

جويس ماير

ساعدني أنا مُكتئب

الانتصار في المعارك النفسية باستخدام قوة كلمة الله

JOYCE MEYER

Help Me I'm

DEPRESSED

ساعدني
أنا مكتب

الانتصار في المعارك النفسية
باستخدام قوة كلمة الله

بقلم
جويس ماير

ساعدني أنا مكتئب

المؤلف : جويس ماير
الناشر : B.T.W : تلفون ٤٠٩١٧٤٣ - ٤١٢٤٨٤٥
الجمع التصويري : JC Center :
المطبعة : صحاري للطباعة : ٢٧٤٤٠٥٦
رقم الإيداع : ٢٠٠٣ / ٢٠٥١١ :
ترقيم دولي : I.S.B.N. 977-6124-08-9 :

جميع حقوق الطبع في اللغة العربية للناسر وحده، ولا يجوز
استخدام أو اقتباس أي جزء أو رسومات توضيحية من الواردة في
هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه

Arabic
Help me I am Depressed

Printing 2, Copies 30,000

www.ptw-me.com

المحتويات

صفحة

مقدمة.....	٥
الجزء الأول: إطلاق فرح الله	٩
١- مراحل الاكتئاب	١١
٢- قوة الفرح.....	٢٥
٣- للابتسامة دور كبير	٣٥
٤- رنموا واهتفوا فرحًا	٤٥
٥- قاوم إبليس من البداية	٥٥
٦- الرفض والفشل والمقارنات غير العادلة	٧١
٧- اسمع ما يقوله الله عنك ..	٩٣
.....	
خاتمة.....	٩٥
الجزء الثاني: أجزاء كتابية للتغلب	٩٧
على الاكتئاب.....	
صلاة	
١- مقاومة الاكتئاب	١٠٢
٢- لإقامة علاقة شخصية مع الرب	١٠٣

٤ ساعدني أنا مكتئب

مقدمة

يخوض كثيرون معارك مع الاكتئاب . وهناك أسباب كثيرة له ، كما توجد طرق متنوعة للتعامل معه ، بعضها مؤثر وفعال والبعض الآخر لا جدوى منه على الإطلاق ؛ وبعضها له تأثير وقتي لا يعالج الاكتئاب بصفة نهائية . ولكن هناك أخباراً سارة : يستطيع يسوع أن يشفي من الاكتئاب ويخلصنا منه نهائياً كما يستطيع أن يشفي أي مرض ويحل أية مشكلة .

ذات مرة وأنا أستعد لإلقاء محاضرة عن الاكتئاب ، رأيت بوضوح شديد أن الله أعطانا فرحه لنحارب الاكتئاب ونقاومه . كانت الصورة واضحة جداً حتى أنه بدا لي وكأنني أشاهد فيلماً سينمائياً .

يسكن فرح الرب في كل من يؤمن به إلهًا ومخلصًا. وهذه حقيقة يعرفها كثير من المؤمنين ولكن معظمهم ليس لديه أدنى فكرة عن كيف يتمتعون بهذا الفرحة أو يطلقونه في حياتهم. إننا في حاجة لأن نختبر كل ما وعدنا الله به نتيجة لإيماننا بيسوع المسيح، فالله يريدنا أن نختبر الفرحة في حياتنا.

يخوض كثيرون، بمن فيهم المؤمنون المملوؤون من الروح القدس معارك ضد الاكتئاب، ويواجهون المشاكل الكثيرة التي تصاحب هذا الشعور. لقد عانيت من الاكتئاب منذ سنوات طويلة مضت، ولكنني أشكر الرب لأنني تعلمت أنه يمكنني أن أمنع المشاعر السلبية للاكتئاب من أن تسيطر على حياتي وتتحكم فيها، وتعلمت كيف أطلق فرح الرب في حياتي.

إن رسالة هذا الكتاب قوية في بساطتها، فمهما كان ما مررت به في حياتك، ومهما يكون ما تمر به الآن،

يوجد فرح الرب في داخلك إن كنت مؤمناً بيسوع،
لذلك تستطيع أن تتعلم كيف تطلق هذا الفرح لكي
تنتصر على الاكتئاب.

فإن لم تكن لك علاقة شخصية مع الرب يسوع
المسيح الذي هو مصدر هذا الفرح، يمكنك الرجوع
للصلاة الموجودة في نهاية هذا الكتاب لكي تعرف
السبيل إلى قبوله في حياتك.

الجزء الأول

إطلاق فرح الرب

١٠ ساعدني أنا مكتئب

مراحل الاكتئاب

«انْتَظَرَا انْتَظَرْتُ الرَّبَّ، فَمَالَ إِلَيَّ وَسَمِعَ صُرَاخِي،
وَأَصْعَدَنِي مِنْ جُبِّ الْهَلَاكِ، مِنْ طِينِ الْحَمَاءَةِ، وَأَقَامَ عَلَى
صَخْرَةٍ رِجْلَيَّ. ثَبَّتَ خُطَوَاتِي»

(مزمور ٤٠ : ١ - ٢)

الاكتئاب شعور بالإحباط، وحالة من المزاج السييء،
وانخفاض في الروح المعنوية، وشعور بالرفض، وحالة
من الحزن والاحتياج إلى التشجيع بسبب خوار القوة.

من يعاني من الاكتئاب؟

كل الناس في شتى مجالات الحياة يمكن أن يعانون
من الاكتئاب، فالأطباء والمحامون والمدرسون، والذين
يعملون في المعامل، وربات البيوت والمراهقون والأطفال

والمُسْنُونُ ومن لم يتزوجوا والأرامل، وحتى القسوس
يمكن أن يعانون من الاكتئاب.

يخبرنا الكتاب المقدس عن ملوك وأنبياء أصابهم
الاكتئاب، منهم داود الملك، ويونان، وإيليا (انظر مزمور
٤٠ : ١-١٣ ؛ ٥٥ : ٤ ؛ يونان ١ ؛ ٢ ملوك ١٩ : ٥-٨).

واعتقد أن أحد الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب هو
أن كل إنسان على وجه الأرض عليه أن يتعامل مع
مُفْشَلَات الحياة، فإن لم نتعلم كيف نتعامل معها
بطريقة صحيحة، قد يصيبنا الإحباط الذي يؤدي
بدوره إلى الاكتئاب. ومن خلال ملاحظاتي، أدركت
أن الإحباط هو المرحلة الأولى من مراحل الاكتئاب.

التعامل مع مُفْشَلَات الحياة

يواجه كل إنسان مُفْشَلَات وإحباطًا في أوقات
مختلفة، فهناك أشياء في الحياة لا تحدث بالطريقة التي
نفضلها أو التي كنا نتوقعها. ولا شك أن جميعنا جزنا
مثل هذا الاختبار.

فعندما تفشل الأشياء أو لا تسير وفقاً للخطة التي رسمناها، نشعر قبل كل شيء بالإحباط. وهذا أمر طبيعي لا خطأ فيه، ولكن علينا أن نعرف ماذا يجب أن نفعل بهذا المشاعر وإلا تحولت إلى شيء أكثر خطورة. لا يوجد من يستطيع أن يحيا بدون مُفْشَلات وإحباط ولكن المسيح يمنحنا فرصة جديدة.

في رسالته إلى فيلبي ٣ : ١٣ يقول الرسول بولس :
« أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا : إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قَدَامٌ ».

أعلن بولس أن هناك شيئاً واحداً مهماً بالنسبة له، وهو أن يترك وينسى كل ما هو خلفه ويمتد نحو المستقبل الذي أمامه. فعندما نشعر بالإحباط علينا أن نقبل فرصاً جديدة على الفور، وهذا هو بالضبط ما يجب أن نفعله حيث نتخلى عن مسببات الفشل والإحباط ونتقدم نحو ما أعده الله لنا، وعندئذٍ

سنحصل على رؤيا جديدة وأفكار وتوجهات ذهنية مختلفة. وعندها نستطيع أن نركز على هذه الأمور الجديدة ونختار أن نواصل المسيرة.

يَعْبُرُ إِشْعِيَاءُ عَنْ نَفْسِ الشَّيْءِ فِي إِشْعِيَاءِ
٤٣ : ١٨ ، ١٩ فيقول :

« لَا تَذْكُرُوا الْأَوَّلِيَّاتِ ، وَالْقَدِيمَاتُ لَا تَتَأَمَّلُوا بِهَا .
هَآنَذَا صَانِعُ أَمْرٍ جَدِيدًا . الْآنَ يَنْبُتُ . أَلَا تَعْرِفُونَهُ ؟
أَجْعَلُ فِي الْبَرِّيَّةِ طَرِيقًا ، فِي الْقَفْرِ أَنْهَارًا »

ويقول في إشعيا ٤٢ : ٩

« هُوَذَا الْأَوَّلِيَّاتُ قَدْ أَتَتْ ، وَالْحَدِيثَاتُ أَنَا مُخْبِرٌ بِهَا .
قَبْلَ أَنْ تَنْبُتَ أُعَلِّمُكُمْ بِهَا »

نرى من هذه الآيات الثلاث أن الله مستعد لعمل أمور جديدة في حياتنا، فلديه دائماً أمور متجددة. ولكن يبدو أننا نريد أن نتمسك بما هو قديم وعتيق، فنتمسك بأفكارنا وكلماتنا. يبدو أن الناس تريد أن

تحدث عن إحباطات الحياة ومُفشلاتها بدلاً من أحلامهم ورؤاهم المستقبلية.

«لأنَّ مَرَّاحَمَهُ لَا تَزُولُ. هِيَ جَدِيدَةٌ فِي كُلِّ صَبَاحٍ. كَثِيرَةٌ أَمَانَتُكَ» (مراثي إرميا ٣: ٢٢، ٢٣). فكل يوم هو بمثابة بداية جديدة، لذلك نستطيع أن نترك الأمس بكل إحباطاته ومُفشلاته ونعطي الرب الفرصة ليصنع أمراً جديداً رائعاً في حياتنا اليوم.

ربما تقول «يا جويس، لقد مررت بتجارب فاشلة كثيرة في حياتي فصرتُ أخشى أن أكون متفائلاً من جديد وأصنع أملاً في المستقبل». فأقول: إن المرحلة التي تشعر فيها بأنه لا يوجد أمل أو رجاء هي بالضبط المرحلة التي يريدك إبليس أن تقف عندها، فأنا أعرف هذه المرحلة جيداً لأنني مررت بها. لقد تعرضت للاعتداء الجنسي وسوء المعاملة من كثيرين، حتى إنه عندما تزوجت ديف كنت لا أجرؤ أن أمل أن حالي سيتغير في يوم من الأيام.

لكن، من خلال دراستي لكلمة الله، أدركت أن الإحباط مكان تعيس جداً لا يرغب أحد أن يبقى فيه، أنا أفضل أن أعيش طوال حياتي بالأمل دون أن أحصل على شيء عن أن أعيش بمشاعر إحباط دائم.

إن الأمل لا يُكَلِّف شيئاً، بل على العكس يمكن أن يكون صفقة مربحة للغاية، أما الإحباط فهو مُكَلِّف جداً لأنه يُكَلِّفك فرحك وأحلامك للغد.

في كلمة الله يعدنا الله أنه إن وضعنا رجاءنا وأملنا فيه فلن يخذلنا ولن يخزينا أبداً (رومية ٥ : ٥). لكن هذا لا يعني أننا لن نشعر بالإحباط أبداً، فكل إنسان يشعر أحياناً كثيرة أو قليلة بالإحباط. لذلك أعتقد أن هذه الآية تعني أننا غير مضطرين للتعايش مع الشعور بالإحباط، ولكن عن طريق وضع أملنا في يسوع المسيح نستطيع أن نشمر نتائج إيجابية.

توقعات مُحطمة

تؤدي التوقعات المحطمة إلى الشعور بالإحباط، فلكل منا توقعات في مختلف مجالات الحياة اليومية، فمثلاً قد تذهب إلى فراشك على أمل أن تحصل على نوم عميق و ليلة هادئة، ولكن يدق جرس التليفون في منتصف الليل وتكتشف أن الطالب أخطأ الرقم. تحاول الخلود للنوم بعد ذلك ولكنك لا تستطيع لسبب أو لآخر وينتهي بكل الحال مجهداً متعباً في صباح اليوم التالي. قد نتوقع أن يكون اليوم مشمساً، فتمطر السماء، وقد نتوقع أن نحصل على زيادة في المرتب، ولكن هذا لا يحدث.

