

جويس ماير

ساعدني

أنا مكتئب

الإلتصار

في  
المعارك

الشفعية  
بإستخدام

قوة

كنية الله

JOYCE MEYER

Help Me I'm

**Depressed**

# ساعِدْنِي أنا مَكْتُبٌ

الإنْتصار في المَعارك النفسية  
بِاستخدام قوَّة كلمة الله

بقلم  
جويس ماير

ساعدنى أنا مكتب

المؤلف : جويس ماير  
 الناشر : P.T.W تليفون ٤٠٩١٧٤٣ - ٤١٢٤٨٤٥  
 المترجم : إيمان أسعد  
 الجمع التصويرى: J.C.Center ت: ٦٣٣٧١٢٤ - ٦٣٧٣٦٨٦

المطبعة : أوفست للطباعة ت: ٤٩٠١٣٩٠  
 رقم الإيداع : ٢٠٠٣|٢٠٥١٢  
 ترقيم دولى: ٩٧٧-٦١٢٤-٠٨-٩ I.S.B.N.  
 جميع حقوق الطبع فى اللغة العربية محفوظة للناشر  
 وحده, ولا يجوز استخدام أو اقتباس أى جزء أو رسومات  
 توضيحية من الواردة فى هذا الكتاب بأى شكل من  
 الأشكال بدون إذن مسبق منه.

Arabic  
**Help me I am Depressed**

Printing ١, Copies ٣٠,٠٠٠  
 com.www.ptw-me

## مقدمة

يخوض كثيرون معارك مع الاكتئاب. وهناك أسباب كثيرة له، كما توجد طرق متنوعة للتعامل معه، بعضها مؤثر وفَعَّال والبعض الآخر لا جدوي منه علي الإطلاق؛ وبعضها له تأثير وقتي لا يعالج الاكتئاب بصفة نهائية. ولكن هناك أخبار 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 حتي أنه بدا لي وكأنني أشاهد فيلماً سينمائياً.

يسكن فرح الرب في كل من يؤمن بالرب يسوع إلهاً ومخلصاً. وهذه حقيقة يعرفها كثير من

المؤمنين، ولكن معظمهم ليس لديه أدنى فكرة عن كيف يتمتعون بهذا الفرح أو يطلقونه في حياتهم. إننا في حاجة لأن نختبر كل ما وعدنا الله به نتيجة لإيماننا بيسوع المسيح، فالله يريدنا أن نختبر الفرح 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، ولكني أشكر الرب لأنني تَعَلَّمْتُ أنه يمكنني أن أمنع المشاعر السلبية للاكتئاب من أن تسيطر علي حياتي وتتحكم فيها، وتَعَلَّمْتُ كيف أطلق فرح الرب في حياتي.

إن رسالة هذا الكتاب قوية في بساطتها، فمهما كان ما مررت به في حياتك، ومهما كان ما تمر به الآن، يوجد فرح الرب في داخلك إن كنت مؤمناً بيسوع، لذلك تستطيع أن تتعلم كيف تطلق هذا الفرح لكي تنتصر علي 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 إلي قبوله في حياتك.

الجزء الأول

# إطلاق فرح الرب

## ١- مراحل الاكتئاب

“إِنْتَظَرَا إِنْتَظَرْتُ الرَّبَّ، فَمَالَ إِلَيَّ وَسَمِعَ صُرَاخِي، وَأَصْعَدَنِي مِنْ جُبِّ الْهَلَاكِ، مِنْ طِينِ الْحَمَاءَةِ، وَأَقَامَ عَلَيَّ صَخْرَةً رَجُلِي. ثَبَّتَ خُطَوَاتِي”  
(مزمور ٤٠ : ١ ، ٢)

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

### من يعاني من الاكتئاب؟

كل الناس في شتي مجالات الحياة يمكن أن يعانون من الاكتئاب، فالأطباء والمحامون والمدرسون، والذين يعملون في المعامل، وربات البيوت والمراهقون والأطفال والمُسَيِّئون ومن لم يتزوجوا والأرامل، وحتى القسوس يمكن أن



يعانوا من الاكتئاب.

يخبرنا الكتاب المقدس عن ملوك وأنبياء أصابهم الاكتئاب، منهم داود الملك، ويونان، وإيليا (انظر مزمور ٤٠ : ١-٣؛ ٥٥ : ٤؛ يونان ١؛ ٢ ملوك ١٩ : ٥-٨).

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

## التعامل مع مُفْشَلات الحياة

يواجه كل إنسان مُفْشَلات وإحباطاً 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 بهذه المشاعر وإلا تحولت إلي شيء أكثر خطورة. لا يوجد من يستطيع أن يحيا بدون مَفْشَلات وإحباط ولكن المسيح يمنحنا فرصة جديدة. في رسالته إلي فيلبي ٣ : ١٣ يقول الرسول بولس:

“أَفْعَلُ شَيْئاً وَاحِداً : إِذْ أَنَا أَنْسِي مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَيَّ مَا هُوَ قُدَّامُ”

أعلن بولس أن هناك شيئاً واحداً مهماً بالنسبة له، وهو أن يترك وينسي كل ما هو خلفه ويمتد نحو المستقبل الذي أمامه. فعندما نشعر بالإحباط علينا أن نقبل فرصاً جديدة علي الفور، وهذا هو بالضبط ما يجب أن نفعله حيث نتخلي عن مسببات الفشل والإحباط ونتقدم نحو ما أعده الله لنا، وعندئذ سنحصل علي رؤيا جديدة وأفكار وتوجهات ذهنية مختلفة. وعندها نستطيع أن

نركز علي هذه الأمور الجديدة ونختار أن نواصل  
المسيرة.

يُعبّر إشعياء عن نفس الشيء في إشعياء ٣٤ :  
١٨، ١٩ فيقول : “لَا تَذْكُرُوا الْأَوَّلِيَّاتِ،  
وَالْقَدِيمَاتُ لَا تَتَأَمَّلُوا بِهَا. هَنَذَا صَانِعُ أَمْرٍ جَدِيدٍ.  
الآن يَنْبُتُ. أَلَا تَعْرِفُونَهُ؟ أَجْعَلُ فِي الْبَرِّيَّةِ طَرِيقًا،  
فِي الْفَقْرِ أَنْهَارًا”

ويقول في إشعياء ٤٢ : ٩  
“هُوَذَا الْأَوَّلِيَّاتُ قَدْ أَتَتْ، وَالْحَدِيثَاتُ أَنَا مُخْبِرٌ  
بِهَا. قَبْلَ أَنْ تَنْبُتَ أَعْلِمُكُمْ بِهَا”

نري 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 تتحدث عن إحباطات الحياة  
ومُفْشَلَاتِهَا بدلاً من أحلامهم ورؤاهم المستقبلية.

