

التعامل مع الاكتئاب

وقت مظلم وكئيب بلا نهاية في الأفق، شعور بالوحدة القاتلة والعزلة حيث لا يفهمني أحد
الحياة تبدو بلا معنى وبلا أمل

نشعر بالفراغ أو اليأس ونتساءل لماذا نعيش؟
لا نستطيع أن نجد شيئاً واحداً نتطلع إليه
نحن تعساء لدرجة أننا لا نستطيع أن ننجز مهمة بسيطة
نبكي كل الوقت
الأشياء المألوفة والموثوق بها تبدو مُرهقة (مُتعبة) ومُخيفة
نذهب للسريير قلقين ونصحو مرهقين
ليس لدينا الطاقة للضحك أو حتى للابتسام

لا تياس فالتغيير ممكن
إذا وافقت أنه يوجد احتياج للتغيير
وإذا كنت مستعداً أن تبدأ الرحلة

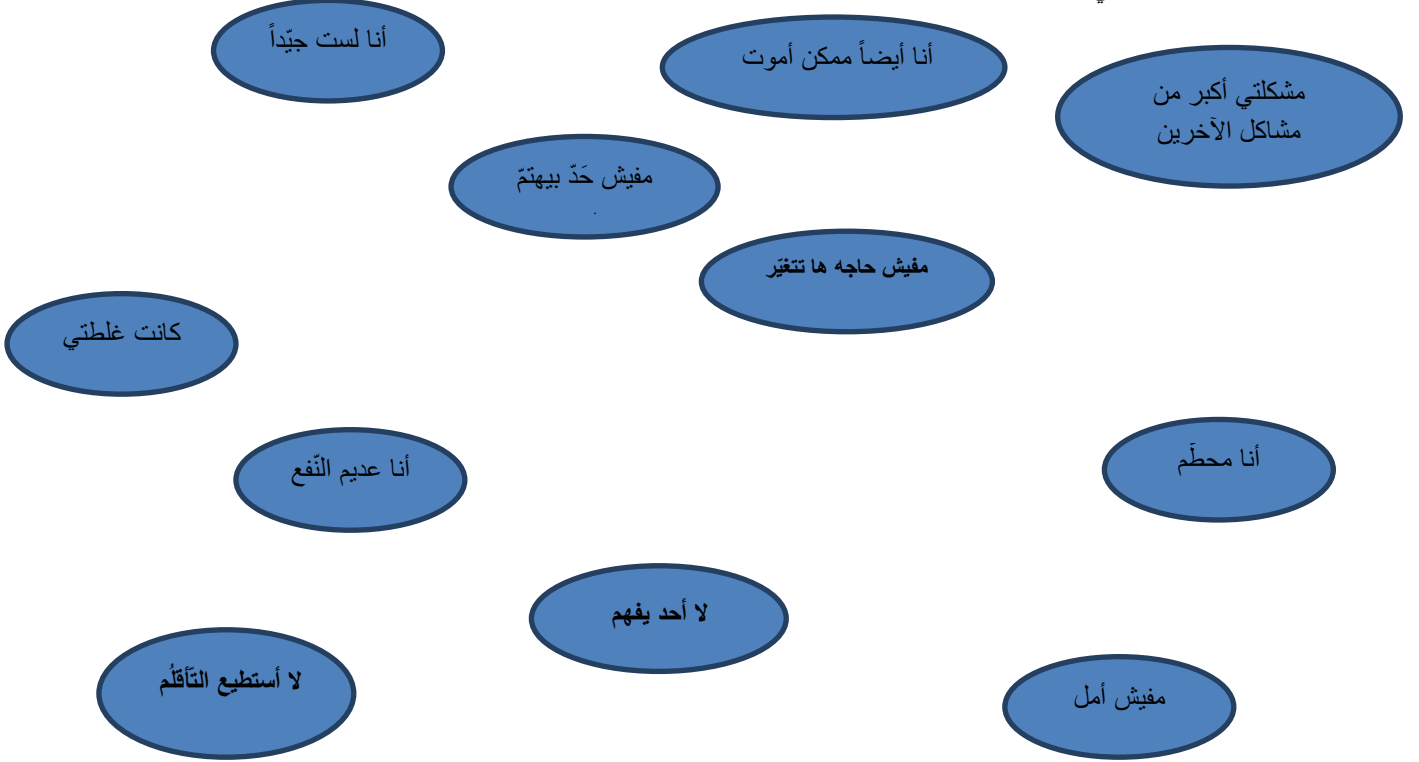
أريد أن أتغير

من أين نبدأ

تخلّص من الانتقال

1-

عندما نكون مكتئبين يكون تفكيرنا مشوشاً ولا نستطيع أن ننظر للحياة نظرة متزنة
يجب أن نفهم أنّ ما نفكر فيه وما نشعر به الآن ليس هو كلّ الصّورة في الحقيقة، يجب أن نتحدّى الأصوات في أذهاننا التي تقول لنا
إننا لسنا جيدين كما ينبغي



هذه الأفكار السّلبية ملأت ذهنك وتحتاجين أن تتحرّري منها

تحتاجين أن تُبدلي هذه الأفكار بالحقّ الإلهي

في كلّ مرّة تأتي هذه الأفكار السّلبية لذهنك أعلمي الحقّ بصوت مسموع

"ترأى لي الرّب من بعيد. ومحبّة أبدية أحببتك من أجل ذلك أدمت لك الرّحمة 4 . سأبنيك بعدُ فتُبنيين يا عذراء إسرائيل ... " إر 31:

4 - 3

يعطيك الله اليوم هذه الكلمات كوعد لك، اقبليها وكأنّها لك، هذه الكلمات هدّية لك، أعلمي هذه الوعد في كلّ مرّة تبدئين بالتّفكير

بشكل سلبي

سأعلن وعود الله

التعامل مع مشاعرنا المتألمة

