

الاكتئاب- إلى أي حد يمكن أن ننخفض روحك المعنوية؟

في الماضي، والشفقة التي أسبغت عليك. تذكر أنك تنتمي إليه في الحياة والموت. فأنت لست يتيماً.

٥- نكّر نفسك أنك ابن لله والله رحيم، حافظ العهد، إله الرحمة والأمانة.

٦- تذكر أن الظروف التي أثارت مشاعر اكتئابك وقتية، وأن الرب سوف يجعلك تجتازها ويخرجك منها إلى بر الأمان، تماماً كما اقتاد إسرائيل للخروج من مصر، عبر البحر الأحمر إلى أرض الميعاد. هناك هدف من وراء هذه الظروف السيئة: إنها تطور شخصيتك عندما تواجهها بصحبة الرب يسوع وقوة الروح القدس.

٧- مارس مسئولياتك: استخدم كلمة الله. اقرأ مواعيده، تأملها وصل لأجلها حتى تؤمن حقاً بها وتبتهج بها بالإيمان.

في النهاية، سوف يتغلب الإيمان على عدم الإيمان، وسوف تتغير مشاعرك. وحتى إذا لم تتغير ظروفك في الحال، سوف تعرف أن الرب يعتني بك وسوف تختبر الفرح والسلام الذي يستطيع هو وحده أن يهبها لك.