“لأنَّ مَرَّاحِمَهُ لَا تَزُولُ. هِيَ جَدِيدَةٌ فِي كُلِّ  
صَبَاحٍ. كَثِيرَةٌ أَمَانُوكُ” (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 أخشي أن أكون  
متفائلاً من جديد وأضع آملاً في المستقبل". فأقول  
: إن المرحلة التي تشعر فيها بأنه لا يوجد أمل أو  
رجاء هي بالضبط المرحلة التي يريدها إبليس أن  
تقف عندها، فأنا أعرف هذه المرحلة جيداً لأنني  
مررت بها. لقد تعرضت للاعتداء الجنسي وسوء  
المعاملة من كثيرين، حتي أنه عندما تزوجت  
ديف كنت لا أجرو أن آمل أن حالي سيتغير في  
يوم من الأيام.

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

إن الأمل لا يُكَلِّف شيئاً، بل علي 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 ننشر نتائج إيجابية.

## تَوَقُّعات مُحَطَّمة

تؤدي التَوَقُّعات المُحَطَّمة إلي الشعور بالإحباط، فلكل منا تَوَقُّعات في مختلف مجالات الحياة اليومية، فمثلاً قد تذهب إلي فراشك علي أمل أن تحصل علي نوم عميق وليلة 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 بك الحال  
مجهداً متعباً في صباح اليوم التالي.

قد نتوقع أن يكون اليوم مشمساً، فتمطر  
السماء، وقد نتوقع أن نحصل علي 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 من ذواتنا أشياء أكبر  
منا وهذا يؤدي إلي 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 همّة المثبط الذي لا يتحلى بالشجاعة والثقة، والذي يتراجع عن التنفيذ.

والعزيمة المثبطة هي عكس الهمّة والشجاعة، وعندما نكون مثبطي الهمم نفقد شجاعتنا وعزيمتنا. لكني أوّمن أن الله أعطي 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 حَلَقْتُ لِآبَائِهِمْ أَنْ أُعْطِيَهُمْ. ٧ إِيْمًا كُنْ مُتَشَدِّدًا، وَتَشَجَّعْ جِدًّا” (يشوع ١ : ٦ ، ٧). وفي هذا يحذر يشوع من أن العدو سيحاول أن يثبط عزيمته. ما أحوجا لتعلم أساليب

إبليس في الحرب حتي نكون مستعدين لمواجهة كل أسلوب من أساليبه في المعركة (١بطرس ٥ : ٩).

يخبرنا الكتاب المقدس في أمثال ١٣ : ١٢  
الرَّجَاءُ الْمُطَاطِلُ 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 المثبطة، فبينما  
يقودنا الروح القدس إلي الرجاء والأمل، يحاول  
إبليس مهاجمتنا بتنشيط عزيمتنا.

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



واللحصول علي النصره 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 علي  
النصرة في البداية، لأن الشخص الذي وصل  
لمرحلة الاكتئاب قد ينحدر به الحال إلي 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 تتتاب الشخص المكتئب :  
الحزن وعدم الرغبة في الكلام أو الخروج، ويفضل  
أن يظل وحيداً، وتكون أفكاره سلبية واتجاه قلبه  
مريراً.

وقد يشعر المكتئب من وقت لآخر بومضات  
من الأمل، وهو الشيء الذي يعينه ويساعده علي

الخروج من هذه الحالة والتخلص من الاكتئاب.  
 أما الشخص القانط فيعاني من نفس الأعراض  
 التي تتتاب الشخص المكتئب ولكنها أعمق قليلاً.  
 فهو يشعر بأنه مطروح لأسفل (كما يقول مزمور  
 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 يميزه  
 فقدان الأمل بالكامل، بعكس القنوط. فالقانط  
 شخص بلا رجاء ولكنه لم يفقد الأمل بالتمام.  
 ويتبع القنوط التخلي عن كل مجهود ورفض عمل  
 أي شيء، في حين يرتبط اليأس أحياناً بأعمال  
 العنف والانفعال.

أما الذين يُقدمون علي الانتحار فهم الذين يعانون من حالة اليأس العميق. والوسيلة التي يتبعها إبليس لقيادة شخص ما إلي هذه المرحلة هي عن طريق التوقُّعات المُحطَّمة والإحباط. لكي نتجنب الوصول إلي مرحلة اليأس، علينا أن نتعامل مع مرحلة الاكتئاب الأولى، أي عند بداية المعركة.

## ٢- قوة الفرح

“وَنَحْوَ نِصْفِ اللَّيْلِ كَانَ بُولُسُ وَسَيِلَا يُصَلِّيَانِ وَيُسَبِّحَانِ اللَّهَ.. فَحَدَّثَ بَغْتَةً زَلْزَلَةً عَظِيمَةً حَتَّى تَزَعَزَعَتْ أَسَاسَاتُ السَّجُنِ، فَأَنْفَقَتْ فِي الْحَالِ الْأَبْوَابُ كُلُّهَا، وَأَنْفَقَتْ فُيُودُ الْجَمِيعِ” (أعمال ١٦ : ٢٥، ٢٦)

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

“افرحوا في الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ وَأَقُولُ أَيْضاً اْفْرَحُوا”

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

اختبر الرسول بولس قوة تأثير مشاعر الرضا أثناء وجوده في سجن فيلبي :

“وَنَحْوَ نِصْفِ اللَّيْلِ كَانَ بُولُسُ وَسَيِلَا يُصَلِّيَانِ وَيُسَبِّحَانِ اللَّهَ.. فَحَدَّثَ بَغْتَةً زَلْزَلَةً عَظِيمَةً حَتَّى

تَزَعَزَعَتْ أَسَاسَاتُ السَّجْنِ، فَأَتَفَتَحَتْ فِي الْحَالِ  
الْأَبْوَابُ كُلُّهَا، وَأَتَفَكَّتْ فُيُودُ 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 وقيدت أرجلهما في المقطرة. في  
مثل هذه الظروف فرح بولس وسيلا ورنما وسبحا  
الرب. نحن لا ندرك أحياناً أن الفرح 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 حتي شعرت وكأنني أشاهد فيلماً

سينمائياً، وقال لي : “يأتي كثيرون طالبين أنواعاً مختلفة من المشورة لأنهم يشعرون بالاكْتئاب، ويتناولون عقاقير مختلفة لأنهم يعانون من الاكتئاب. فإن استطاع الشخص أن يبتسم بمجرد أن تراوده مشاعر الاكتئاب، زال اكتأبه علي الفور. ولكن مع الأسف لا يدرك كثيرون أنهم عن طريق الابتسامة يستطيعون أن يغيروا ظروف حياتهم”.

ويكون التغيير عادة نتيجةً 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 بمجرد ظهوره لاختفى”.

هذا ما تعلمه لنا كلمة الله حتي 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 أُنَاةٍ، لُطْفٌ، صَلاَحٌ، إِيْمَانٌ، وَدَاعَةٌ،  
تَعَفُّفٌ. ضِدٌّ أَمْتَالٍ 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؛ اكورنثوس  
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 علي الفرح لأنه يمتلكه بالفعل، وهو  
موجود في روحه. ولكن القضية هي أن يتعلم  
كيف يطلق هذا الفرح في حياته.