هناك أيضاً توقعات ننتظرها من آخرين، فلا يتوقع أي منا من صديقه أن يغتابه في غيابه ولكننا نجد أن مثل هذه الأمور تحدث. ونتوقع من أصدقائنا أن يفهمونا ويقوموا بتسديد احتياجاتنا عندما نلجأ إليهم، ولكنهم لا يفعلون ذلك في كل وقت. أيضاً

نتوقع بعض الأمور من ذواتنا ولكننا لا نوفيها، وأحياناً أجد أنني أتصرف بطريقة لم أكن أتوقعها.

أعتقد أننا جميعاً نتوقع مع ذواتنا أشياء أكبر منا وهذا يؤدي إلى الإحباط. ونتوقع أموراً من الله ليست في خطته لحياتنا. نعم، تمتلئ حياتنا بالتوقعات التي يتحطم بعضها.

فمنذ اللحظة التي نشعر فيها بالإحباط، علينا أن نقرر ماذا ينبغي أن نفعل، وماذا سيكون رد فعلنا. لقد وجدت أن الشعور بالإحباط لفترة طويلة يجعلنا نشعر بالفشل، والفشل مشكلة أعمق من الإحباط.

تشبيط العزيمة

العزيمة المثبطة هي همة المثبط الذي لا يتحلّى بالشجاعة والثقة، والذي يتراجع عن التنفيذ.

والعزيمة المثبطة هي عكس الهمة والشجاعة، وعندما تكون مثبطي الهمم نفقد شجاعتنا وعزيمتنا.

لكني أوّمن أن الله أعطى لكل من يؤمن به شجاعة وعزيمة، فمن الطبيعي أن يحاول إبليس أن يسلبها منا. إن الثبات والعزيمة من أهم قواعد النجاح في أي شيء.

قال الله ليشوع: «تَشَدَّدْ وَتَشَجَّعْ، لِأَنَّكَ أَنْتَ تَقْسِمُ لِهَذَا الشَّعْبِ الْأَرْضَ الَّتِي حَلَفْتُ لِآبَائِهِمْ أَنْ أُعْطِيَهُمْ. إِنَّمَا كُنْ مُتَشَدِّدًا، وَتَشَجَّعْ جِدًّا» (يشوع ١ : ٦ ، ٧). وفي هذا يحذر يشوع من أن العدو سيحاول أن يثبط عزيمته. ما أحوجنا لتعلم أساليب إبليس في الحرب حتى نكون مستعدين لمواجهة كل أسلوب من أساليبه في المعركة (١ بطرس ٥ : ٩).

يخبرنا الكتاب المقدس في أمثال ١٣ : ١٢ «الرَّجَاءُ الْمَمَاطِلُ يُمْرِضُ الْقَلْبَ». فعندما تخور عزيمتنا تجاه أمر معين، نفقد الأمل والرجاء فيه. ولكن بمجرد أن نستعيد الرجاء والأمل مرة أخرى، نستعيد عزيمتنا. وفي الأوقات التي نحارب فيها من أجل وجهة قلب

صحيحة قد نتأرجح ما بين الأمل والعزيمة المشبّطة،
فبينما يقودنا الروح القدس إلى الرجاء والأمل، يحاول
إبليس مهاجمتنا بتثبيط عزيمتنا.

ومن المهم جداً أن يحصل المؤمن على النصر في
عالم الروح، فإن لم يفعل زادت حالته سوءاً وينحدر
نحو الشعور بالاكئاب. إن مرحلة قصيرة من الشعور
بتثبيط الهمة قد لا تكون ذا تأثير كبير، أما التي
تستمر فترة طويلة فلها آثارها المدمرة.

وللحصول على النصر واتجاه القلب المملوء بالرجاء،
نحتاج أن نجدد أذهاننا بوعود الله التي تَخُصُّنا، وأن
نثبت في الإيمان، عالمين أن الله سيفعل كل ما وعد به
في كلمته.

مستويات الاكتئاب

من المهم أيضاً أن يحصل المؤمن على النصر في البداية، لأن الشخص الذي وصل لمرحلة الاكتئاب قد ينحدر به الحال إلى مستويين أعمق من الاكتئاب. فبعد الاكتئاب يأتي القنوط ثم اليأس. ومن المهم أن نلاحظ أن الشخص الذي يعاني من اكتئاب بسيط لن يفكر في الانتحار، أما الشخص اليأس فقد ينتحر بالفعل.

ومن المشاعر التي تنتاب الشخص المكتئب: الحزن وعدم الرغبة في الكلام أو الخروج، ويفضل أن يظل وحيداً وتكون أفكاره سلبية واتجاه قلبه مريئاً.

وقد يشعر المكتئب من وقت لآخر بومضات من الأمل، وهو الشيء الذي يعينه ويساعده على الخروج من هذه الحالة والتخلص من الاكتئاب.

أما الشخص القانط فيعاني من نفس الأعراض التي تنتاب الشخص المكتئب ولكنها أعمق قليلاً. فهو يشعر

بأنه مطروح للأسفل (كما يقول لمزور ٣٧ : ٢٤ ؛ ٤٢ : ٥)
مغموم ذهنيًا وفاشل روحياً وفاقد لكل عزيمة وشجاعة
وغارق لأن لا رجاء له .

والشخص اليأس يشترك معهما في الأعراض ،
ولكن بصورة أعمق من الشخص القانط . ويُعرّف أحد
قواميس كلمات العهد الجديد كلمة « اليأس » في
الأصل اليوناني بأن « يكون الشخص بلا طريق يسلك
فيه .. يكون تائهاً وضائعاً بالتمام وبدون أي مصدر
للتوجيه » .

ويختلف اليأس عن القنوط ؛ فاليأس يعني فقدان
الأمّل بالكامل ، بعكس القنوط فالقانط شخص
بلا رجاء ولكنه لم يفقد الأمّل بالتمام . ويتبع القنوط
التخلي عن كل مجهود ورفض عمل أي شيء ، في حين
يرتبط اليأس أحياناً بأعمال العنف والانفعال .

أما الذين يُقدمون على الانتحار فهم الذين يعانون
من حالة اليأس العميق. والوسيلة التي يتبعها إبليس
لقيادة شخص ما إلى هذه المرحلة هي عن طريق
التوقُّعات المُحطَّمة والإحباط.

لكي نتجنب الوصول إلى مرحلة اليأس، علينا أن
نتعامل مع مرحلة الاكتئاب الأولى، أي عند بداية
المعركة.

قوة الفرح

« وَنَحْوِ نَصْفِ اللَّيْلِ كَانَ بُولُسُ وَسِيلًا يُصَلِّيَانِ
وَيُسَبِّحَانِ اللَّهَ ، وَالْمَسْجُونُونَ يَسْمَعُونَهُمَا. فَحَدَّثَ
بَغْتَةً زَلَزَلَةً عَظِيمَةً حَتَّى تَزَعَزَعَتْ أَسَاسَاتُ السَّجْنِ،
فَانْفَتَحَتْ فِي الْحَالِ الْأَبْوَابُ كُلُّهَا، وَانْفَكَّتْ قِيُودُ
الْجَمِيعِ. »

(أعمال ١٦ : ٢٥ ، ٢٦)

يوصي الرب شعبه في أجزاء كثيرة من كلمة الله
أن يمتلئوا بالفرح والبهجة فعلى سبيل المثال نقرأ في
فيلبي ٤ : ٤

« اِفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ، وَأَقُولُ أَيْضًا: اِفْرَحُوا »

في كل مرة يكرر الرب وصيته، كما فعل في رسالة
فيلبي، عينا أن ننتبه جيدًا للأمر الذي يوصينا به .

اختبر الرسول بولس قوة تأثير مشاعر الرفض أثناء

وجوده في سجن فيلبي :

« وَنَحْوَ نَصْفِ اللَّيْلِ كَانَ بُولُسُ وَسِيلاً يُصَلِّيَانِ وَيُسَبِّحَانِ اللَّهَ، وَالْمَسْجُونُونَ يَسْمَعُونَهُمَا. فَحَدَّثَ بَغْتَةً زَلْزَلَةً عَظِيمَةً حَتَّى تَزْعَزَعَتْ أَسَاسَاتُ السَّجْنِ، فَانْفَتَحَتْ فِي الْحَالِ الْأَبْوَابُ كُلُّهَا، وَانْفَكَّتْ قِيُودُ الْجَمِيعِ. »

(أعمال ١٦ : ٢٥، ٢٦)

واليوم يقدم الرب لكل المحبوسين بقيود الاكتئاب القوة ذاتها التي فتحت أبواب السجن وفكت قيود بولس وسيلا وكل المسجونين معهما.

كثيراً ما يسمع الناس فعل الأمر « افرحوا » ولكنهم لا يعرفون كيف يفرحون. يريدون أن يفرحوا ولكن لا يعرفون كيف.

تعرض بولس وسيلا للضرب والجلد ثم أُلقي بهما في السجن وقُيدت أرجلهما في المقطرة. في مثل هذه الظروف فرح بولس وسيلا ورنما وسبحا الرب. نحن لا ندرك أحياناً أن الفرحة القادر أن يطلق مثل هذه القوة

يمكن أن يكون مصدره بكل بساطة الابتسام والضحك والتمتع بالوقت وبالحياة. إن مجرد فعل هذه الأمور يخلصنا من المشكلة في كثير من الأحيان.

كنت أستعد لإلقاء محاضرة عن الاكتئاب فأراني الله أموراً حتى شعرت وكأني أشاهد فيلماً سينمائياً، وقال لي: «يأتي كثيرون طالبين أنواعاً مختلفة من المشورة لأنهم يشعرون بالاكتئاب. فإن استطاع الشخص أن يبتسم بمجرد أن تراوده مشاعر الاكتئاب، زال اكتئابه على الفور. ولكن مع الأسف لا يدرك كثيرون أنهم عن طريق الابتسامة يستطيعون أن يغيروا ظروف حياتهم».

ويكون التغيير عادة نتيجة لتعديل بسيط في طريقة تجاوبنا مع أحد المواقف. في ذلك اليوم قال لي الرب «فقط لو ابتسم هؤلاء الناس أو رنموا لي ترنيمة، لابتعد الاكتئاب. لو فقط ضحكوا قليلاً، لما بقي الاكتئاب طويلاً. فقط لو تعاملوا مع الاكتئاب بمجد ظهوره

لاختفى» .

هذا ما تعلمه لنا كلمة الله حتى وإن لم نكن قد رأينا تعاليم الكتاب عن الفرح بهذه الطريقة من قبل .
إن الفرح بكل بساطة هو ثمر الروح .

«وَأَمَّا ثَمَرُ الرُّوحِ (القدس) فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ،
طُولُ أَنَاةٍ لُطْفٌ صَلاَحٌ، إِيمَانٌ وَدَاعَةٌ تَعَفُّفٌ . ضِدٌّ أَمْثَالِ
هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ»

(غلاطية ٥ : ٢٢ ، ٢٣)

فإن كانت لك علاقة شخصية مع الرب يسوع ، وإن كنت قد قبلته مخلصاً لحياتك ، فالروح القدس يسكن فيك (يوحنا ١٤ : ١٦ و ١٧ ؛ ١ كورنثوس ١٢ : ٣) .
وإن كان الفرح أحد ثمار الروح القدس ، وإن كان الروح القدس يسكن فيك ، فلا يجب أن تحاول أن تحصل عليه أو تقوم بتصنيعه ، فهو موجود في داخلك ، مثله

مثل حب الآخرين وباقي ثمار الروح الأخرى، لأن الروح يسكن فيك.

من المهم أن يدرك المؤمن أنه ليس مضطراً للحصول على الفرح لأنه يمتلكه بالفعل، وهو موجود في روحه. ولكن القضية هي أن يتعلم كيف يجد هذا الفرح في حياته.

سرور وهدوء

«وَلَكِنِّي لَسْتُ أَحْتَسِبُ لَشَيْءٍ، وَلَا نَفْسِي ثَمِينَةً عِنْدِي، حَتَّى أُتِمَّ بِفَرَحٍ سَعْيِي وَالْخِدْمَةِ الَّتِي أَخَذْتُهَا مِنَ الرَّبِّ يَسُوعَ، لِأَشْهَدَ بِيَشَارَةٍ نِعْمَةِ اللَّهِ»
(أعمال ٢٠: ٢٤).

ترجمة كلمة فرح في هذه الآية معناها في الأصل اليوناني «ابتهاج أو سرور وهدوء» ومعناها في الأصل العبري «بسرور وترابط». وهناك كلمة عبرية أخرى ترجمت فرح بمعنى «يدور حول».

