

# علاج الأرق



Word from the Word
بواسطة ديريك برنس

معكم ديريك برنس في كلمة لك من الكلمة.

"أَنَا ٱضْطَجَعْتُ وَنِمْتُ. ٱسْتَيْقَظْتُ لِأَنَّ ٱلرَّبَّ يَعْضُدُنِي. لَا أَخَافُ مِنْ رِبْوَاتِ ٱلشُّعُوبِ ٱلْمُصْطَفِّينَ عَلَيَّ مِنْ حَوْلِي." (مزمور 3 :5-6)

هناك علاج للأرق. أتساءل: كم منكم يدرك حقاً معنى أن ينعم المرء بضمان نومٍ هادئ ومبارك ومُجدِّدٍ للنشاط كل ليلة؟ ومن يستطيع إحصاء الملايين في حضارتنا المعاصرة ممن يعانون من الأرق واضطرابات النوم؟ لكن هناك رجلٌ وجد العلاج، إذ قال: "أضطجع وأنام، ثم أستيقظ لأن الرب يعضدني". قد تظن أن ذلك الرجل لم يواجه الضغوط التي تواجهها أنت، أو أنه لم يتعرض للمِحن والهموم والمخاوف ذاتها؛ لكنك مخطئ تماماً. فمن المرجح أنه كان يواجه أعداءً كثرًا وضغوطاً هائلة، وكان عرضةً لمخاطر تفوق بكثير ما واجهته أنت في حياتك، إلا أنه وجد السر.

"أَنَا ٱضْطَجَعْتُ وَنِمْتُ. ٱسْتَيْقَظْتُ ... لَا أَخَافُ" لماذا؟ "لِأَنَّ ٱلرَّبَّ يَعْضُدُنِي". كل ليلة كان يسلم نفسه للرب. كان يستلقي وكله ثقة في الرب. كان يعلم أن روحه آمنة في حفظ الرب. كان يستطيع النوم والاستيقاظ دون قلق، دون خوف، دون عذاب الأرق. إذا كنت تعاني من عذاب الأرق الرهيب، تذكر كلمات داود وطبقها.


خدمات ديريك برنس الدولية - 1970 ©

**تأملات روحية** ★

النص: WD-WFTW-011-ARB

آخر تحديث: 29 Sept 2026

الموقع الإلكتروني: Derekprince.com/ar/resources





خدمات ديريك برنس الدولية - 1970 ©