## سرور وهدوء

وَلَكِنِّي لَسْتُ أَحْتَسِبُ لِسَيِّءٍ، وَلَا نَفْسِي ثَمِينَةٌ  
عِنْدِي، حَتَّى أَتَمَّ بِفَرَحٍ سَعْيِي وَالْخِدْمَةَ الَّتِي  
أَخَذْتُهَا مِنَ الرَّبِّ يَسُوعَ، لِأَشْهَدَ بِبِشَارَةِ 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 تُرجمت فرح بمعنى  
“يدور حول”.

ومن المعاني الأخرى لكلمة فرح التي وردت  
في نحميا ٨ : ١٠، “لأنَّ 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 يستمع بعض الناس إلي رسالة ويدركون أنها حق، فيحاولون تطبيقها في حياتهم باذلين كل جهدهم. ولكنهم يحاولون هذا بالاتكال علي قوتهم الشخصية دون أن يسمحوا للرب أن يجعلها حقيقة في حياتهم نتيجة لصلاتهم وقوة الله وتوقيته المناسب. وهنا 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 ننزلق نحو الاكتئاب. وأحياناً علينا أن نبدأ بالجسد سواء رغبنا في ذلك أم لا، الأمر الذي يشبه ضخ المياه من طلمبة الماء عن طريق تكرار رفع اليد وخفضها حتي يبدأ الماء في التدفق.

كان جدي وجدتي يمتلكان مضخة مياه لأنه في ذلك الوقت لم تكن هناك مياه تتساب من الصنابير كما هو الحال اليوم. وأتذكر أنني كنت أقوم برفع اليد وخفضها مرات كثيرة حتي أنني كنت أعتقد

أنها لن تعمل ولن تضخ مياهاً أبداً. وبدا لي وكأنها غير متصلة بشيء لأنني لم أكن أضخ سوي هواء. فإن لم أستسلم وواصلت رفع اليد وخفضها، رأيت مؤشرات تدل علي أن الماء سيبدأ في التدفق بعد وقت قليل.

هكذا الحال أيضاً مع الفرح، فبدا أننا 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 علي حياتك.

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

كنت أشارك إحدى صديقاتي بمشكلة كنت أمر بها كانت تؤلمني كثيراً، فكان رد فعلها

ابتسامة كبيرة وصرخة مرتفعة “شكراً للرب علي كل حال”. فشعرت وقتها وكأن شخصاً صفعني علي وجهي.

لو أنها قدمت لي وقتها التعزية المناسبة وأظهرت تفهمها 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 بالاكئاب. نحتاج جميعنا إلي الحكمة، فهناك 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 مختلون عاطفياً.

ذات مرة قلتُ لعائلتي أثناء تناول الطعام في أحد المطاعم "أشعر برغبة في الوقوف علي هذه المنضدة والصراخ بأعلي صوتي : مجداً للرب!".

أحياناً نتتابنا مشاعر مثل هذه في داخلنا ونشعر بأننا لا بد أن نعبر عنها. ولكن إن كنت في مطعم أو محل بقالة، يجب عليك أن تنتظر حتي تعود إلي 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.

### ٣ - للابتسامة دور كبير

“وَفِي الصَّبَاحِ تَرْتُمْ”

(مزمور ٣٠ : ٥)

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

نشأت في بيئة صعبة وسيئة للغاية، وكنت أشعر دائماً بتقل علي 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 يتسم بالجدية الشديدة. وكنت أعتقد أنني إن بقيت جادة هكذا سأستطيع أن أبقى علي قيد الحياة. مثل هذه الخلفية لا تخلق شخصية بشوشة ضاحكة. تولدت في داخلي نظرة جادة عن ذاتي، وكان يُساء فهمها في كثير من الأحيان.

وذات مرة أخبرت مساعدتي أنني أريد أن أراها قبل أن تذهب إلي منزلها، فظنت أنني

سأعنفها بخصوص أمر معين، في حين أنني كنت أريد أن أتحدث معها عن بعض التجهيزات التي سنحتاج إليها للاجتماع القادم. لقد كنت جادة جداً عندما طلبت منها ذلك، حتي أنها ظنت أنها أوقعت نفسها في مشاكل خطيرة.

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

حدثني الرب في أحد الأيام بينما كنت أتحدث إليه كعادتي في كل صباح قائلاً "أتمني فقط لو أن تبتسمي وأنت تتحدثين إلي!".

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

يقول مزمور ٣٠ : ٥ "وَفِي الصَّبَاحِ تَرْتُمُّ".  
فلتذكر أنك عندما تستيقظ كل صباح، يوجد فرح  
الرب في داخلك ولكنك لا تشعر به حتي 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 بالجديّة، الأمر الذي يولد ثقلاً كبيراً.

ذات ليلة بينما كنت أتحدث مع زوجي وجدته  
يقول لي "أشعر أن بيتنا يمتلئ بجو 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 علي 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 ذلك. 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 تعلو 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 إلي عودته إلي المنزل، فكلنا نرغب في الذهاب إلي الأماكن حيث الفرح والسعادة. فإن كان الزوج يعمل مع مدير غضوب ومرووسين متذمرين طوال الوقت، فهو بالتأكيد لا يرغب في العودة



إلي مكان تسوده نفس الروح السائدة في مكان عمله.

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

## الفرح يغيّر الظروف

أحياناً نصل إلي نقطة معينة من سيرنا مع الرب نشعر عندها وكأننا مسجونون. وبالرغم من علمنا بأننا أحرار، إلا أننا نشعر بوجود شيء يعوق فيض بركات الرب علي 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، إلي المرحلة التي لم نعد نهتم فيها بكيفية دفع الفواتير والالتزامات المالية. ولكني كنت أعلم أن لدي الله أكثر من كل ذلك بكثير.

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

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

اختبرت مع زوجي ذلك النوع من الغني نتيجة لعطائنا وتقديم عشورنا للرب. ولكنني شعرت بأنه قد حان الوقت لكي ننقل إلي مستوي آخر، فطلبت من الرب أن يعلن لي الشيء الذي يعطل هذه البركة. من بين الأمور التي علمني الرب إياها أن الفرح عنصر أساسي في قبولنا لكل ما يعطيه لنا. إن عدم إظهار الفرح في حياتنا يعطل الخير والغني 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 كيف يبتسم. إن الابتسامة عطية من العطايا التي منحها الله لنا، فهي تجعل الناس يشعرون بجو مريح، كما أنها تضيف جمالاً علي الشخص المبتسم. لم أكن أظن أبداً أن الابتسامة مهمة لهذه الدرجة. لقد عمل الله في حياتي عدة أشهر حتي يجعلني أستوعب هذه الحقيقة وأفهمها. في مرات كثيرة يحاول الله أن يخبرنا بشيء معين ولكننا نرفض الاستماع له، فتصير حياتنا فوضي حتي قبل أن ندرك أهمية هذا الشيء. إن التعبير عن الفرح بواسطة الابتسامة الهادئة سيعود عليك بالبركات الكثيرة، بالإضافة إلي أنها تعلن نور يسوع للآخرين.

أخبر الرب شعبه في الكتاب المقدس أن  
يفرحوا عند مواجهتهم 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 “إِحْسِبُوهُ كُلَّ فَرَحٍ..”.