ومن المعاني الأخرى لكلمة فرح التي وردت في نحميا ٨: ١٠ «لَأَنَّ فَرَحَ الرَّبِّ هُوَ قُوَّتُكُمْ» أي ارتباطكم معاً. فلكي تعرف وتختبر أن فرح الرب هو قوتك عليك أن تلتصق بالرب وترتبط به، وهذا يولد فرحاً في حياتك.

ونستطيع أن نظهر فرح الرب بطريقة أخرى مثل «الدوران والتهليل» أي بالتعبير الجسدي أحياناً. ولكن هذا لا يعني أن نقفز وندور ونهمل ٢٤ ساعة في اليوم. أحياناً يستمتع بعض الناس إلى رسالة ويدركون أنها حق، فيحاولون تطبيقها في حياتهم باذلين كل جهدهم. ولكنهم يحاولون هذا بالاتكال على قوتهم الشخصية دون أن يسمحوا للرب أن يجعلها حقيقة في حياتهم نتيجة لصلاتهم وقوة الله وتوقيته المناسب. وها أريد أن أقول إن التعبير الجسدي عن فرح الرب لا يجب أن يكون بالجسد بل بالروح.

وفي الأوقات التي لا نشعر فيها بالفرح، نحتاج أن

نفعل شيئاً لكي نطلق الفرح الكامن في داخلنا قبل أن ننزل نحو الاكتئاب . وأحياناً علينا أن نبدأ بالجسد سواء رغبتنا في ذلك أم لا ، الأمر الذي يشبه ضخ المياه من طلمبة الماء عن طريق تكرار رفع اليد وخفضها حتى يبدأ الماء في التدفق .

كان جدي وجدتي يمتلكان مضخة مياه لأنه في ذلك الوقت لم تكن هناك مياه تنساب من الصنابير كما هو الحال اليوم . وأتذكر أنني كنت أقوم برفع اليد وخفضها مرات كثيرة حتى أنني كنت أعتقد أنها لن تعمل ولن تضخ مياهاً أبداً . وبدأ لي وكأنها غير متصلة بشيء لأنني لم أكن أضخ سوى هواء .

فإن لم أستسلم وواصلت رفع اليد وخفضها ، رأيت مؤشرات تدل على أن الماء سيبدأ في التدفق بعد وقت قليل .

هكذا الحال أيضاً مع الفرح ، فبداخلنا نبع ماء في أرواحنا يحتاج أن نضخه للخارج عن طريق التعبير

الجسدي، مثل الابتسام والتسبيح والضحك وهكذا. وقد يبدو هذا التعبير الجسدي عديم النفع، ولكن بالاستمرار والمواصلة سيفيض الفرح على حياتك.

ولا أعتقد أن الفرح يعني أن نضحك طوال الوقت ضحكات هستيرية، أو أن نقفز ووجوهنا تملؤها ابتسامة مصطنعة، وإنما تعوزنا الحكمة. فما أكثر المرات التي جُرحت فيها من مؤمنين يُفترض أنهم ممتلئون بالفرح لأنهم كانوا غير حساسين لمشاعر الآخرين.

كنت أشارك إحدى صديقتي بمشكلة كنت أمر بها كانت تؤلمني كثيراً، فكان رد فعلها ابتسامة كبيرة وصرخة مرتفعة «شكراً للرب على كل حال». فشعرت وقتها وكأن شخصاً صفعني على وجهي.

لو أنها قدمت لي وقتها التعزية المناسبة وأظهرت تفهمهما واهتمامها، لأطلقت خدمتها وكلماتها فرحاً حقيقياً في حياتي. ولكنها جرحت مشاعري أكثر برد فعلها هذا، وزادت من سوء الموقف.

كنت أشعر بالحزن عندما ذهبت إليها، وبعد الانتهاء من الحديث معها كنت أشعر بالاكتئاب. نحتاج جميعنا إلى الحكمة، فهنا أوقات نشعر فيها برغبتنا في التهليل والدوران أمام الرب تعبيراً عن الفرح الذي يملأ كياننا، ولا يكون بوسعنا أن نكبحه في داخلنا، وذلك عندما يحدث أمر كنا نتوقعه أو ننتظره. ولكن إن كنت في مطعم أو في محل البقالة، فعليك مراعاة مشاعر الآخرين. فنحن لا نريد أن نعثر آخرين أو نعطل خدمتنا بالتصرف وكأننا مختلّون عاطفياً.

ذات مرة قلتُ لعائلتي أثناء تناول الطعام في أحد المطاعم « أشعر برغبة في الوقوف على هذه المنضدة والصراخ بأعلى صوتي: مجدداً للرب! ».

أحياناً تنتابنا مشاعر مثل هذه في داخلنا ونشعر بأننا لا بد أن نعبر عنها. ولكن إن كنت في مطعم

أو محل بقاله، يجب عليك أن تنتظر حتى تعود إلى منزلك.

وبالرغم من أن هناك أوقاتاً نستطيع فيها أن نعبر عن فرحنا بالتهليل، إلا أننا يجب أن نعبر عنه بالفرح والسرور والهدوء تماماً كما أعلن لي الرب، عن طريق الابتسام والشعور بحالة من الهدوء والسرور.

للابتسامة دور كبير

« وَفِي الصَّبَاحِ تَرَنَّمَ »

(مزمو ر ٣٠ : ٥)

أميل دائماً لأن أكون شخصية جادة، ويظهر هذا على ملامح وجهي . ولكني تعلمت أيضاً أنني في حاجة لأن أكون جادة بشأن الابتسام .

نشأت في بيئة صعبة وسيئة للغاية، وكنت أشعر دائماً بثقل على حياتي، لم أنعم بسنوات طفولتي وسُلبت الفرح أثناء السنوات الأولى من شبابي . وكل ما أتذكره هو أنني عشت وكأني شخص بالغ لأن كل شيء في حياتي كان يتَّسم بالجدية الشديدة . وكنت أعتقد أنني إن بقيت جادة هكذا سأستطيع أن أبقى

على قيد الحياة. مثل هذه الخلفية لا تخلق شخصية بشوشة ضاحكة. تولّدت في داخلي نظرة جادة عن ذاتي، وكان يُساء فهمها في كثير من الأحيان.

وذات مرة أخبرت مساعدتي أنني أريد أن أراها قبل أن تذهب إلى منزلها، فظننت أن سأعنفها بخصوص أمر معين، في حين أنني كنت أريد أن أتحدث معها عن بعض التجهيزات التي سنحتاج إليها للاجتماع القادم. لقد كنت جادة جدًا عندما طلبت منها ذلك، حتى أنها ظننت إنها أوقعت نفسها في مشاكل خطيرة.

بدأت أطلب من الرب أن يُعلِّمني كيف أتحلر من هذه الجدِّيَّة الشديدة، فأعلن لي الرب أنني في حاجة لأن أعبر باستمرار عن الفرح الموجود في قلبي، والذي يعلم أنه موجود، ولكنه يريد أن يُظهره حتى يراه كل إنسان ويستفيد به.

حدثني الرب في أحد الأيام بينما كنت أتحدث إليه كعادتي في كل صباح قائلاً: «أتمنى فقط لو أن تبسمي وأنت تتحدثين إلي!». .

رفض وجهي أن يبتسم فقد كانت الساعة السادسة صباحاً، وكانت ملامحي متصلبة متحجرة، ولكني تعمدت أن أبتسم. كان أمراً محرّجاً سخيفاً ولكنني كنت سعيدة أن أحداً لا ينظر إليّ وأنا أبتسم.

يقول مزمور ٣٠: ٥ «وَفِي الصَّبَاحِ تَرَنَّمُ». فلتذكر أنك عندما تستيقظ كل صباح، يوجد فرح الرب في داخلك ولكنك لا تشعر به حتى تقوم بتشغيله عن عمد. فالقرار يأتي أولاً ثم تتبعه المشاعر بعد ذلك.

وعندما يكون الفرح واضحاً في حياتك، فإنه ينتقل للآخرين. ولكن إن احتفظت به في داخلك دون أن يظهر للناس، فإنك تخلق جواً من حولك يمتلئ بالجدية، الأمر الذي يولّد ثقلاً كبيراً.

ذات ليلة بينما كنت أتحدث مع زوجي وجدته يقول لي « أشعر أن بيتنا يمتلئ من الجدية الشديدة » .

وبدأت أفكر في هذه العبارة وسألت الرب :
« لا يوجد خطأ في حياتي أعرفه، فأنا أقضي وقتي في الصلاة ودراسة الكلمة وحب الرب والاهتمام بشؤون عائلتي، فما هو هذا الشيء الذي يشعر به زوجي؟ » .

هنا أعلن لي الرب أن الإنسان بوسعه أن يكون جاداً في تكريسهِ للرب دون أن يكون جاداً من الخارج، الأمر الذي يجعل الناس غير قادرين على التعامل معه .

بدأت أدرك أن بوسعي خلق جو مريح في المنزل بصفتي ربة المنزل، فالفرح مصدره النور أما الحزن فمصدره الظلمة، ولا يمكن أن يسكن هذا مع ذاك .
لقد أردت أن يمتلئ منزلي بالنور، فكان عليّ أن أبتهج، وأدركت أنني في حاجة لأن أبتسم أكثر في وجه الناس الذين يعيشون معي في نفس المنزل، وأن الابتسامة

لا بد أن تعلقو وجهي وأنا أوجه الأوامر لأولادي بخصوص واجباتهم المنزلية والأمور الأخرى، وكان عليّ أن أخصص وقتاً للضحك واللعب معهم ومع زوجي.

يجب أن تكون بيوتنا مكاناً للمتعة، كما أننا كأفراد يجب أن نسلك بفرح الرب. فإن كانت الزوجة بشوشة فرحة، تطلع زوجها بشوق إلى عودته إلى المنزل، فكلنا نرغب في الذهاب إلى الأماكن حيث الفرح والسعادة. فإن كان الزوج يعمل مع مدير غضوب ومرؤوسين متذمرين طوال الوقت، فهو بالتأكيد لا يرغب في العودة إلى مكان تسوده نفس الروح السائدة في مكان عمله.

ويجب أن يقوم الزوج والأولاد بدورهم لجعل المنزل مكاناً للمتعة والسعادة، فالفرح أمر مُعَدٍّ، وبمجرد أن يصيب أحد الأفراد ينتقل للآخرين بسرعة مذهلة حتى يفرح الجميع.

الفرح يغير الظروف

أحياناً نصل إلى نقطة معينة من سيرنا مع الرب نشعر عندها وكأننا مسجونون . وبالرغم من علمنا بأننا أحرار، إلا أننا نشعر بوجود شيء يعوق فيض بركات الرب في حياتنا .

في مرحلة معينة من حياتي أنا وزوجي، شعرنا بمثل هذا الأمر في الناحية المالية حيث اجتزنا من المرحلة التي كنا لا نملك فيها شيئاً، إلى المرحلة التي لم نعد نهتم فيها بكيفية دفع الفواتير والالتزامات المالية . ولكنني كنت أعلم أن لدى الله أكثر من كل ذلك بكثير .

يريد الله أن يباركنا كثيراً، وأن يسكننا في بيت جميل ونقتني سيارات فاخرة ونرتدي ثياباً جميلة، فهو أبونا ويريدنا أن يعتني بنا . فغير المؤمنين لا يجب أن يمتلكوا أشياء جميلة في حين يعيش المؤمنون على حد الكفاف .

هناك بعض الأشياء التي يجب أن نعملها حتى
ننعم بخيرات الله، لأنها تجعل المبادئ الكتابية
عاملة في حياتنا. فعندما نعطي لأننا نحب الرب
ونريد أن يمتد ملكوته، سَنُعْطَى (لوقا ٦ : ٣٨).
وعندما نقدم عشورنا، ينتهر الله الآكل من أجلنا
(ملاخي ٣ : ١٠ ، ١١).

اُختبرت مع زوجي ذلك النوع من الغنى نتيجة
لعطائنا وتقديم عشورنا للرب. ولكنني شعرت بأنه قد
حان الوقت لكي ننتقل إلى مستوى آخر، فطلبت من
الرب أن يعلن لي الشيء الذي يعطل هذه البركة.
ومن بين الأمور التي علمني الرب إياها أن الفرح عنصر
أساسي في قبولنا لكل ما يعطيه لنا. إن عدم إظهار
الفرح في حياتنا يعطل الخير والغنى والبركة.

إن فرح الرب في داخلنا، ولكن إن لم نبتسم وإن
لم نجعله يظهر فينا سيظل غير مرئي للآخرين. ثم أن

الطريقة التي تظهر بها أمام الآخرين تحدد استعدادهم للتعامل معك، فكيف لإنسان أن يبارك أو يساعد شخصاً آخر يبدو وكأنه سيمزقه إرباً؟!

