

## هذه المشاعر السيئة

الاكتئاب. لقد فحص قلبي بحثاً عن خطية لم يعترف بها، وبعد أن تعرّف عليها، اعترف بها. وعندما اعترف بخطيته واتكل على غفران الله، انزاح عبء الاكتئاب عن قلبي وحل محله الفرح.

ولكن الخطية لم تكن دائماً سبب اكتئاب داود. ففي بعض الأحيان، كان الصراع بين الحقيقة الموضوعية -العالم خارج نفسه- وآماله الشخصية ومعتقداته سبباً في اكتئابه. بعد أن أخذ داود يعدد ظروف اكتئابه، تعهد داود قائلاً: "أما أنا فعلى رحمتك توكلت. يبتهج قلبي بخلاصك. أغني للرب لأنه أحسن إليّ" (مز ١٣: ٥-٦). لقد عرف أنه على الرغم من كل شيء فهو ليس يتيماً! فالأب الذي أحبه قوي ورحيم وطيب وحكيم وجدير بالثقة.

حتى ربنا يسوع المسيح على الصليب عبر بإيجاز عن مشاعر الاكتئاب اليائسة نظراً لترك الأب له، ولكن بعد اعترافه بمشاعره الأليمة، اتجه لأبيه في إيمان وثقة.

يمكن تلخيص خطوات التغلب على الاكتئاب كما يأتي:

١- تعرف على سبب مشاعر اكتئابك. هل هناك خطية غير معترف بها في حياتك؟ افحص في روح الصلاة اتجاهاتك الحالية ورغباتك وسلوكك في ضوء الكتاب المقدس وشخصية يسوع.

٢- لو كانت الخطية سبباً مباشراً لاكتئابك، اعترف بخطيتك وآمن أنها قد غفرت لك.

٣- إذا لم تكن هناك خطية مباشرة، اعترف بمشاعر الاكتئاب غير الصحيحة، وقرر ألا تتبع مشاعرك بل أن تؤمن بقوة الله لاستعادة فرح خلاصك.

٤- اشكر الرب، بالرغم من مشاعرك، لأجل صليب المسيح وللعون الذي تلقينته