تحدث الرب إلي قلبي كيف أن معظم الناس لا  
يعرفون ولا يفهمون كيف أن التعبير عن الفرح  
سيغيّر ظروف حياتهم. إن السلوك بفرح الرب  
سيطرد 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.

## ٤ - رنموا واهتفوا فرحاً

“افرحوا بالربِّ وابتهجوا يا أيُّها الصّديقون،  
واهتفوا يا جميع المُستقيمي القلوب”

(مزمور ٢٣ : ١١)

“لَتَسْكُنَ فِيكُمْ كَلِمَةُ الْمَسِيحِ بَغْنَى، وَأَنْتُمْ بِكُلِّ  
حِكْمَةٍ مُعَلِّمُونَ وَمُنْذِرُونَ بَعْضُكُمْ بَعْضاً، بِمَزَامِيرَ  
وَتَسَابِيحٍ وَأَغَانِي رُوحِيَّةٍ، بِنِعْمَةٍ، مُتَرَنِّمِينَ فِي  
قُلُوبِكُمْ لِلرَّبِّ. وَكُلُّ مَا عَمِلْتُمْ يَقُولُ أَوْ فَعَلِ،  
فَاعْمَلُوا الْكُلَّ بِاسْمِ الرَّبِّ يَسُوعَ، شَاكِرِينَ اللَّهَ  
وَالْآبَ بِهِ”

(كولوسي ٣ : ٦١ ، ٧١)

## رنموا للرب

سبق ورأينا قوة وتأثير الفرح والابتهاج في  
التغلب علي الاكتئاب.

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

ويقول في أفسس ٥ : ١٩ ، ٠٢ “مُكَلِّمِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا بِمَزَامِيرَ وَتَسَابِيحَ وَأَغَانِيٍّ رُوحِيَّةٍ، مُتَرَنِّمِينَ وَمُرْتَلِينَ فِي قُلُوبِكُمْ لِلرَّبِّ. شَاكِرِينَ كُلَّ حِينٍ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ فِي اسْمِ رَبَّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، لِلَّهِ وَالْآبِ”.

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

## رَنَمُوا وَاهْتَفُوا بِنِجَاةِ الرَّبِّ

“أَنْتَ سِثْرٌ لِي. مِنَ الضِّيقِ تَحْفَظُنِي. بِرَثْمِ النِّجَاةِ تَكْتَفِينِي”.

(مزمور ٢٣ : ٧)

“افْرَحُوا بِالرَّبِّ وَابْتَهِجُوا يَا أَيُّهَا الصَّدِيقُونَ، وَاهْتَفُوا يَا جَمِيعَ الْمُسْتَقِيمِي الْقُلُوبِ”

(مزمور ٢٣ : ١١)

في مزمور ٥ : ١١ يقول داود للرب "يَفْرَحْ  
جَمِيعُ الْمُتَكَلِّينَ عَلَيْكَ. إِلَيَّ الْأَبَدِ يَهْتَفُونَ وَنُظَلُّهُمْ.  
وَيَبْتَهِجُ بِكَ مُحِبُّو اسْمِكَ"

منذ عدة سنوات، تم إنتاج مسحوق غسيل  
أطلق عليه اسم "Shout" بمعنى "اهتف" وتم  
الإعلان عنه في التلفزيون، وكان شعاره "شاوت  
للتخلص من أصعب البقع". وأثار في هذا الشعار  
رغبة في تحضير عظة عنوانها "اهتف للتخلص  
منه" شجعت فيها المؤمنين الذين يشعرون  
بهجمات إبليس ومضايقاته علي حياتهم أن يهتقوا  
ليطردوه خارجها.

هناك فرق كبير بين الصياح والهتاف. فقد  
كنت أصيح طوال حياتي دون أن أهتف. وذات  
يوم زارني الرب وقال لي "يا جويس، إن لم  
تتعلمي كيف تهتقين فسينتهي بك الحال أنك  
تصرخين. فأيهما تفضلين؟".

عندما تسوء الأمور وتسير علي عكس ما كنت  
أتمنى، تعلمت أن أهتف بتسبيح الرب وتمجيده

بدلاً من الصراخ بأعلي 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 : ٠٢ “فَهَتَفَ الشَّعْبُ وَضَرَبُوا بِالْأُبُوقِ. وَكَانَ حِينَ سَمِعَ الشَّعْبُ صَوْتَ الْبُوقِ أَنَّ الشَّعْبَ هَتَفَ هُتَافاً عَظِيماً، فَسَقَطَ السُّورُ (سور أريحا) فِي مَكَانِهِ، وَصَعِدَ الشَّعْبُ إِلَى الْمَدِينَةِ كُلُّ رَجُلٍ مَعَ وَجْهِهِ، وَأَخَذُوا الْمَدِينَةَ”.

لكن هذا لا يعني أن نسير في شوارع المدينة هاتقين بأعلي 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 إلي أقصى حد، وبالأخص في الصباح، حتي أستطيع التفكير بتركيز، ولكني بدلاً من التفكير المنتج والمثمر، كنت 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 إلي الموسيقى. ولكني 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 إلي ما يكفي من الموسيقى. وكان عليّ أن أنمي هذه العادة. في البداية كنت أفعل ذلك من منطلق طاعتي للرب فقط لأنني كنت معتادة علي الهدوء التام، وكنت أتمني لو أن الوضع يبقي هكذا

بالرغم من أنها لم تكن أفضل طريقة لبداية اليوم.  
 هذا لا يعني أننا لسنا بحاجة إلي الهدوء، فالعكس  
 صحيح لأن الله يتكلم في السكون والأوقات  
 الهادئة، فما أضمن هذه اللحظات. ولكن الحقيقة هي  
 أنني كنت متطرفة بعض الشيء. كنت أحتاج لأن  
 أبدأ يومي بفرح وبهجة وقد ساعدتني الموسيقى  
 علي ذلك.

لقد صارع العملاق الروحي العظيم داود ضد  
 الاكتئاب باستخدام الترنيم والهتاف لطرد مشاعر  
 الهزيمة والانحناء. ولهذا يُعتبر الكثير من  
 مزاميره أغاني تسبيح للرب، يمكن أن نتغني بها  
 وسط الظروف الصعبة وغير المستقرة.

عندما أشعر بالإحباط، أقوم بقراءة بعض  
 المزامير بصوت مرتفع لأنني أعلم أن المواعيد  
 المذكورة فيها ستتحقق إن قرأناها وآمنا 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 رويين). فَإِنَّهُ إِذْ فِيكُمْ

حَسَدٌ وَخِصَامٌ وَانْشِقَاقُ أَلْسِنُكُمْ جَسَدِيَّينَ وَتَسْلُكُونَ  
بِحَسَبِ الْبَشَرِ؟ (الذين لم يتغيروا)”. (١كورنثوس  
٣ : ٣)

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 “لأنَّ  
مَنْ يَزْرَعُ لِحَسَدِهِ (طبيعته الجسدية) فَمِنْ الْجَسَدِ  
يَحْصُدُ فَسَاداً، 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 علي حياتنا وقادنا إلي التحلل  
والفساد والدمار.