يعرف كل شخص فينا أن يبتسم. إن الابتسامة عطية من العطايا التي منحها الله لنا، فهي تجعل الناس يشعرون بجو مريح، كما أنها تضيف جمالاً على الشخص المبتسم.

لم أكن أظن أبداً أن الابتسامة مهمة لهذه الدرجة لقد عمل الله في حياتي عدة أشهر حتى يجعلني أستوعب هذه الحقيقة وأفهمها. في مرات كثيرة يحاول الله أن يخبرنا بشيء معين ولكننا نرفض الاستماع له، فتصير حياتنا فوضى حتى قبل أن ندرك أهمية هذا الشيء. إن التعبير عن الفرح بواسطة الابتسامة الهادئة سيعود عليك بالبركات الكثيرة، بالإضافة إلى أنها تعلن نور يسوع للآخرين.

أخبر الرب شعبه في الكتاب المقدس أن يفرحوا عند مواجهةتهم للعدو . وأوصاهم أن يفرحوا وهم ذاهبون للمعركة في أوقات يبدو فيها أن حياتهم ستنتهي . لقد أوصاهم أن يفرحوا مهما كانت الظروف ويسبحوا الرب بأصواتهم (٢ أخبار ٢٠) .

عند اجتيازنا أموراً صعبة، يجب أن نعتبرها فرحاً . تقول كلمة الله في يعقوب ١ : ١-٥ « أَحْسِبُوهُ كُلَّ فَرَحٍ ... » .

تحدث الرب إلى قلبي كيف أن معظم الناس لا يعرفون ولا يفهمون كيف أن التعبير عن الفرح سيغيّر ظروف حياتهم . إن السلوك بفرح الرب سيطرّد الظروف التي هي ليست من الرب ، والتي هي من إبليس . إن إبليس لا يمكن أن يحتمل فرح الرب ، فإن سلكنا بهذا الفرح ، سيتنحّى إبليس وظروفه من طريقنا .

إن إطلاق روح الفرح كل صباح توقف وتمنع الظروف التي أعدها إبليس لكي تحدث في حياتنا قبل أن تبدأ .

٤٤ ساعدني أنا مكتئب

رَنَمُوا اهْتَفُوا فَرَحًا

« افرحوا بالرَّبِّ وابتهجوا يا أيُّها الصِّدِّيقونَ، واهتفوا
يا جميعَ المُستقيمي القُلُوبِ »

(مزمور ٣٢ : ١١)

« لَتَسْكُنَ فِيكُمْ كَلِمَةُ الْمَسِيحِ بَغْنَى، وَأَنْتُمْ بِكُلِّ
حِكْمَةٍ مُعَلِّمُونَ وَمُنْذِرُونَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، بِمِزَامِيرَ
وَتَسَابِيحَ وَأَغَانِي رُوحِيَّةٍ، بِنِعْمَةٍ، مُتَرَمِّمِينَ فِي قُلُوبِكُمْ
لِلرَّبِّ. وَكُلُّ مَا عَمِلْتُمْ بِقَوْلٍ أَوْ فِعْلٍ، فَاعْمَلُوا الْكُلَّ
بِاسْمِ الرَّبِّ يَسُوعَ، شَاكِرِينَ اللَّهَ وَالْآبَ بِهِ »

(كولوسي ٣ : ١٦، ١٧)

رَنَمُوا لِلرَّبِّ

سبق ورأينا قوة وتأثير الفرح والابتهاج في التغلب على الاكتئاب .

في الآية السابقة ذكر الرسول بولس إحدى طرق التعبير عن الفرح والابتهاج، وهي الترنيم بالمزامير والتسابيح والأغاني الروحية .

ويقول في أفسس ٥ : ١٩ ، ٢٠ « مُكَلِّمِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا بِمَزَامِيرَ وَتَسَابِيحَ وَأَغَانِي رُوحِيَّةٍ، مُتَرَنِّمِينَ وَمُزَمِّلِينَ فِي قُلُوبِكُمْ لِلرَّبِّ . شَاكِرِينَ كُلَّ حِينٍ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فِي اسْمِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، لِلَّهِ وَالْآبِ » .

لتكن أحاديثنا مع الآخرين مُبهجة ومُسرة، ولنتكلم بما جاء في كلمة الله لأنفسنا .

رغموا واهتفوا بنجاة الرب

«أَنْتَ سِتْرُ لِي . مِنْ الضِّيقِ حَفَظْنِي . بِتَرْنَمِ النِّجَاةِ
تَكْتَنِفُنِي .»

(مزمور ٣٢ : ٧)

«افْرَحُوا بِالرَّبِّ وَابْتَهِجُوا يَا أَيُّهَا الصِّدِّيقُونَ ، وَاهْتِفُوا
يَا جَمِيعَ الْمُسْتَقِيمِي الْقُلُوبِ»

(مزمور ٣٢ : ١١)

في مزمور ٥ : ١١ يقول داود للرب «يَفْرَحْ جَمِيعُ
الْمُتَّكِلِينَ عَلَيْكَ . إِلَى الْأَبَدِ يَهْتِفُونَ ، وَتُظِلُّ لَهُمْ . وَيَبْتَهِجُ
بِكَ مُحِبُّو اسْمِكَ .»

منذ عدة سنوات، تم إنتاج مسحوق غسيل أُطلق
عليه اسم «Shout» بمعنى «اهتف» وتم الإعلان عنه
في التليفزيون، وكان شعاره «شاوت للتخلص من
أصعب البقع». وأثار في هذا الشعار رغبة في تحضير
عظية عنوانها «اهتف للتخلص منه» شجعت فيها

المؤمنين الذين يشعرون بهجمات إبليس ومضايقاته على حياتهم أن يهتفوا ليطردوه خارجها.

هناك فرق كبير بين الصياح والهتاف . فقد كنت أصبح طول حياتي دون أن أهتف . وذات يوم زارني الرب وقال لي « يا جويس، إن لم تتعلمي كيف تهتفين فسينتهي بك الحال أنك تصرخين . فأيهما تفضلين؟ » . عندما تسوء الأمور وتسير على عكس ما كنت أتمنى ، تعلمت أن أهتف بتسبيح الرب وتمجيده بدلاً من الصراخ بأعلى صوتي . لقد تعلمت أن أهتف ، فلماذا لا تجرب الهتاف ، فهو يهزم الصراخ الغاضب العنيف؟

ومثل داود تعلمت أن أحيط حياتي بالترنيم والهتاف . ولاحظت أنه عن طريق التسبيح والهتاف تتحسن حالتي . قال داود إن الترنيم والهتاف مثل سور يحيط حياتي من كل جانب .

وهذا ليس كل شيء، فالترنيم والهتاف يمكن أن يهدم الأسوار والحصون، وهذا ما نقرأه في يشوع ٦ : ٢٠ « فَهَتَفَ الشَّعْبُ وَضَرَبُوا بِالْأُبُوقِ . وَكَانَ حِينَ سَمَعَ الشَّعْبُ صَوْتَ الْبُوقِ أَنَّ الشَّعْبَ هَتَفَ هَتَافًا عَظِيمًا ، فَسَقَطَ السُّورُ (سور أريحا) فِي مَكَانِهِ ، وَصَعِدَ الشَّعْبُ إِلَى الْمَدِينَةِ كُلِّ رَجُلٍ مَعَ وَجْهِهِ ، وَأَخَذُوا الْمَدِينَةَ » .

لكن هذا لا يعني أن نسير في شوارع المدينة هاتفين بأعلى أصواتنا! فلا يوجد ما يمنعنا في بيوتنا من أن نبدأ يومنا كل صباح بترنيم وتسبيح الرب بأفواهنا كوسيلة للتخلص من الاكتئاب .

في الماضي كنت أفضل أن يظل جو البيت هادئاً إلى أقصى حد، وبالأخص في الصباح، حتى أستطيع التفكير بتركيز، ولكنني بدلاً من التفكير المنتج والمثمر، كنتُ أقلق ويصيبني الذعر بشأن الأمور التي لم أكن أجد لها حلاً، في حين كان يجدر بي أن أصرف هذا الوقت في الصلاة وتسليم هذه الأمور للرب .

كان زوجي يبدأ في الغناء بعد استيقاظه من النوم بخمس أو عشر دقائق، وكان يود لو أن بإمكانه الاستماع إلى الموسيقى، ولكنني كنت أذمر إن فعل، وأخبره أنني أريد هدوءاً تاماً.

ولكن منذ ذلك الوقت تعلمت أن أستمع للموسيقى في بداية يومي، وفي أثناء صلاتي وشركتي مع الرب كنت أستمع للموسيقى أيضاً.

كثيراً ما حدثني الرب وأخبرني أنني لا أستمع إلى ما يكفي من الموسيقى. وكان على أن أنمي هذه العادة. في البداية كنت أفعل ذلك من منطلق طاعتي للرب فقط لأنني كنت معتادة على الهدوء التام، وكنت أتمنى لو أن الوضع يبقى هكذا بالرغم من أنها لم تكن أفضل طريقة لبداية اليوم.

هذا لا يعني أننا لسنا بحاجة إلى الهدوء، فالعكس صحيح لأن الله يتكلم في السكون والأوقات الهادئة، فما أؤمن هذه اللحظات. ولكن الحقيقة هي أنني كنت

متطرفة بعض الشيء . كنت أحتاج لأن أبدأ يومي بفرح وبهجة وقد ساعدتني الموسيقى على ذلك .

لقد صارع العملاق الروحي العظيم داود ضد الاكتئاب باستخدام الترنيم والتهتاف لطرده مشاعر الهزيمة والانحناء . ولهذا يُعتبر الكثير من زمائره أغاني تسبيح للرب ، يمكن أن نتغنى بها وسط الظروف الصعبة وغير المستقرة .

عندما أشعر بالإحباط ، أقوم بقراءة بعض المزامير بصوت مرتفع لأنني أعلم أن المواعيد المذكورة فيها ستتحقق إن قرأناها وآمنّا بها ، وإن فعلنا ما توصينا به ، بغض النظر عن مشاعرنا في ذلك الوقت . وهذا ما أشار إليه الرسول بولس عندما قال لأهل كورنثوس : «لَأَنْتُمْ بَعْدُ جَسَدِيُونَ (غير روحيين) . فَإِنَّهُ إِذْ فِيكُمْ حَسَدٌ وَخِصَامٌ وَأَنْشِقَاقٌ ، أَلَسْتُمْ جَسَدِيِّينَ وَتَسْلُكُونَ بِحَسَبِ الْبَشَرِ؟ (الذين لم يتغيروا)» .

وهذا معناه أن أهل كورنثوس لم يفعلوا ما أمرت به كلمة الله، ولكنهم كانوا يفعلون ما يشعرون به . فقال بولس إنهم بذلك لم يسلكوا بحسب روح الله وإنما بحسب الجسد . وفي غلاطية ٦ : ٨ حذر الرسول بولس قائلاً « لَأَنَّ مَنْ يَزْرَعُ لَجَسَدِهِ (طبيعته الجسدية) فَمِنْ الْجَسَدِ يَحْصُدُ فَسَادًا، وَمَنْ يَزْرَعُ لِلرُّوحِ فَمِنْ الرُّوحِ يَحْصُدُ حَيَاةً أَبَدِيَّةً » .

لهذا السبب يجب أن نتعلم أن نفعل مثلما فعل داود؛ فنكلم نفوسنا وإنساننا الباطن، وإلا سيطر الإنسان الباطن على حياتنا وقادنا إلى التحلل والفساد والدمار .

انتظر بتوقع أمام الرب

« لِمَاذَا أَنْتَ مُنْحِنِيَّةٌ يَا نَفْسِي؟ وَلِمَاذَا تَتَنَيْنَ فِي؟
تَرْجِي اللَّهَ ، لِأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، خَلَاصَ وَجْهِي وَإِلَهِي »
(مزمو ٤٢ : ٥)

هل شعرت أن نفسك منحنية في داخلك؟ هذا ما

أشعر به في بعض الأحيان، وهذا ما شعر به داود النبي أيضاً.

لما شعر داود بأن نفسه منحنية تئن في داخله، وضع رجاءه في الرب وانتظره بتوقع، وسبّحه على معونته وخلاصه.

لا بد أن هذه المشاعر كانت تشكل مشكلة بالنسبة لداود لأننا نجد في عدد ١١ من نفس المزمور يردد نفس الكلمات مرة أخرى «لَمَّاذَا أَنْتَ مُنْحِنِيَّةٌ يَا نَفْسِي؟ وَلَمَّاذَا تَتَنَيْنَ فِيَّ؟ تَرَجِّيَ اللَّهُ، لِأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، خَلَاصَ وَجْهِهِ وَإِلَهِي»

علم داود أنه يفقد هدوء نفسه عندما تكون نفسه منحنية في داخله، لذلك كان يخاطب نفسه (فكره ومشاعره وإرادته) وكان يشجع ويشدد نفسه بالرب (١ صموئيل ٣٠: ٦).

