة الحقيقية، وكيف يرى الشرّ كبديل أفضل من الخير.

أخيرًا، هناك الكثير من الأشياء الأفضل للقيام بها في وقتك. جد فيلمًا جميلًا، اقرأ كتابًا جيدًا، احصل على هواية جديدة، استمع الى الموسيقى أو قم ببعض التمارين الرياضية. دع الإندومورفين يبدأ في العمل من أجلك.