## انتظر بتوقع أمام الرب

لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَّةٌ يَا نَفْسِي، وَلِمَاذَا تَتَنَبَّئِينَ فِيَّ؟  
ارْتَجِي اللَّهَ لِأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، لِأَجْلِ خَلَاصِ وَجْهِهِ”  
(مزمو ٢٤ : ٥)

هل شعرت أن نفسك منحنية في داخلك؟ هذا  
ما أشعر به في بعض الأحيان، وهذا ما شعر به  
داود النبي أيضاً.

لَمَّا شعر داود بأن نفسه منحنية تنن في داخله،  
وضع رجاءه في الرب وانتظره بتوقع، وسبّحه  
علي معونته وخلاصه.

لا بد أن هذه المشاعر كانت تشكل مشكلة  
بالنسبة لداود لأننا نجده في عدد ١١ من نفس  
المزمور يردد نفس الكلمات مرة أخرى “لِمَاذَا  
أَنْتِ مُنْحَنِيَّةٌ يَا نَفْسِي، وَلِمَاذَا تَتَنَبَّئِينَ فِيَّ؟ تَرَجَّيْ اللَّهَ  
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 (اصموئيل ٠٣ : 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 خَلاصَ الرَّبِّ مَعَكُمْ.. لَا  
تَخَافُوا وَلَا تَرْتَاعُوا.. (فقاموا) لِيُسَبِّحُوا الرَّبَّ إِلَهَ  
إِسْرَائِيلَ بِصَوْتٍ عَظِيمٍ جَدًّا.. آمِنُوا بِالرَّبِّ إِلَهُكُمْ  
فَتَأْمَنُوا.. مُغَنِّينَ لِلرَّبِّ وَمُسَبِّحِينَ فِي زِينَةٍ مُقَدَّسَةٍ..  
وَقَائِلِينَ : “احْمَدُوا الرَّبَّ لِأَنَّ إِلِي الْأَبَدِ رَحْمَتُهُ”.

(٢ أخبار أيام ٠٢ : ٧١ ، ٠٢ ، ١٢)

## ٥- قاوم إبليس من البداية

“فَقَاوِمُوهُ رَاسِخِينَ فِي الْإِيمَانِ”  
(١ بطرس ٥ : ٩)

هناك أسباب عديدة للشعور بالالاكتئاب، ولكن هناك مصدر واحد له وهو إبليس، فهو يريدنا أن نبقي مكتئبين ومنحنيين غير فخورين بذواتنا حتي لا ننال كل الخيرات والبركات التي مات المسيح ليهبها لنا. ومن بين الوسائل الرئيسية التي يستخدمها لكي يشعرنا 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 نبقي ضعفاء غير قادرين علي فعل شيء سوي التعايش مع كل ما يحاول أن يرمينا به.

ويصاب البعض بالاكتئاب بسبب عاهة في الجسد أو سوء في الحالة الصحية، فالمريض يكون مكتئباً في معظم الحالات. ويمكن أن يتسبب الاكتئاب من الإرهاق الشديد والتعب الجسدي، فإن تعرض الجسد لضغوط كثيرة أو حرْم الراحة لوقت طويل، فلا بد من الحكمة الشديدة حتي يحصل هذا الجسد علي الراحة والتغذية اللازمة. وإن كان الاكتئاب من النوع المرضي الناتج عن عدم الاتزان الكيميائي أو أحد المشاكل الصحية الأخرى، فلا بد من الحصول علي العلاج الطبي المناسب.

وبكلمات أخرى أقول إن الاستماع إلي الموسيقى أو الترنم والتهتاف 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 حتي روحية. كان داود مكتئباً بسبب

خطية لم يعترف بها في حياته (انظر مزمور ١٥)؛ 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. ولكن يسوع هو دائماً الحل الصحيح مهما كانت المشكلة التي يستخدمها إبليس ليجعلك تكتئب. ثق أن يسوع سيقودك إلى النصر إن تبعته، وسيعلن لك كل ما تحتاج إليه حتي تحيا حياة يملؤها الفرح.

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



## لا تعبت مع إبليس

لا تعبت 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 اليائسة (إشعياء ١٦ : ٣) فلماذا لا ترتديه؟ وتذكر أنك إن لم تستخدم ما أعطاه الرب لك، ستسقط إلي عمق هاوية الاكتئاب، وستقع في مشاكل كثيرة.

عندما نعرف أن نعمل الصواب ولا نعمله نفعل ما أسميه "العبث 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 مدي خطورة رثاء الذات عندما قال لي إنه لا يمكن للمرء أن يرثي لحاله وفي نفس

الوقت يتمتع بالقوة. لقد عشتُ أرثي لنفسي معظم سني حياتي. في ذلك الوقت أخذت علي 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 علي حالي، كنت أقاوم هذه المشاعر علي الفور. لقد علمت أنه إن سمحت لها بأن تستمر لانزلقت أعرق نحو هوة الشعور بالالاكتئاب.

ذات مرة أردت أن أشعر بهذه المشاعر لبعض الوقت، علي أن أجمع شتات نفسي بعد ذلك وأخرج من هذه الحالة. كنت أجلس في الغرفة أحتسي فنجاناً من القهوة وأردت أن أشعر بالأسف علي نفسي لأن زوجي كان قد جرح مشاعري صباح ذلك اليوم. كنت أعلم أنني لن أبقى في هذه الحالة طويلاً، ولكني 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 يحمينا 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 علي حياتك وأن المعرفة تولد مسؤولية.

بينما كنت أعظ في أحد المؤتمرات عن الخطيئة وكيفية التعامل معها، روي 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 إلي قمة الجبل، صار الجو بارداً جداً. واقتربت منها حية ضخمة. قالت الحية : “من فضلك التقطيني من الأرض، فالجو شديد البرودة”.

قالت الفتاة : “لا أستطيع أن أفعل ذلك”.

قالت الحية : “أرجوك! أريد أن أشعر بالدفء”.  
أخيراً استسلمت الفتاة وقالت : “حسناً يمكنك أن  
تختبئي داخل معطفي”.

وهكذا التفت الحية حول الفتاة حتي شعرت  
بالدفء. وظنت الفتاة أن كل شيء سيكون علي ما  
يرام وفجأة لدغت الحية الفتاة.

أسقطت الفتاة الحية وقالت “لقد وثقت بك،  
فلماذا لدغتي؟”

قالت الحية : “لقد كنت تعلمين أنني حية عندما  
قمت بالتقاطي”.

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

## قاوموا الاكتئاب علي الفور

“أصْحُوا وَاسْهَرُوا لِأَنَّ إِبْلِيسَ خَصِمَكُمْ كَأَسَدٍ  
زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ. فَقَاوْمُوهُ

رَاسِخِينَ فِي الْإِيمَانِ، عَالِمِينَ أَنَّ نَفْسَ هَذِهِ الْآلَامِ  
تُجْرِي عَلَيَّ إِخْوَتَكُمْ الَّذِينَ فِي الْعَالَمِ”

(١بطرس 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 : ٧١).