عندما نجد ذواتنا في مثل هذه الحالة من الاكتئاب،

علينا أن ننتظر الرب بتوقع وأن نسبحه لأنه عوننا وإلهنا .
علينا أيضاً أن نشجع أنفسنا ونشدها في الرب .

« اثْبُتُوا وَانْظُرُوا خَلَاصَ الرَّبِّ مَعَكُمْ يَا يَهُودَا
وَأُورُشَلِيمَ . لَا تَخَافُوا وَلَا تَرْتَاعُوا .. (فقاموا)
لِيُسَبِّحُوا الرَّبَّ إِلَهَ إِسْرَائِيلَ بِصَوْتٍ عَظِيمٍ جَدًّا ..
آمَنُوا بِالرَّبِّ إِلَهِكُمْ فَتَأْمَنُوا .. مُغْنِينَ لِلرَّبِّ وَمُسَبِّحِينَ
فِي زِينَةٍ مُقَدَّسَةٍ عِنْدَ خُرُوجِهِمْ أَمَامَ الْمُتَجَرِّدِينَ
وَقَائِلِينَ : « اَحْمَدُوا الرَّبَّ لِأَنَّ إِلَى الْأَبَدِ رَحْمَتُهُ »
(٢ أخبار أيام ٢٠ : ١٧ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١)

قاوم إبليس من البداية

« فَقَاوْمُوهُ، رَاسِخِينَ فِي الْإِيمَانِ »

(١ بطرس ٥ : ٩)

هناك أسباب عديدة للشعور بالاكتئاب، ولكن هناك مصدر واحد له وهو إبليس، فهو يريدنا أن نبقى مكتئبين ومنحنين غير فخورين بذواتنا حتى لا ننال كل الخيرات والبركات التي مات المسيح ليهبها لنا. ومن بين الوسائل الرئيسية التي يستخدمها لكي يشعرونا بعدم الرضا عن ذواتنا: الإدانة.

لا شك في أن الدينونة يمكن أن تكون أحد أسباب الاكتئاب التي يستخدمها إبليس ليسلب منا فرحنا، لأنه يعلم أن فرح الرب هو قوتنا (نحميا ٨ : ١٠). يريدنا إبليس أن نبقى ضعفاء غير قادرين على فعل

شيء سوى التعايش مع كل ما يحاول أن يرمينا به .
ويصاب البعض بالاكتئاب بسبب عاهة في الجسد
أو سوء في الحالة الصحية، فالمرضى يكون مكتئباً
في معظم الحالات . ويمكن أن يتسبب الاكتئاب من
الإرهاق الشديد والتعب الجسدي، فإن تعرض الجسد
لضغط كثيرة أو حرمان الراحة لوقت طويل، فلا بد من
الحكمة الشديدة حتى يحصل هذا الجسد على الراحة
والتغذية اللازمة . وإن كان الاكتئاب من النوع المرضي
الناجم عن عدم الاتزان الكيميائي أو إحدى المشاكل
الصحية الأخرى، فلا بد من الحصول على العلاج
الطبي المناسب .

وبكلمات أخرى أقول إن الاستماع إلى الموسيقى
أو الترنم والهتاف للرب لن يحسّن من حالة الأشخاص
الذين يعانون من انهيار نتيجة للإرهاق في العمل أو
بسبب وجود خلل جسدي في الهرمونات أو عدم

الاتزان الكيميائي . يجب أن ننتبه لاحتياجات الجسد أيضاً .

يأتي الاكتئاب نتيجة لأسباب جسدية أو ذهنية أو عاطفية أو حتى روحية . كان داود مكتئباً بسبب خطية لم يعترف بها في حياته (انظر مزمور ٥١) ؛ وكان يونان مكتئباً لأنه هرب من دعوة الرب وعصا أوامره (انظر يونان ١ ، ٢) ؛ وكان إيليا مكتئباً لأنه كان مرهقاً . ويخبرنا سفر ملوك الأول ١٩ : ٥-٨ أن ملاك الرب كان يطعمه مرتين كل يوم وكان يدعه ينام .

لا يمكن للمرء دائماً أن يضع كل أسباب المشكلة في صندوق واحد ، كما لا يمكنه أن يجد حلاً واحداً صحيحاً لهذه المشكلة التي يستخدمها إبليس لجعلك تكتئب . ثق أن يسوع سيقودك إلى النصر إن تبعته ، وسيعلن لك كل ما تحتاج إليه حتى تحيا حياة يملؤها الفرح .

ومهما كان سبب الاكتئاب، علينا أن نقاوم هذا الشعور بمجرد ظهوره، ونفعل كل ما يقودنا الرب لأن نفعله.

لا تعبث مع إبليس

لا تعبث بمشاعر الاكتئاب، فبمجرد أن تشعر بالإحباط قل لنفسك «من الأفضل أن أفعل شيئاً تجاه هذه المشاعر قبل أن تسوء». فإن لم نفعل سينتهي بنا الحال مثبطي الهمة ثم مكتئبين. لقد أعطانا يسوع رداء تسبيح عوضاً عن الروح اليائسه (إشعياء ٦١ : ٣) فلماذا لا ترتديه؟ وتذكر أنك إن لم تستخدم ما أعطاه الرب لك، ستسقط إلى عمق هاوية الاكتئاب، وستقع في مشاكل كثيرة.

عندما نعرف أن عمل الصواب ولا نعمله نفعل ما أسميه «العبت مع إبليس». ولا يمكن لشخص أن يعبت مع إبليس دون أن يستغل إبليس الموقف. فبمجرد أن تفتح له الباب يضع قدميه في الداخل.

وما أن تطأ قدماه حياتك يصنع حصوناً. لذلك يجب أن نستخدم العنف معه من البداية.

علمني الرب مدى خطورة رثاء الذات عندما قال لي إنه لا يمكن للمرء أن يرثي لحاله وفي نفس الوقت يتمتع بالقوة. لقد عشت أرثي لنفسي معظم سني حياتي، في ذلك الوقت أخذت على نفسي عهداً بأن لا أسمح للمشاعر السلبية أن تتحكم في حياتي منذ ذلك الوقت فصاعداً. وفي كل مرة كانت الأمور لا تسير بالطريقة التي كنت أتمناها، وكنت أشعر بالأسف على حالي، كنت أقاوم هذه المشاعر على الفور. لقد علمت أنه إن سمحت لها بأن تستمر لانزلقت أعماق نحو هوة الشعور بالاكتئاب.

ذات مرة أردت أن أشعر بهذه المشاعر لبعض الوقت، على أن أجمع شتات نفسي بعد ذلك وأخرج من هذه الحالة. كنت أجلس في الغرفة أحتسي فنجاناً من

القهوة وأردت أن أشعر بالأسى على نفسي لأن زوجي كان قد جرح مشاعري صباح ذلك اليوم. كنت أعلم أنني لن أبقى في هذه الحالة طويلاً، ولكنني لم أكن في ذلك الوقت مستعدة للتخلي عن هذه المشاعر. في هذه الأثناء أراني الرب أن عدم رغبتني في التخلي عن هذه المشاعر يشبه احتساء فنجان من القهوة مع «الأستاذ رثاء»! وقد لا يبدو الأمر خطيراً للغاية ولكن قد يكون وقتاً كافياً يستطيع إبليس من خلاله إقامة حصن لا يمكن أن ينهدم بسهولة.

إن الله يحميننا بدرجة كبيرة عندما نجهل الأمر ولا نعرف عنه الكثير، ولكن بمجرد أن نعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ ونختار عن عمد أن نفعل الخطأ، نكون قد وضعنا أنفسنا في شرك خطير. لا يزال الله يحبنا ويقدم لنا العون، ولكن تذكر أنك وكيل على حياتك وأن المعرفة تولد مسؤولية.

بينما كت أعظ في أحد المؤتمرات عن الخطية وكيفية التعامل معها، روى لي شخص هذه القصة التي وضحت الصورة التي كنت أحاول أن أنقلها للحاضرين :

قال إنه في أحد الممرات الجبلية كانت تسير فتاة . وبينما كانت تشق طريقها إلى قمة الجبل، صار الجو بارداً جداً . واقتربت منها حية ضخمة . قالت الحية : « من فضلكِ التقطيني من الأرض، فالجو شديد البرودة » .

قالت الفتاة : « لا أستطيع أن أفعل ذلك » . قالت الحية : أرجوكِ ! أريد أن أشعر بالدفع » . أخيراً استسلمت الفتاة وقالت : حسناً يمكنك أن تختبئي داخل معطفي .

وهكذا التفت الحية حول الفتاة حتى شعرت بالدفع . وظنت الفتاة أن كل شيء سيكون على ما يرام وفجأة لدغت الحية الفتاة .

أسقطت الفتاة الحية وقالت « لقد وثقت بك، لماذا لدغتنني؟ ».

قالت الحية: « لقد كنت تعلمين أنني حية عندما قمتِ بالتقاطي ».

إن عبثنا مع إبليس سيؤذينا. لا يوجد ما هو أكثر خطورة من رفضنا لارتداء ثوب التسييح لأننا لا نريد أو لأننا لا نرغب في ذلك، لأنه يفتح الباب أمام مشاكل أعمق لها عواقب خطيرة.

قاوموا الاكتئاب على الفور

« أَصْحُوا وَاسْهَرُوا. لَأَنَّ إِبْلِيسَ خَصَمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ. فَقَاوُمُوهُ، رَاسِخِينَ فِي الْإِيمَانِ، عَالِمِينَ أَنَّ نَفْسَ هَذِهِ الْآلَامِ تُجْرَى عَلَى إِخْوَتِكُمُ الَّذِينَ فِي الْعَالَمِ »

(١ بطرس ٥ : ٨، ٩)

إن مقاومة إبليس من البداية ستوقف المزيد من معارك الاكتئاب.

ولكي نقاوم إبليس، يجب أن نخضع ذواتنا للرب ونرتدي سيف الروح الذي هو كلمته (أفسس ٦ : ١٧) .

جَرَّبَ إبليس يسوع ثلاث مرات في البرية، وفي كل مرة لم يغضب يسوع ولا ثار ثورة عاطفية، وإنما قال بكل بساطة: « مَكْتُوبٌ .. مَكْتُوبٌ .. مَكْتُوبٌ » (لوقا ٤ : ٤ ، ٨ ، ١٠) . إنها الطريقة التي يجب أن نقاوم بها إبليس عندما يشن هجماته علينا، سواء بالدينونة أو الاكتئاب أو أي شيء آخر يريد أن يفرضه على حياتنا .

يجب أن نذكر أن الاكتئاب ليس جزءاً من الميراث الذي لنا في المسيح يسوع، كما أنه ليس جزءاً من مشيئة الرب لأولاده . لذلك نحتاج في كل مرة نشعر فيها بأشياء ليست من ضمن خطة الرب لحياتنا أن نشهر السلاح ذا الحدين، الذي هو كلمة الله (عبرانيين ٤ : ١٢) .

هناك وعد في كلمة الله بأن إبليس سيهرب من
أمامنا إن قاومناه بكل قوة في البداية (يعقوب ٤ : ٧ ؛
١ بطرس ٥ : ٨ ، ٩) .

في اللحظة التي نشعر فيها بمشاعر الاكتئاب نتيجة
للدنونة أو الشعور بالذنب أو الحزن أو الندم، نحتاج
أن نثبت في كلمة الله ، نرفض السماح لهذه المشاعر
السلبية أن تغطي على حياتنا وتسبب لنا الاكتئاب .

نرى في إشعياء ٦١ : ١-٣ أن يسوع كان ممسوحاً
ومرسلاً من الرب لكي يركز بكلمة الرب للمساكين
بالروح ويشفي أصحاب القلوب الكسيرة، ويفتح
أبواب السجون، ويفتح عيون العميان، ويعزي ويفرح
الحزانى والنائحين ويعطيهم جمالاً عوضاً عن الرماد
ودهن فرح عوضاً عن النوح ورداء تسبيح عوضاً عن
الروح اليائسة .

في المسيح لا توجد دينونة

«إِذَا لَا شَيْءَ مِنَ الدَّيْنُونَةِ الْآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ، السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ» (رومية ٨ : ١).

بناءً على ما جاء في هذه الآية لا توجد دينونة أو إدانة على الذين هم في المسيح، ولكننا في أحيان كثيرة ندين أنفسنا ونحكم عليها.