بالطريقة نفسها التي يخبرنا بها الألم الجسدي بوجود خلل يحتاج إلى علاج في أجسادنا، كذلك مشاعرنا المتألمة تخبرنا بوجود مشكلة نفسية نحتاج أن ننتبه إليها ونعالجها، وإذا لم نتعامل مع أسباب هذه المشاعر المتألمة ستستمر هذه المشكلة معنا لوقت طويل. إن الاعتراف والإقرار بمشاعرنا وإيجاد طريقة صحيحة للتعبير عنها هي أول الخطوات للخروج من الاكتئاب، فبينما لا نستطيع السيطرة بشكل مباشر على مشاعرنا، إلا أنه مع الوقت نستطيع أن نغير هذه المشاعر عن طريق أمرين نستطيع أن نتحكم بهما، وهما كيف نفكر (ماذا نصدق؟) وكيف نسلوك؟ دعونا نفكر سوياً في بعض المشاعر التي نتصارع معها، وكيف نتعامل مع العوامل الخفية التي تسبب هذه المشاعر.

سوف أُقِرُّ بما أشعر

قد نعاني من الاكتئاب بسبب الصّراع مع مشاعر الخزي والعار. فنحن نشعر بالذّنب عندما نحكم على أنفسنا أنّنا مخطئين أو عندما نشعر أنّ الآخرين يدينوننا، في أوقات عديدة نشعر بالذّنب الشّدِيد لأشياء ليست بالأصل خطأنا أو لظرف خارج عن نطاق سيطرتنا، فالشّعور بالذّنب يجعلنا نشعر بالمسؤوليّة تجاه كلّ شيء وتجاه الآخرين!، فنشعر بالخزي وقد نريد أن نختبئ أو نعاقب أنفسنا.

قد لا نستطيع أن نغيّر الظّروف التي تجعلنا نشعر بالذّنب والخزي، ولكننا نستطيع أن نغيّر اعتقادنا تجاه هذا الأمر على سبيل المثال: قد تشعر بنت صغيرة اغتصبها جندي بالذّنب وتفكّر في نفسها "كان يجب ألا أكون في هذا الشّارع في هذا الوقت، لقد كان هذا خطأي"، في الواقع تعدّي الجندي عليها في المقام الأوّل هو خطأ فادح تحت أيّ ظرف، ليست هي من ينبغي أن تُلام، فهي ليست مُذنبية، ولكنّها قد تشعر بالخزي والعار وتكره نفسها والآخرين. نستطيع أن نغفر ونحصل على الشّفاء، وبمعونة الرّب يمكننا أن نتخلّص من الخزي والعار.
يقول الرّب لشعبه:

"هلمّ نتحاجج يقول الرّب. إنّ كانت خطاياكم كالقرمز تبيّض كالثلج. إنّ كانت حمراء كالدّودي تصير كالصّوف". إشعياء 1: 18

"إنّ اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتّى يغفر لنا خطايانا ويظهِرنا من كلّ إثم". 1 يوحنا 1: 9

"فتوبوا وارجعوا لتُمحي خطاياكم لكي تأتي أوقات الفرج من وجه الرّب". أعمال الرّسل 3: 19

وكيف يكون كلّ هذا الغفران ممكناً؟ فقط لأنّه يوجد من أخذ العقاب عن خطايانا بدلاً عنّا: المسيح (الممسوح من الله)

"الذي فيه لنا الفداء بدمه غفران الخطايا حسب غنى نعمته" أفسس 1: 7

"الذي أنقذنا من سلطان الظّلمة ونقلنا إلى ملكوت ابن محبّته، الذي لنا فيه الفداء بدمه غفران الخطايا". كولوسي 1: 13 - 14
هل تقبل دعوة الله ليغسلك ويخلّصك من كلّ الذّنب والعار؟ هل هذا حقيقة أم خيال؟ فمحبّته سنُعطيكَ وتُقرّبك في ظروفك الحاضرة، تذكّر أنّه بالرّغم ممّا يقوله الآخرون، فأنت غير مذنب أمام الله الحيّ إن وثقت في كلمته.

أنا أقبل غفران الله

لأنَّ الله قد غفر لنا خطايانا، فبمعونته هو نستطيع أن نغيّر طريقة تفكيرنا. عندما تحدث لنا أشياء سيّئة ففي بعض الأحيان يأخذ الموضوع منا وقتاً ومجهوداً مُضنياً لنستطيع أن ننق ونؤمن بغفران الرّب، لا تيأس، فإذا ذكرنا أنفسنا بشكل دائم كلّ يوم بالحقّ الإلهي فسوف نصل لتصديق هذا الحقّ في قلوبنا.

لأنَّ الله غفر لنا فنحتاج أن نغفر لنفوسنا أيضاً

شعور بالذنب ----- غفران

ولأننا ننق ونصدّق أنّه قد عُفرت لنا خطايانا فسوف يتغيّر سلوكنا، سوف نعلن وعود الله بالغفران ضدّ شعورنا بالذنب، ونستطيع أن ننق في الله في الخطوة المقبلة.

"إذاً إن كان أحد في المسيح فهو خليفة جديدة. الأشياء العتيقة قد مضت. هوذا الكلّ قد صار جديداً". 1 كورنثوس 5: 17
"إذاً لا شيء من الدينونة الآن على الذين هم في المسيح يسوع السالكين ليس حسب الجسد بل حسب الرّوح 2 . لأنّ ناموس روح الحياة في المسيح يسوع قد أعتقني من ناموس الخطيّة والموت". رومية 8: 1 - 2

قد عُفرت خطاياي

من الممكن أن نكون مكتئبين لأنّ مشاعر الحزن والفقْدان تكون قد تغلّبت علينا لدرجة اليأس التّام وفقْدان الأمل نهائياً، وقد نشتاَق للماضي الذي انْتزعَ مِنّا أو نتحب على المستقبل الذي أُخذَ من بين أيدينا.

إنّ أوّل خطوة للخروج من الاكتئاب هي أن نُقرّ بمشاعرنا، فنستطيع أن نعبّر عن ذلك بصلاتنا لله بالأشعار والأغاني، أو ممكن حتّى أن نرسم صورة تُعبّر عن مشاعر الحزن التي نشعر بها. بمواجهة هذا الحزن الموجود بدواخلنا سنتوقّف عن إبقاء هذه المشاعر خارج تفكيرنا الواعي، وسنبدأ في التعامل معها بطريقة صحيحة. ولكيلا تتغلّب علينا مشاعرنا من الممكن أن تكون فكرة جيّدة أن نضع وقتاً محدداً للحزن على الماضي، على سبيل المثال من الممكن أن نحدّد يوم الجمعة صباحاً لقضاء وقت للحزن على الماضي، لنعبّر عن مدى اشتياقنا للأشياء التي أُخذتْ مِنّا، من المهمّ أيضاً أن نحدّد ما كنّا نحبه ونستمتع به ونشكر الرّب على كلّ الأمور الجيّدة في الماضي، إنّ الحديث عن هذه الأشياء للأصدقاء أو أحد أفراد العائلة سيساعدنا على التّعامل مع مشاعرنا. الخبر السار أنّ الحزن واليأس لن يستمرّا للأبد، وأهمّ من ذلك أنّ الرّب وعدنا أن يكون معنا ويساعدنا فيما نمزّ به الآن، فهو يعبّرنا بالرجاء والأمل للمستقبل:

اطلّب من الرّب أن يساعدك أن تؤمن بوعوده للمستقبل وأن يُشعرك أنّ هذه الوعود حقيقية اليوم:

"لأنّي عرفت الأفكار التي أنا مُفتكّر بها عنكم يقول الرّب أفكار سلامٍ لا شرٍّ لأعطيكم آخرةً ورجاءً". إر 29: 11

"لذلك لا نفشل بل وإنّ كان إنساننا الخارج يفنى فالداخل يتجدّد يوماً فيوماً، لأنّ خفة ضيقتنا الوقتية تُنشئ لنا أكثر فأكثر ثقل مجدّ أدياً". 2 كورنثوس 4: 16 - 17

"ولكن إن كنّا نرجو ما لسنا ننظره فإننا نتوقّعه بالصّبر". رومية 8: 25

"لا تخف لأني معك. لا تتلفّت لأني إلهك. قد أيّدتك وأعنّتك وعضدتك بيمين برّي". إشعياء 41: 10

اختار أن تثق بالرّب في ماضيك وحاضرك ومستقبلك، قد لا تتغيّر مشاعرك على الفور، لكنك ستلاحظ أنّ نور المسيح سيكسر الظلمة في حياتك تدريجياً.

سوف أضع أملي في الرّب

الغضب

عادةً ما يحدث الاكتئاب عندما لا نسمح لأنفسنا أو لا يسمح لنا الآخرون أن نعبر عن غضبنا. الغضب هو شعور أساسي وطبيعي مثل الشعور بالتعب والجوع، ومن الممكن أن يكون عندنا أسباباً وجيهة للغضب، ومن الممكن أن نغضب جداً لدرجة أن نثور. إن التعبير عن غضبنا بشكل مناسب هام جداً لصحتنا النفسية، أول خطوة للتخلص من الغضب هي بالتعبير عنه. أخبر الرب عن غضبك وعن سبب هذا الغضب، اكتب على ورقة ماذا يغضبك ثم أحرق هذه الورقة أو قم بتقطيعها لتطلق مشاعر الغضب من داخلك، لو استمر التعدي عليك ومعاملتك بشكل سيء، أخبر الشخص المعتدي لو كان ذلك ممكناً، وقل له: "إن ما تفعله خطأ والله سوف يحاسبك عليه"، إذا لم تستطع أن تقول ذلك بصوت مسموع فقل ذلك في ذهنك فهذا لا ينفي أنها حقيقة، من الممكن أن تعبر عن غضبك بأن تصرخ أو أن تضرب شيئاً ما، أو مثلاً أن تنظف المنزل بقوة، فمن غير الصحيح أن تعبر عن غضبك بأن تجرح نفسك أو الآخرين.

الخطوة التالية نحو الشفاء هي أن تترك عقاب من أساؤوا إليك في يد الله، فهو الديان العادل الوحيد.

"لا تنتقموا لأنفسكم أيها الأحباء بل أعطوا مكاناً للغضب. لأنه مكتوب لي النعمة أنا أجازي يقول الرب". رومية 12: 19

"لا تقل كما فعل بي هكذا أفعُله. أزد على الإنسان مثل عمله". أمثال 24: 29

"الله قاضٍ عادل وإله يسخط في كل يوم". مزمور 7: 11

أعطي غضبي للرب

ممتاز، لقد أخذت خطوات رائعة وأظهرت أنك تريد التغيير وأنك مستعد أن تبذل مجهوداً لترى التغيير، ولكن من الصعب أن تتغير لوحدك، اتصل بواحدٍ من المشيرين لتشارك قصتك معنا، سنصلي معك ولأجلك، سنشارك دموعك وأحزانك، آمالك ومخاوفك، تأكد أنك لست وحيداً.

أريد أن أشارك قصتي