جربَ إبليس يسوع ثلاث مرات في البرية،  
وفي كل مرة لم يغضب يسوع ولا ثار ثورة  
عاطفية، وإنما قال بكل بساطة : “مَكْثُوبٌ..  
مَكْثُوبٌ..  
مَكْثُوبٌ” (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 علي 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 : ٢١).

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

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

نري في إشعياء ١٦ : ١-٣ أن يسوع كان ممسوحاً ومرسلاً من الرب لكي يكرز 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)

بناء علي ما جاء في هذه الآية لا توجد دينونة أو إدانة علي 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 تلازماني طوال الوقت. ولكن شكراً للرب لأنني استطعت التغلب علي 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 أعرف علي 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 علي الغفران من الله ولكن يجب أيضاً أن نغفر لذواتنا. يجب أن نتوقف عن عقاب أنفسنا علي شيء سبق وغفره لنا الرب (إرميا ١٣ : ٤٣؛ أعمال ٠١ : ٥١).

لكن هذا لا يعني أننا صرنا كامليين بدون خطية، ولكنه يعني أن بوسعنا مواصلة الحياة دون أن ننن 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 إلي أعمالنا ولكنه ينظر إلي 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 كل 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 في؟".

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

## الله يريد أن يساعدنا

هناك بعض الناس الذي يتمتعون بشخصية متفائلة وهم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. ولكن هناك آخرون كثيرون، 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 أكتب علي الأقل ٤-٥ أيام في الأسبوع.

وأعتقد أنه من المستحيل أن يصاب المرء بالاكتئاب إذا استطاع أن يتسلط ويتحكم في ذهنه. لذلك جاء في إشعياء ٦٢ : ٣ أن الله سوف يحفظنا وييقينا 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 الْمُمَكَّنِ تَحْفَظُهُ سَالِمًا سَالِمًا، لِأَنَّهُ عَلَيْكَ مُتَوَكِّلٌ. تَوَكَّلُوا (سلموا ذواتكم له واعتمدوا عليه وضعوا ثقتكم ورجائكم فيه) عَلَى الرَّبِّ إِلَيَّ الْأَبَدِ، لِأَنَّ فِي يَاهُ الرَّبِّ صَخْرَ الدُّهُورِ” (إشعياء ٦٢ : ٣ ، ٤)

## ٦- 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 علي 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 علي كلمة القبول، لأن هناك كثيرين يدركون هذه المحبة بعقولهم وقد يتحدثون عنها ولكنهم لا يختبرونها في حياتهم.

يقول مزمور ٧٢ : ٠١ “إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَاْنِي وَالرَّبُّ يَضْمُنِي (قد تبناني كابن له)”. لقد قبلها الله بالفعل وأحبها جداً ولكنها قضت حياتها كلها تحاول الحصول علي شيء لا يمكن أن تحصل عليه، وهو محبة والديها البيولوجيين لها.

مثل هذه الرغبة والاشتياق جعلها تشعر بالالاكتئاب. ولقد استغل إبليس مشاعر ها هذه من خلال هذا الباب المفتوح منذ السنوات الأولى في حياتها، حتي 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 وتبقي المشاعر

السلبية فينا. ففي اللحظة التي نقبل فيها المسيح مخلصاً وسيداً علي حياتنا وعندما نؤمن به، نقبل أيضاً ثمر الروح القدس.

ومن بين ثمار الروح القدس "التعفف" (أي ضبط النفس - غلاطية ٥ : ٢٢ ، ٣٢) 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 حتي 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 حتي أنه 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

علي الشعور بالرفض ليس بالأمر الهين، ولكن ثق أنك تستطيع أن تنتصر عليه بمحبة يسوع المسيح لك.

صلي بولس في أفسس ٣ : ١٨ ، ١٩ من أجل الكنيسة هناك حتي يعرفوا ما هو عرض وطول وعمق وعلو المحبة التي أحبهم بها الله حتي 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 مثلاً حياً :**

بينما كنت أقوم بكتابة هذا الفصل، تلقيت مكالمة هاتفية أخبروني فيها أن أحد الرعاة المشهورين قام بالاتصال بي. كان هذا الراعي يعقد عدداً من الاجتماعات الرائعة في كنيسته ولكنه لم يشأ أبداً أن يسمح لآخرين أن يستخدموا مبني 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 علي قلبه أن يسمح لنا باستخدامها.

زاد عدد أعضاء الكنيسة حتي أن المبني لم يعد يتسع لكل هذا العدد. وكنا في احتياج شديد إلي مبني آخر، وكان الاختيار الوحيد أمامنا 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 مدي 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 ٠١ : ٦١



“الَّذِي يَسْمَعُ مِنْكُمْ يَسْمَعُ مِنِّي، وَالَّذِي يُرْذَلُكُمْ يُرْذَلُنِي، وَالَّذِي يُرْذَلُنِي يُرْذَلُ الَّذِي أَرْسَلَنِي”.

فكر قليلاً في هذا القول! حتي 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 تُكْمَلُونَ النَّامُوسَ الْمُلُوكِيَّ حَسَبَ الْكِتَابِ “تُحِبُّ قَرِيْبَكَ كَنَفْسِكَ” فَحَسَنًا تَفْعَلُونَ. وَلَكِنْ إِنْ كُنْتُمْ تُحَابُونَ تَفْعَلُونَ خَطِيئَةً، مُؤَبِّخِينَ مِنَ النَّامُوسِ كَمُتَعَدِّينَ”.

رأينا أن الرفض خطية، لذلك لا بد أن نرفض تسلط إبليس علي مشاعرنا، ونرفض مشاعر الاكتئاب التي تأتي معه. تقول كلمة الله في رومية ٢١ : ١٢ لَا يَغْلِبَنَّكَ الشَّرُّ (ويصير سيِّداً لك)، بَلْ اغْلِبِ (كن سيِّداً) الشَّرَّ بِالْخَيْرِ”.

فلماذا إذاً لا تعلو وجهك الابتسامة ولماذا لا تقرح عن عمد؟ إن الابتسامة والفرح سيمكنانك من التغلب علي الشر وعلي 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. ولكني أؤمن أن الفشل جزء من النجاح الحقيقي.

والقصد من قلبي هذا هو أننا يجب أن نتعلم بعض الأمور ونحن في طريقنا إلي 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 ممثلاً بالقوة، ونستطيع أن نقول إنه كان ناجحاً وقد نجح في الوصول إلي القمة. لقد كان مطيعاً للرب، ومن خلاله صنع الله أموراً عظيمة للملكوت. ولكنه فشل فشلاً ذريعاً عندما أنكر حتي معرفته بالمسيح ثلاث مرات.