في حياتي الخاصة وقبل أن أتعلم وأفهم كلمة الله ، عشت سنوات طويلة من حياتي أشعر بالذنب . ولكن إن سألني أحد لماذا أشعر به ، لا أستطيع أن أجابه ، كل ما كنت أعرفه هو وجود مشاعر ذنب غير واضحة المعالم تلازمي طوال الوقت . ولكن شكراً للرب لأنني استطعت التغلب على هذه المشاعر المزعجة عندما فهمت كلمة الله .

ومنذ فترة قصيرة اجتزت بفترة شعرت خلالها بمشاعر الذنب التي كنت أشعر بها في الماضي ،

واستغرق الأمر يومين قبل أن أتعرف على حقيقة الأمر
لأنني لم أواجه مثل هذه المشكلة منذ زمن بعيد .
ومن خلال هذا الاختبار، أعلن لي الرب أمراً
هاماً يتعلق بالسلوك الذي يخلو من مشاعر الذنب
والدينونة. لقد أعلن لي الرب أننا لا ينبغي أن نكتفي
بحصولنا على الغفران من الله ولكن يجب أيضاً
أن نغفر لذواتنا. يجب أن نتوقف عن عقاب أنفسنا
على شيء سبق وغفره لنا الرب (إرميا ٣١ : ٣٤؛
أعمال ١٠ : ١٥).

لكن هذا لا يعني أننا صرنا كاملين بدون خطية،
ولكنه يعني أن بوسعنا مواصلة الحياة دون أن نعلن تحت
ثقل الشعور بالذنب والدينونة نتيجة لما حدث في
الماضي.

فطالما أننا نبذل أقصى مجهود لدينا، وطالما أننا تبنا
عن خطايانا، فقلوبنا طاهرة أمام الله ولذلك نستطيع
أن نخرج من تحت وطأة الشعور بالذنب والدينونة.

لا ينظر الله إلى أعمالنا ولكنه ينظر إلى قلوبنا .
فعندما تكون قلوبنا صحيحة أمام الله تتناغم أفعالنا
وسلوكننا مع قلوبنا .

في الفترة التي اختبرت فيها مشاعر الذنب
والدينونة، كان كل شيء يضايقني، وكنت أشعر
بالذنب مع كل خطأ صغير أرتكبه . وأخيراً قلت لزوجي
« أشعر أن إبليس يحاول مهاجمتي بروح الدينونة » .
هذا ما يحدث بين الحين والآخر مع كلِّ منا، فقد
نستيقظ في صباح أحد الأيام لنجد أننا نشعر فجأة
بأننا أخطأنا في شيء ما . فإن استمر هذا الشعور نجد
أنفسنا نسأل : ما العيب فيّ ؟ » .

وهنا نحتاج لممارسة سلطتنا الروحي على قوات
الشر الذي سبق وأعطاه لنا الرب باسم يسوع ودمه .
وهنا نحتاج أيضاً أن نستخدم كلمة الله لتغلب
على أجناد الشر الروحية التي تحاول أن تسلبنا سلامنا
وفرحنا الذي في الرب .

الله يريد أن يساعدنا

هناك بعض الناس الذين يتمتعون بشخصية متفائلة وهم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. ولكن هناك آخرين كثيرين، بما في ذلك المؤمنون والممتلئون بالروح القدس، الذين يعانون من الاكتئاب بصفة مستمرة.

فإن كنت تعاني من الاكتئاب، فاعلم أن يسوع يحبك أكثر مما تظن، وأنه يهتم بك وبمشاكلك ولا يريدك أن تعاني منها بعد الآن. ولكن إن شعرت بالاكتئاب مرة أخرى، وهو أمر وارد الحدوث، فلا تشعر بالذنب أو الدينونة. فأنا أطبق المبادئ التي ذكرتها في هذا الكتاب بصفة مستمرة، فإن لم أفعل أكتئب على الأقل ٤-٥ أيام في الأسبوع.

واعتقد أنه من المستحيل أن يصاب المرء بالاكتئاب إذا استطاع أن يتسلط ويتحكم في ذهنه. ولذلك جاء في إشعياء ٢٦: ٣ أن الله سوف يحفظنا ويبقينا في

سلام كامل ودائم فقط إن كانت أذهاننا مركزة عليه .
فإن كنا نتمتع بسلام الله الكامل والدائم، فلا
يمكن أن يصيبنا الاكتئاب، وتذكر أن ٩٩,٩٪ من
مشاكلنا تبدأ في الذهن.

«ذُو الرَّأْيِ الْمُمْكِنِ تَحْفَظُهُ سَالِمًا سَالِمًا، لَأَنَّهُ عَلَيْكَ
مُتَوَكِّلٌ. تَوَكَّلُوا (سلموا ذواتكم له واعتمدوا عليه
وضعوا ثقتكم ورجاءكم فيه) عَلَى الرَّبِّ إِلَى الْأَبَدِ،
لَأَنَّ فِي يَاهِ الرَّبِّ صَخْرَ الدُّهُورِ» (إشعياء ٢٦ : ٣، ٤).

٧٠ ساعدني أنا مكتئب

الرفض والفشل والمقارنات غير العادلة

« إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضُمُّنِي (قد
تبناني كابن له) »

(مزمور ٢٧ : ١٠)

يسبب الرفض الاكتئاب . ورفض « الآخر » يعني
نبذه لأنه بلا قيمة أو غير مرغوب فيه . لقد خلقنا الله
لنكون مقبولين لا مرفوضين . وما أعمق الجرح النفسي
الذي يسببه الرفض خاصة عندما يأتي من شخص
نحبه أو نتوقع منه أن يحبنا مثل الأهل أو شريك الحياة .
تعرفت مرة على سيدة كانت تعاني من اكتئاب
شديد بالرغم من أنها كانت مؤمنة ، وتتمتع بعائلة
رائعة . كان سبب هذا الاكتئاب أنها كانت لقيطة .
قالت إنها كانت تشعر في أعماقها أن فيها عيباً بسببه

لم يرغب والداها فيها. وكانت تشعر بفراغ كبير في قلبها لم يستطع شيء أن يسده.

كانت في أمس الحاجة لأن تقبل محبة الله لها. وأؤكد مرة أخرى على كلمة القبول، لأن هناك كثيرين يدركون هذه المحبة بعقولهم وقد يتحدثون عنها ولكنهم لا يختبرونها في حياتهم.

يقول مزمور ٢٧ : ١٠ « إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضُمُّنِي (قد تبناني كابن له) ».

لقد قبلها الله بالفعل وأحبها جداً ولكنها قضت حياتها كلها تحاول الحصول على شيء لا يمكن أن تحصل عليه، وهو محبة والديها البيولوجيين لها.

مثل هذه والاشتياق جعلها تشعر بالاكتئاب. ولقد استغل إبليس مشاعرها هذه من خلال هذا الباب المفتوح منذ السنوات الأولى في حياتها، حتى صار الاكتئاب جزءاً من حياتها وعادةً من عاداتها.

كانت معتادة أن تشعر بالاكتئاب. وما أسهل الانسياق وراء مثل هذه المشاعر السلبية!

فعندما نخلص من الخطية بقبولنا المسيح، لا تخلص مشاعرنا، وقد تستمر وتبقى المشاعر السلبية فينا. ففي اللحظة التي نقبل فيها المسيح مخلصاً وسيداً على حياتنا وعندما نؤمن به، نقبل أيضاً ثمر الروح القدس.

ومن بين ثمار الروح القدس «التعفف» (أي ضبط النفس – غلاطية ٥ : ٢٢، ٢٣) وهي إحدى الثمار التي يمكن أن تقينا من كل هذه المشاعر السلبية. أولاً علينا أن نتعلم ما تقوله كلمة الله عن المشاعر ثم نبدأ في طلب معونة الروح القدس حتى يضبط السلبي منها ولا يسمح له بالتعبير عن ذاته من خلال أجسادنا التي صارت ملكاً لله.

عاشت هذه السيدة الشابة بحسب الجسد، بالرغم من أنها مؤمنة. كانت تتبع النبض البشري

العادي . كان عليها أن تستمد قيمتها من حقيقة حب المسيح لها حتى إنه مات لأجلها وتتوقف عن شعورها بأنها غير محبوبة وبلا قيمة نتيجة لتخلي والديها عنها . وبمرور الوقت نالت النصر، ولكنها كانت معركة طويلة وصعبة .

ربما السبب في الاكتئاب الذي تعاني منه هو الرفض الذي تعرضت له في حياتك . إن الانتصار على الشعور بالرفض ليس بالأمر الهين، ولكن ثق أنك تستطيع أن تنتصر عليه بمحبة يسوع المسيح لك .

صلى بولس في أفسس ٣ : ١٨ ، ١٩ من أجل الكنيسة هناك حتى يعرفوا ما هو عرض وطول وعمق وعلو المحبة التي أحبهم بها الله حتى يختبروها بأنفسهم . وقال بولس إن هذا الاختبار يفوق كل معرفة .

انظر الطرق العديدة التي أعلن الله بها محبته لك، إني أثق أن هذا سيهزم كل شعور بالرفض تكون قد اختبرته من الآخرين.

وإليك مثال حي:

بينما كنت أقوم بكتابة هذا الفصل، تلقيت مكالمة هاتفية أخبروني فيها أن أحد الرعاة المشهورين قام بالاتصال بي. كان هذا الراعي يعقد عددًا من الاجتماعات الرائعة في كنيسته ولكنه لم يشأ أبدًا أن يسمح لآخرين أن يستخدموا مبنى الكنيسة، ولم يسبق له أن سمح لأحد من الخدام أمثالي أن يستخدم بهو الكنيسة في عقد مؤتمرات أو ما شابه. ولكنه في ذلك اليوم اتصل بنا ليخبرنا أن الرب وضع على قلبه أن يسمح لنا باستخدامها.

زاد عدد أعضاء الكنيسة حتى إن المبنى لم يعد يتسع لكل هذا العدد. وكنا في احتياج شديد إلى مبنى آخر، وكان الاختيار الوحيد أماننا هو تأجير إحدى قاعات المدينة الباهظة التكاليف.

في أحيان كثيرة ندع مثل هذه الأمور تمر دون أن ندرك أنها إحدى الطرق التي يحاول الرب أن يعبر لنا بها عن محبته لنا. ففي كل مرة يعطينا الرب نعمة في أعين الآخرين يعلن لنا مدى محبته لنا. وما أكثر الطرق التي يعلن الرب من خلالها محبته، وما علينا إلا أن نراقبها. إن إعلان الرب الشخصي عن عمق محبته لك يحميك من الإصابة بالاكئاب. وعندما يرفضنا الآخرون يأخذ يسوع الأمر بصورة شخصية.

يقول إنجيل لوقا ١٠ : ١٦

«الَّذِي يَسْمَعُ مِنْكُمْ يَسْمَعُ مِنِّي، وَالَّذِي يُرْذِلُكُمْ يُرْذِلُنِي، وَالَّذِي يُرْذِلُنِي يُرْذِلُ الَّذِي أَرْسَلَنِي».

فكر قليلاً في هذا القول! حتى أقل إهانة موجهة لنا يعتبرها يسوع موجهة له شخصياً. إن الشخص الذي يرفضنا يرتكب شراً عظيماً. يقول يعقوب ٢ : ٨، ٩ عن المحبة إنها الناموس

الجديد « فَإِنْ كُنْتُمْ تُكْمِلُونَ النَّامُوسَ الْمُلُوكِيَّ
حَسَبَ الْكِتَابِ : « مُحِبُّ قَرِيبِكَ كَنَفْسِكَ » . فَحَسَنًا
تَفْعَلُونَ . وَلَكِنْ إِنْ كُنْتُمْ مُحَابُونَ ، تَفْعَلُونَ خَطِيئَةً ،
مُؤَبِّحِينَ مِنَ النَّامُوسِ كَمُتَعَدِّينَ » .

رأينا أن الرفض خطية، لذلك لا بد أن نرفض
تسلط إبليس على مشاعرنا، ونرفض مشاعر الاكتئاب
التي تأتي معه . تقول كلمة الله في رومية ١٢ : ٢١
« لَا يَغْلِبَنَّكَ الشَّرُّ بَلْ أَغْلِبِ الشَّرَّ بِالْخَيْرِ » .

فلماذا إذا لا تعلو وجهك الابتسامة ولماذا لا تفرح
عن عمد؟ إن الابتسامة والفرح سيمكانانك من
التغلب على الشر وعلى رفض الآخرين لك الذي
يمكن أن يسبب الاكتئاب .