كان بولس أيضاً أحد رجال الله العظماء، ولكنه قال في أكثر من موضع إن به ضعفاً. وكان داود ملكاً عظيماً ونبياً وكاتب مزامير، ولكنه فشل عندما زني مع بثشبع ودبر قتل زوجها أوريا. لديّ الآن خدمة ناجحة جداً، ولكنني ارتكبت 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 محرجاً 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 إليّ أن أدركت أن الله يستخدم ضعفاتي ويحولها إليّ شيء صالح، ليطور في شخصيتي ويجعلني إنساناً 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 إلي 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 أتعير حتي أصير أكثر شبيهاً منه ومن مجد إلي مجد (٢كورنثوس 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 ضعفائنا ما هي إلا فرصة تظهر من خلالها قوة الله وعظمته. يقول الكتاب في رومية ٥ : ٠٢ "حَيْثُ كَثُرَتْ الْخَطِيئَةُ أَزْدَادَتْ النِّعْمَةُ جِدًّا". كيف إذاً يفشل المرء ولديه مثل هذه الآية؟

لا تكتئب بسبب ضعفائك وفشلك، بل افرح عالماً أنك غير مضطر لأن تبقي هكذا طوال حياتك وكل هذا بسبب يسوع العامل فيك. إن

الناس الذين لا يعرفون الرب ولم يختبروا عمله في حياتهم لا يكون أمامهم سوي الاكتئاب عندما يفشلون، أما نحن فنستطيع أن نذهب إلي يسوع. ألا يضع ذلك فرحاً في قلوبنا بدلاً من الحزن؟

تذكر أنك لست بمفاجأة لدي الرب، فقد كان يعلم من تكون عندما اختارك، تماماً كما كان يعلم من أكون عندما اختارني. يقول بولس في رسالته إلي أفسس ١ : ٤ “اخْتَارَنَا فِيهِ قَبْلَ تَأْسِيسِ الْعَالَمِ، لِنَكُونَ قِدِّيسِينَ وَبِلَا لَوْمٍ قُدَّامَهُ فِي الْمَحَبَّةِ”. كان يعلم بضعفائنا وخطايانا وعيوبنا والمرات التي سنفشل فيها، ولكننا نجده يستمر يقول “لا زلت أريدك.. لا زلت متمسكاً بك”. ويخبرنا العدد الخامس من نفس الأصحاح 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 بالاكْتئاب عندما نقارن ذواتنا بالآخرين. فنحن ننظر للآخرين ونتساءل : لماذا لم نحظ 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.

قد يمتلك الآخرون أشياء لا نمتلكها نحن، ولكننا أيضاً نمتلك أشياء لا يمتلكونها. علينا أن نثق ونؤمن أن الله أعطانا كل ما نحتاج إليه لكي نتمم 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 والاكْتئاب نتيجة مقارنة نفسي بالآخرين. لماذا لم أستطع أن ألقى كل همي علي الرب مثلاً فعل داود؟ لماذا لا أتحلي بالبرقة والعذوبة والرحمة

والخضوع مثل زوجة راعي كنيسة؟ لماذا لا أستطيع حياكة ملابس زوجي مثل جارتني؟ لماذا لا يحرق جسدي الغذاء بسرعة حتي أتمكن من أكل ما يخلو لي دون زيادة في الوزن؟ لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟

لم يعطني الرب إجابة سوي تلك التي أعطاها لبطرس عندما قارن نفسه بيوحنا. أخبر يسوع بطرس في يوحنا ١٢ : 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 علي الفور “إِنْ كُنْتُ أَشَاءُ أَنَّهُ يَبْقَى حَتَّى أَجِيءَ فَمَاذَا لَكَ؟ اتَّبَعْنِي أَنْتَ” (آية ٢٢).

يبدو لي أن يسوع أراد أن يقول لبطرس بطريقة مهذبة أن لا يتدخل فيما لا يعنيه، وأن يتوقف عن مقارنة نفسه بيوحنا. لدي 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 علي 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 علي 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 إلي ما هو أبعد من ذلك مع الشخص الذي يثق فيه. تعلمنا رسالة غلاطية ٥ : ٢٦ أننا "لا نَكُنْ مُعْجِبِينَ نُغَاضِبُ بَعْضُنَا بَعْضاً، وَنَحْسِدُ بَعْضُنَا بَعْضاً".

ويقول سفر الأمثال ١٤ : ٣٠ إن الحسد نخرٌ للعظام. إن الاكتئاب يشبه الحسد، فكلاهما نخرٌ



في العظام حتي أن كل شيء يبدو وكأنه ينهار.  
 في غلاطية ٦ : ٤ نقرأ "لِيَمْتَحِنُ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ،  
 وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لَا مِنْ  
 جِهَةِ غَيْرِهِ". أي أن هدفنا يجب أن يكون "أن أصير  
 أفضل شيء يمكن أن أكونه، وأن أفعل الشيء الذي  
 أؤمن به دون أن أسعي لعمل أشياء أفضل من  
 شخص آخر حتي 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 لا نملكه ولا نستطيع أن  
 نملكه. أما الفرح فهو نتيجة وجود قلب شاكر  
 علي كل شيء مهما كان صغيراً، حاسبين أنفسنا  
 مباركين لأننا أحياء ولأننا نعرف الرب يسوع  
 سيّداً ومخلصاً لحياتنا.

## الاكتئاب يولد مزيداً من الاكتئاب

الزمالة والرفقة علي قدر كبير من الأهمية  
 لأننا يمكن أن نصير مثل الأشخاص المحيطين

بنا. كان دانيال رجلاً عظيماً ومتميزاً، ولكني لاحظت أيضاً أن أصدقاءه كانوا علي نفس الطراز. لم يرضخ دانيال ولم يتنازل عن مبادئه ولم يفعل أيضاً كل من شدرخ وميشخ وعبد نغو. إن الشخص المكتئب والعابث والسلبى ليس بالرفقة التي يرغب أحد في التواجد بالقرب منها. فإن لم يحترس الأشخاص الذي يتعاملون مع مثل هذه النوعية من الناس لوجدوا أنفسهم يشعرون بنفس مشاعر الاكتئاب التي كانت تسيطر علي 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 المستهزئين ولا نقف في طريق الخطاة. أنا أو من بكل قلبي أنا 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 حتي أنني كنت أثور عندما يحاول شخص إضفاء البهجة علي حياتي.

أتذكر أن زوجي كان يصر أن يبقي 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 مصدره 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 وسعادته مصدر إزعاج لي في الأيام التي كنت أشعر فيها بالاكتئاب، ولكن ثباته وفرحه خلقا جوعاً في داخلي ورغبة في الحصول علي 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 إلي آخر، ولهذا السبب نضع الأيدي علي الناس (وهو تعليم كتابي). تم اختيار سبعين شخصاً دعاهم الرب لمساعدة موسي في خدمته، فدخلوا أولاً إلي

الخيمة ووقفوا هناك إلي جانبه، وبعد ذلك أخذ الرب من الروح الذي علي موسى ووضع عليهم. كان عليهم أولاً أن يكونوا إلي جوار موسى، وأن يقفوا هناك معه، وبعد ذلك دبر الرب الأمر بأن أخذ من الروح الذي علي موسى ووضع عليهم. يا له من مبدأ في منتهي القوة!

لقد كنت بحاجة إلي 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 يكتف 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 إلي أبعد الحدود.

كنت أتحدث يومياً مع هؤلاء الأشخاص الثلاثة. كنت أتناول معظم وجباتي معهم، وأشهد بعض الأفلام معهم، وأذهب للتسوق معهم، وأذهب للكنيسة معهم، وأخطط معهم. كنت محاطة بأشخاص سعداء مستقرين حتي أنني 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 علي الاكتئاب.

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

## ٧ - اسمع ما يقوله الله عنك

“لِمَدْحِ 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 يذكرنا أبداً بكم نحن فاشلون ولكنه يذكرنا دائماً بمدى التقدم الذي أحرزناه والانتصارات التي تفوقنا فيها، وكم نحن أعزاء علي قلبه ومهمين في نظره، ومدى محبته لنا.

وفي نفس الوقت يحاول إبليس أن يجعلنا نفتتح 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 علي الصليب (أفسس ١ : ٦).

يريدنا الله أن نعلم أن يده علينا، وأن ملائكته تحرسنا، وأن روحه موجود فينا لكي يعيننا علي 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.



## خاتمة

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

## آيات كتابية للتغلب علي الاكتئاب

“أُولَئِكَ صَرَخُوا وَالرَّبُّ سَمِعَ، وَمِنْ كُلِّ شِدَائِدِهِمْ  
أُنْقَذَهُمْ”

(مزمور ٣٤ : ١٧)

“انْتَظَرَا انْتِظَرْتُ الرَّبَّ، فَمَالَ إِلَيَّ وَسَمِعَ  
صُرَاخِي، وَأَصْعَدَنِي مِنْ جُبِّ الْهَلَاكِ، مِنْ طِينِ  
الْحَمَاءَةِ، وَأَقَامَ عَلَيَّ صَخْرَةً رَجُلِي. ثَبَّتَ خُطَوَاتِي،  
وَجَعَلَ فِي فَمِي ثَرْنِيَّةً جَدِيدَةً، تَسْبِيحَةً لِلْهَنَاءِ.  
كَثِيرُونَ يَرُونَّ وَيَخَافُونَ، وَيَتَوَكَّلُونَ عَلَيَّ الرَّبُّ”  
(مزمور ٤٠ : ١-٣)

“الْتَصَقْتُ نَفْسِي بِكَ. يَمِينُكَ تَعْضُدُنِي”  
(مزمور ٦٣ : ٨)

“انْتَظَرْتُكَ يَا رَبُّ. انْتِظَرْتُ نَفْسِي، وَكَلَامِهِ  
رَجَوْتُ”

(مزمور ١٣٠ : ٥)

“هُدُوءُ اللِّسَانِ شَجَرَةٌ حَيَاةٍ، وَاعْوَجَاغُهُ سَحْقٌ فِي  
الرُّوحِ”

(أمثال ١٥ : ٤)

“فَوَمِي اسْتَنْبِرِي لِأَنَّهُ قَدْ جَاءَ ثُورُكَ، وَمَجْدُ  
الرَّبِّ أَشْرَقَ عَلَيْكَ”

(إشعياء ٦٠ : ١)

“رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ، لِأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي  
لِأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ، أَرْسَلَنِي لِأَعْصِبَ مُنْكَسِرِي  
الْقَلْبِ، لِأَنَادِيَ لِلْمَسْبُوبِينَ بِالْعِثْقِ، وَلِلْمَأْسُورِينَ  
بِالْإِطْلَاقِ، لِأَنَادِيَ بِسَنَةِ مَقْبُولَةٍ لِلرَّبِّ، وَبِیَوْمِ انْتِقَامٍ  
لِإِلَهِنَا. لِأَعَزِّي كُلَّ النَّائِحِينَ، لِأَجْعَلَ لِنَائِحِي  
صِهْيُونَ، لِأَعْطِيَهُمْ جَمَالاً عَوْضاً عَنِ الرَّمَادِ،  
وَدُهْنٌ فَرَحٍ عَوْضاً عَنِ النَّوْجِ، وَرِذَاءٌ تَسْبِيحٍ  
عَوْضاً عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ، فَيُذْعَوْنَ أَشْجَارُ الْبَرِّ،  
غَرْسَ الرَّبِّ، لِلتَّمَجِيدِ”

(إشعياء ٦١ : ١-٣)

“لأنَّ اللهَ الَّذِي قَالَ أَنْ يُشْرِقَ نُورٌ مِنْ ظِلْمَةٍ،  
هُوَ الَّذِي أَشْرَقَ فِي قُلُوبِنَا، لِإِنَارَةِ مَعْرِفَةِ مَجْدِ اللهِ  
فِي وَجْهِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ”

(٢كورنثوس ٤ : ٦)

“لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ  
وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طُلُبَاتُكُمْ لَدَى اللهِ. وَسَلَامُ  
اللهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي  
الْمَسِيحِ يَسُوعَ. أَخيراً أَيُّهَا الإِخْوَةُ، كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ،  
كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ  
طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صَيِّهُ حَسَنٌ - إِنْ  
كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَذْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا”

(فيلبي ٤ : ٦-٨)

## صلاة لمقاومة الاكتئاب

أيها الأب، 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 هذه  
المشاعر المنحنية، وأثق أن كفايتي هي في  
نعمتك.

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

## صلاة من أجل علاقة شخصية مع الرب

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

### أيها الأب السماوي،

هكذا أحببت العالم حتي أرسلت ابنك الوحيد ليموت لأجل خطايي، حتي أن 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 بفمي أن المسيح هو ابن الله  
 وأنه مخلص العالم. أؤمن أيضاً أنه مات علي  
 الصليب لأجلي حاملاً خطايي دافعاً الثمن نيابة  
 عني، وأؤمن في قلبي أنك أقمته من الأموات.  
 أسألك أن تغفر خطايي، وأعترف أن المسيح  
 هو ربي وسيدي، وبالاتكال علي نعمتك قد  
 خلصتَ وسأكون معك في الأبدية. أشكرك أيها  
 الآب لأجل كل ما صنعت لأجلي. في اسم يسوع  
 المسيح. آمين.

اقرأ : يوحنا ٣ : ١٦ وأفسس ٢ : ٨ ، ٩  
 ورومية ١٠ : ٩ ، ١٠ و١ كورنثوس ١٥ : ٣ ،  
 ٤ و١ يوحنا ١ : ٩ ؛ ٤ : ١٤-١٦ ؛ ٥ : ١ ، ١٢ ،  
 ١٣ .



## الفهرس

٣	المقدمة
٦	الجزء الأول: إطلاق فرح الرب
٧	١ - مراحل الاكتئاب
١٩	٢ - قوة الفرح
٢٨	٣ - للابتسامة دور كبير
٣٦	٤ - رنموا واهتفوا فرحاً
٤٥	٥ - قاوم إبليس من البداية
٥٩	٦ - الرفض والفشل والمقارنات غير العادلة
٧٨	٧ - اسمع ما يقوله الله عنك
٨٠	خاتمة
٨١	الجزء الثاني: آيات كتابية للتغلب علي الاكتئاب
٨٦	صلاة من أجل علاقة شخصية مع الرب