الفشل

تأثرنا كثيراً بتعليم المجتمع الذي يقول إن الفوز هو كل شيء في الحياة، وإن النجاح يعني أن يعيش الإنسان دون أن يفشل. ولكنني أؤمن أن الفشل جزء من النجاح الحقيقي.

والقصد من قلبي هذا هو أننا يجب أن نتعلم بعض الأمور ونحن في طريقنا إلى الصعود، والتواضع أحدها. فالإنسان بطبيعته ليس متواضعاً. وعلينا جميعاً أن نتعامل مع عنصر الكبرياء الموجود فينا. وهنا يلعب الفشل دوراً كبيراً في تعليمنا التواضع. كان بطرس رسولاً عظيماً ممتلئاً بالقوة، ونستطيع أن نقول إنه كان ناجحاً وقد نجح في الوصول إلى القمة. لقد كان مطيعاً للرب، ومن خلاله صنع الله أموراً عظيمة للملكوت ولكنه فشل فشلاً ذريعاً عندما أنكر حتى معرفته بالمسيح ثلاث مرات.

كان بولس أيضًا أحد رجال الله العظماء، ولكنه قال في أكثر من موضع إن به ضعفًا. وكان داود ملكًا عظيمًا ونبيًا وكاتب مزامير، ولكنه فشل عندما زنى مع بثشبع ودبر قتل زوجها أوريا.

لديّ الآن خدمة ناجحة جدًا ولكني أرتكب أخطاء كثيرة وفشلت في أكثر من مرة قبل أن أصل للمركز الذي وصلت إليه الآن. كنت أظن أنني أسمع من الله ولكنني بعد ذلك اكتشفت أنني لم أكن أسمع منه. قمت بعمل أشياء لم تكن في خطة الله لي، وكان عليّ أن أتراجع. وكان الأمر محرّجًا في كثير من الأحيان. لقد فشلت في أحيان كثيرة في معاملة الآخرين بحب يسوع ورحمته.

أصابني الإحباط في كثير من الأحيان نتيجة لفشلي، وكانت عزيمتي مثبّطة في أحيان أخرى، وفي بعضها كنت أشعر بالاكْتئاب. ودعوني أخبركم بالحقيقة، لقد كانت هذه ردود أفعالي الطبيعية إلى أن أدركت أن الله يستخدم ضعفاتي ويحولها إلى

شيء صالح، ليطور في شخصيتي ويجعلني إنسانة أفضل.

إن الفشل الحقيقي هو التوقف عن المحاولة. قد يتمكن إبليس من إسقاطي في بعض الأحيان ولكنه لن يفقدني الوعي. إن الفشل يختلف تمام الاختلاف عن أن يتحول المرء إلى شخص فاشل، لذلك يجب أن نفرق بين من نكون وبين ما نفعل. يمكن أن أفعل شيئاً قد أفشل فيه ولكني لست فاشلاً، أنا ابن لله ومازلت أغير حتى أصير أكثر شبهاً منه ومن مجد إلى مجد (٢ كورنثوس ٣: ١٨).

والحقيقة هي أن الفشل لا يسبب الاكتئاب وإنما نظرتنا لهذا الفشل، فإن كنا نؤمن أن الله أعظم من فشلنا، فلن يكون للفشل قوة علينا. إن ضعفاتنا ما هي إلا فرصة تظهر من خلالها قوة الله وعظمته.

يقول الكتاب في رومية ٥ : ٢٠ « حَيْثُ كَثُرَتْ الْخَطِيئَةُ زَدَادَتِ النِّعْمَةُ جَدًّا ». كيف إذاً يفشل المرء ولديه مثل هذه الآية؟

لا تكتئب بسبب ضعفاتك وفشلك، بل افرح
عالمًا أنك غير مضطر لأن تبقى هكذا طوال حياتك
وكل هذا بسبب يسوع العامل فيك . إن الناس الذين
لا يعرفون الرب ولم يختبروا عمله في حياتهم لا
يكون أمامهم سوى الاكتئاب عندما يفشلون، أما
نحن فنستطيع أن نذهب إلى يسوع . ألا يضع ذلك
فرحًا في قلوبنا بدلاً من الحزن؟

تذكر أنك لست بمفاجأة لدى الرب، فقد كان
يعلم من تكون عندما اختارك، تمامًا كما كان يعلم
من أكون عندما اختارني يقول بولس في رسالته
إلى أفسس ١ : ٤ « اخْتَارَنَا فِيهِ قَبْلَ تَأْسِيسِ الْعَالَمِ،
لِنَكُونَ قَدِيسِينَ وَبِلَا لَوْمٍ قُدَّامَهُ فِي الْحُبَّةِ » . كان يعلم
بضعفاتنا وخطايانا وعيوبنا والمرات التي سنفشل
فيها، ولكننا نجده يستمر يقول : « لا زلت أريدك ..
لا زلت متمسكًا بك » . ويخبرنا العدد الخامس من
نفس الإصحاح أنه سبق فاخترنا للتبني، لنكون
أبناء له .

يا له من فرح! الله هو أبي! فإن كان الله معنا،
فستعمل كل الأشياء لصالحنا في النهاية. فدعونا
نفرح ونعزم ألا نضيع الوقت في الحزن والاكتئاب.

المقارنات غير العادلة

نُصاب بالاكتئاب عندما نقارن ذواتنا بالآخرين.
فنحن ننظر للآخرين ونتساءل: لماذا لم نحظَّ بالجمال
الذي حظوا هم به؟ ولماذا لا نعرف كل المعلومات
التي يعرفونها؟ ولماذا لا نمتلك ما يمتلكون؟ ولماذا
لا نفعل ما يفعلون؟ ولكن المثير في هذا الموضوع
أن إبليس لا يحاول أبداً أن يلفت نظرنا للأشياء التي
لا يمتلكونها بينما نحن نمتلكها.

وقد يمتلك الآخرون أشياء لا نمتلكها نحن،
ولكننا أيضاً نمتلك أشياء لا يمتلكونها. علينا أن نشق
ونؤمن أن الله أعطانا كل ما نحتاج إليه لكي نتم
دعوته في حياتنا. فإن كانت هناك أشياء لا نمتلكها

فمن المؤكد أننا لا نحتاج إليها، أو ربما لم يحن الوقت بعد لنمتلكها.

صرفتُ أياماً كثيرة أشعر فيها بالحزن والاكتئاب نتيجة مقارنة نفسي بالآخرين. لماذا لم أستطع أن ألقى كل همي على الرب مثلما فعل داود؟ لماذا لا أتحلّى بالرقّة والعذوبة والرحمة والخضوع مثل زوجة راعي كنيسي؟ لماذا لا أستطيع حياكة ملابس زوجي مثل جارتني؟ لماذا لا يحرق جسدي الغذاء بسرعة حتى أتمكن من أكل ما يحلولي دون زيادة في الوزن؟ لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟

لم يعطني الرب إجابة سوى تلك التي أعطاها لبطرس عندما قارن نفسه بيوحنا. أخبر يسوع بطرس في يوحنا ٢١ : ١٨-٢٢ أنه سيجتاز أوقات ألم. كان يتحدث عن الطريقة التي سيموت بها بطرس فيمجد الرب.

كان رد فعل بطرس إزاء هذا أن سأل عما سيحدث ليوحنا، فقال له يسوع على الفور «إِنْ كُنْتُ أَشَاءُ أَنَّهُ يَبْقَى حَتَّى أَجِيءَ، فَمَاذَا لَكَ؟ اتَّبِعْنِي أَنْتَ!».

يبدو لي أن يسوع أراد أن يقول لبطرس بطريقة مهذبة أن لا يتدخل فيما لا يعنيه، وأن يتوقف عن مقارنة نفسه بيوحنا. لدى الرب خطة شخصية فردية لكل واحد فينا، وفي كثير من الأحيان لن نفهم أمور الله ولن نفهم سبب فعلها.

إننا ننظر للآخرين وكأنهم مقياس لما يمكن أن يحدث لنا. ولكن الحقيقة هي أنهم لا يمكن أن يكونوا مقياساً لأن الله يضع مقياساً جديداً لكل شخص. إن اختلاف بصمات الأصابع بين شخص وآخر هو برهان كافٍ على أننا يجب أن نتوقف عن التنافس فيما بيننا والعيش في مقارنات غير عادلة.

من الظلم أن نقارن أنفسنا بالآخرين، فهو ظلم لأنفسنا وظلم للآخرين وظلم لله. إن المقارنة تضع ضغوطاً وأعباءً على العلاقات، كما أنها تحدُّ عمل

الله فينا. فماذا لو أعطاك الله شيئاً أعظم من كل من حولك؟

لا بد أننا سنشعر بالرضا عندما ننظر لما يمتلكه الآخرون، ولكن الله يذهب إلى ما هو أبعد من ذلك مع الشخص الذي يثق به. تعلمنا رسالة غلاطية ٥ : ٢٦ أننا « لَا نَكُنْ مُعْجِبِينَ نَغَاضِبُ بَعْضُنَا بَعْضًا، وَنَحْسِدُ بَعْضُنَا بَعْضًا ».

ويقول سفر الأمثال ١٤ : ٣٠ إن الحسد نخر للعظام. إن الاكتئاب يشبه الحسد، فكلاهما نخر في العظام حتى إن كل شيء يبدو وكأنه ينهار. في غلاطية ٦ : ٤ نقرأ « لِيَمْتَحِنْ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ، وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطَّ، لَا مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ ». أي أن هدفنا يجب أن يكون « أن أصير أفضل شيء يمكن أن أكونه، وأن أفعل الشيء الذي أو من به دون أن أسعى لعمل أشياء أفضل من شخص آخر حتى أشعر بالفخر من جهة نفسي ».

عندما تكون قيمتنا كأفراد متأصلة وراسخة في يسوع، نتحرر من عذاب المقارنة والمنافسة، ومثل هذا النوع من الحرية يطلق الفرح.. ينتج الاكتئاب من نظرنا لما نمتلكه ولا نستطيع أن نملكه. أما الفرح فهو نتيجة وجود قلب شاكر على كل شيء مهما كان صغيراً، حاسبين أنفسنا مباركين لأننا أحياء ولأننا نعرف الرب يسوع سيِّداً ومخلصاً لحياتنا.

الاكتئاب يولد مزيداً من الاكتئاب

الزمانة والرفقة على قدر كبير من الأهمية لأننا يمكن أن نصير مثل الأشخاص المحيطين بنا. كان دانيال رجلاً عظيماً ومتميزاً، ولكنني لاحظت أيضاً أن أصدقاءه كانوا على نفس الطراز. لم يرضخ دانيال ولم يتنازل عن مبادئه ولم يفعل أيضاً كل من شدرخ وميشخ وعبد نغو.

إن الشخص المكتئب والعابث السلبي ليس بالرفقة التي يرغب أحد في التواجد بالقرب منها. فإن لم

يحترس الأشخاص الذين يتعاملون مع مثل هذه النوعية من الناس لوجدوا أنفسهم يشعرون بنفس مشاعر الاكتئاب التي كانت تسيطر على زميلهم. فإن كان عليك التواجد بالقرب من شخص مكتئب طوال الوقت، عليك أن تحمي نفسك بالإيمان، وبدم يسوع المسيح ضد روح الاكتئاب. تأكد من أنك ستواجه الاكتئاب بعنف أكثر من العنف الذي سيشنه عليك الاكتئاب.

يقول مزمور ١ : ١ إنا لا يجب أن نجلس في مجلس المستهزين ولا نقف في طريق الخطاة. أنا أو من بكل قلبي أننا يجب أن نساعد الناس، وهذا يشمل المكتئبين أيضاً. ولكنهم أحياناً يرفضون المساعدة لأنهم يريدون أن يظلوا مكتئبين.

تعاملت مع أشخاص كانوا في غاية السلبية، كانوا يجدون شيئاً رديئاً في كل الأشياء الرائعة والجميلة التي كنت أحاول أن أشير إليها. لقد كنت

أنا نفسي سلبية هكذا لعدد لا بأس به من سنوات عمري حتى أنني كنت أثور عندما يحاول شخص إضفاء البهجة على حياتي .

أتذكر أن زوجي كان يصر أن يبقى سعيداً بغض النظر عن العبوسة التي كنت أشعر بها، وكان فرحه هذا يثير غضبي وجنوني .

فالمكتئبون يريدون أن يظل كل من حولهم مكتئباً، فالفرح يضايقهم، والحقيقة هي أنه يضايق روح الشر المسيطر عليهم . وأنا هنا لا أقول إن كل شخص مكتئب هو ملك لإبليس، وإنما أقول إن الاكتئاب نتيجة لروح شر تسيطر عليهم .

نعلم جميعاً أن الشر مصدر إبليس وجنوده، فدعونا نواجه الأمر بصراحة، ولنعرف ما نحن بصدد مواجهته .

فإن كنت من الذين يتعرضون لمعارك الاكتئاب،

وتريد بكل عزيمة وإخلاص أن تتغلب عليه، فتأكد أنك تصرف الوقت مع أشخاص سعداء فرحين. كان فرح زوجي وسعاداته مصدر إزعاج لي في الأيام التي كنت أشعر فيها بالاكتئاب، ولكن ثباته وفرحه خلقا جوعاً في داخلي ورغبة في الحصول على ما كان هو يمتلكه .

لقد تعلمت من خلال التواجد بالقرب منه كيف يجب أن أتعامل مع المواقف المختلفة، ورأيت أن أسلوبه في التعامل مع الأشياء يختلف تماماً عن أسلوبي، وبدأت أدرك أن سبب فرحه ليس في أنه لا يواجه أي تحدٍّ في الحياة، وإنما في الطريقة التي يتعامل بها مع تحديات الحياة وفي نظرته لها.

تنتقل الأرواح والمسحة من شخص إلى آخر، ولهذا السبب نضع الأيدي على الناس (وهو تعليم كتابي). تم اختيار سبعين شخصاً دعاهم الرب لمساعدة موسى في خدمته، فدخلوا أولاً إلى الخيمة

ووقفوا هناك إلى جانبه، وبعد ذلك أخذ الرب من الروح الذي على موسى ووضع عليهم.

كان عليهم أولاً أن يكونوا إلى جوار موسى، وأن يقفوا هناك معه، وبعد ذلك دبر الرب بأن أخذ من الروح الذي على موسى ووضع عليهم. يا له من مبدأ في منتهى القوة!

لقد كنت بحاجة إلى تغيير كبير في حياتي، وكان ثبات واستقرار الحالة المزاجية من الأمور التي كنت في أمس الحاجة إليها. كان الرب يعلم لماذا أتصرف بالطريقة التي كنت أتصرف بها، لقد حدثت أمور كثيرة أثناء نشأتي جعلتني متقلبة المزاج، ولكنه لم يكتفِ بهذه المعرفة، بل دبر شفائي عندما أحاطني بأناس يتمتعون بالثبات والاستقرار في المشاعر بصورة مذهلة.

كان زوجي من بين هؤلاء الأشخاص الذين أحاطني الرب بهم، كما أن زوجاً وزوجة أقاما معنا

مدة ١١ عاماً وكانا يعتنيان بالمنزل في غيابنا وأثناء سفرنا (وهما بول وروكسانا) اللذان كانا يتمتعان بشخصية مستقرة إلى أبعد الحدود.

كنت أتحادث يومياً مع هؤلاء الأشخاص الثلاثة. كنت أتناول معظم وجباتي معهم، وأشاهد بعض الأفلام معهم، وأذهب للتسوق معهم، وأذهب للكنيسة معهم، وأخطط معهم. كنت محاطة بأشخاص سعداء مستقرين حتى إنني كنت أبدو كبقعة كبيرة في وسطهم لقد بكتني الفرح والاستقرار الذي شاهدته في حياتهم وكم أنا سعيدة لذلك. هذا ما يفعله التواجد وسط أشخاص سعداء مملوئين بالفرح والمشاعر المستقرة. فإن كنت تصارع ضد الاكتئاب تذكر أن الرفقة هامة جداً، فلا ترافق أشخاصاً مكتئبين إن كنت تريد أن تنتصر على الاكتئاب.

إن آخر ما نحتاج إليه ونحن بصدد مواجهة حروب
ضد الاكتئاب هو التواجد مع أشخاص يشعرون
بالإحباط والفشل والعزيمة المشبّطة ويتحدثون دائماً
عن مشاكلهم. نحن في حاجة لأن نضحك ونغني
ونفرح ونتهلل من وقت إلى آخر ونفكر في أشياء
تجلب السعادة لحياتنا.

اسمع ما يقوله الله عنك

«لِمَذْحِ مَجْدِ نِعْمَتِهِ الَّتِي أَنْعَمَ بِهَا عَلَيْنَا فِي
الْمَحْبُوبِ»

(أفسس ١ : ٦)

لا يريدنا الله أن نشعر بالارتباك أو الدينونة،
بل يريدنا أن نشعر بأننا، كما نحن، مصدر مسرة
وبهجة له.

أما إبليس فيحاول دائماً أن يقنعنا بعكس ذلك،
في حين يحاول الرب باستمرار وفي كل وقت أن
يقول لنا إننا أولاده المحبوبون، وإننا مصدر مسرة
قلبه.

الله لا يذكّرنا أبداً بكم نحن فاشلون ولكنه يذكّرنا
دائماً بمدى التقدم الذين أحرزناه والانتصارات التي
تفوقنا فيها، وكم نحن أعزاء على قلبه ومهمون في
نظره ومدى محبته لنا.

وفي نفس الوقت يحاول إبليس أن يجعلنا نفتنع
أن قبول الله لنا أمر مستحيل لأننا غير كاملين.
ولكن هذا عكس ما يعلنه الله لنا حين يقول
إننا مقبولون في المحبوب بسبب عمل يسوع على
الصليب (أفسس ١ : ٦).

يريدنا الله أن نعلم أن يده علينا، وأن ملائكته
تحرصنا، وأن روحه موجود فينا لكي يعيننا على كل
شيء.

يريدنا الله أن نعلم أن يسوع هو صديقنا، وأنه
عندما نسير معه يوماً بعد الآخر ستحدث أمور
رائعة في حياتنا.

فإن استمعت لما يقوله الله عنك بدلاً من أن
تستمع لصوت إبليس، فمن المؤكد أنك ستبتهج
وتشعر بالرضا عن نفسك. تأكد أن الرب سيمنحك
سلاماً فيما يتعلق بالماضي، وفرحاً في الحاضر، ورجاء
في المستقبل.

تذكر أن فرح الرب هو قوتك وحصنك المنيع.

الخاتمة

عادة ما تكون المبادئ التي ستغير حياتك بسيطة غير معقدة، فإن طبقت مبدأ الفرح في المواقف التي يمكن أن تسبب لك الاكتئاب، فتأكد أن الوضع سيتغير.

الجزء الثاني

آيات كتابية

أجزاء كتابية للتغلب على الاكتئاب

«أُولَئِكَ صَرَخُوا، وَالرَّبُّ سَمِعَ، وَمِنْ كُلِّ شِدَائِدِهِمْ
أَنْقَذَهُمْ»

(مزمور ١٧ : ٣٤)

«انْتَظَارًا انْتَظَرْتُ الرَّبَّ، فَمَالَ إِلَيَّ وَسَمِعَ صُرَاخِي،
وَأَصْعَدَنِي مِنْ جُبِّ الْهَلَاكِ، مِنْ طِينِ الْحَمَاءَةِ، وَأَقَامَ عَلَيَّ
صَخْرَةً رِجْلِي. ثَبَّتَ خُطَوَاتِي، وَجَعَلَ فِي فَمِي تَرْنِيمَةً
جَدِيدَةً، تَسْبِيحَةً لِلْإِلَهِنَا. كَثِيرُونَ يَرَوْنَ وَيَخَافُونَ
وَيَتَوَكَّلُونَ عَلَى الرَّبِّ»

(مزمور ٤٠ : ١ - ٣)

«التَّصَقَّتْ نَفْسِي بِكَ . يَمِينُكَ تَعْضُدُنِي»

(مزمو ر ٦٣ : ٨)

«انْتَظَرْتُكَ يَا رَبُّ . انْتَظَرْتُ نَفْسِي ، وَبِغْلَامِهِ
رَجَوْتُ»

(مزمو ر ١٣٠ : ٥)

«هُدُوهُ اللَّسَانِ شَجَرَةُ حَيَاةٍ ، وَاعْوِجَاجُهُ سَحْقٌ فِي
الرُّوحِ»

(مزمو ر ١٥ : ٤)

«قُومِي اسْتَنِيرِي لِأَنَّهُ قَدْ جَاءَ نُورُكَ ، وَمَجْدُ الرَّبِّ
أَشْرَقَ عَلَيْكَ»

(إشعياء ٦٠ : ١)

«رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ ، لِأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي لِأُبَشِّرَ
الْمَسَاكِينَ ، أَرْسَلَنِي لِأُعْصِبَ مُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ ، لِأُنَادِيَ
لِلْمُسَبِّينَ بِالْعِتْقِ ، وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ . لِأُنَادِيَ بِسَنَةِ

مَقْبُولَةٌ لِلرَّبِّ، وَبِیَوْمِ انْتِقَامٍ لِإِلَهِنَا. لِأَعِزِّي كُلَّ النَّائِحِينَ.
لَأَجْعَلَ لِنَائِحِي صِهْيُونَ، لِأَعْطِيَهُمْ جَمَالاً عِوَضًا عَنِ
الرَّمَادِ، وَدُهْنًا فَرَحٍ عِوَضًا عَنِ النَّوْحِ، وَرِدَاءَ تَسْبِيحٍ
عِوَضًا عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ، فَيُدْعَوْنَ أَشْجَارَ الْبَرِّ، غَرَسَ
الرَّبِّ لِلتَّمْجِيدِ. »

(إشعياء ٦١ : ١-٣)

« لِأَنَّ اللَّهَ الَّذِي قَالَ : « أَنْ يُشْرِقَ نُورٌ مِنْ ظُلْمَةٍ »،
هُوَ الَّذِي أَشْرَقَ فِي قُلُوبِنَا، لِإِنَارَةِ مَعْرِفَةِ مَجْدِ اللَّهِ فِي
وَجْهِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ »

(٢ كورنثوس ٤ : ٦)

« لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ
وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طِلَبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ
اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ

فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ . أَخِيرًا أُيِّهَ الْإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ ،
 كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ ،
 كُلُّ مَا هُوَ مُسَرٌّ ، كُلُّ مَا صَيِّتُهُ حَسَنٌ ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَتُهُ
 وَإِنْ كَانَ مَدْحُهُ ، فَفِي هَذِهِ افْتَكُرُوا . »

(فيلبي ٤ : ٦-٨)

صلاة لمقاومة الاكتئاب

أيها الآب، آتي إليك في اسم ابنك يسوع حاملاً
ثقل الاكتئاب. إنه ثقل لا أريده، لذلك سأتركه عند
قدميك الآن يا رب.

يا رب، ضع فرحاً في داخلي بدلاً من هذا المشاعر
المنحنية، وأثق أن كفايتي هي في نعمتك.

يا رب، أتعف مع ما تقوله كلمتك، وأريد أن أكون
في محضرك، ففيك أحيأ وأتحرك وأوجد.
شكراً لك.

صلاة من أجل علاقة شخصية مع الرب

يريد الله أن يخلّصك ويملأك بالروح القدس أكثر من أي شيء آخر، فإن لم يكن قد سبق لك أن دعوت يسوع المسيح، رئيس السلام، ليكون سيداً ومخلصاً لحياتك، أدعوك الآن أن تفعل. صلّ معي الكلمات التالية، وثق أنك ستختبر حياة جديدة في المسيح إن كنت مُخلصاً في طلبك.

أيها الآب السماوي:

هكذا أحببت العالم حتى أرسلت ابنك الوحيد ليموت لأجل خطايي، وحتى إن كل من يؤمن به لا يهلك بل تكون له حياة أبدية.

تقول كلمتك إننا مخلصون بالنعمة بالإيمان الذي هو عطية مجانية منك. أعترف أن أعمالي لا يمكن أن تخلصني.

أؤمن وأعترف بكمي أن يسوع هو ابن الله وأنه
مخلص العالم. أؤمن أيضاً أنه مات على الصليب
لأجلي حاملاً خطايي دافعاً الثمن نيابة عني، وأؤمن
في قلبي أنك أقمته من الأموات.

أسألك أن تغفر خطايي، وأعترف أن يسوع المسيح
هو ربي وسيدي. وبالاتكال على نعمتك قد خلصت
وسأكون معك في الأبدية. أشكرك أيها الأب لأجل
كل ما صنعت لأجلي في اسم يسوع. آمين.

انظر الآيات التالية،

يوحنا ٣ : ١٦ ؛ وأفسس ٢ : ٨ ، ٩ ؛
ورومية ١٠ : ٩ ، ١٠ ؛ ١ كورنثوس ١٥ : ٣ ، ٤ ؛
١ يوحنا ١ : ٩ ؛ ٤ : ١٤-١٦ ؛ ٥ : ١ ، ١٢ ، ١٣ .