



علاج الكآبة والوقاية منها

الكآبة هي حرب من حروب الشيطان علينا؛ لأن ربنا وصانا اننا مانفقدش سلامنا ونتمسك بفرحنا دائماً، الشيطان عايز يبعدنا عن الوصية دي. وبيشكل الحرب دي بإستخدام أفكارنا، مشاعرنا، ظروفنا (المادية، اللإجتماعية، ...)، والأشخاص المحيطين بينا.

لو أصابني الإكتئاب أعمل ايه؟؟

العلاج:

١- التصالح مع النفس:

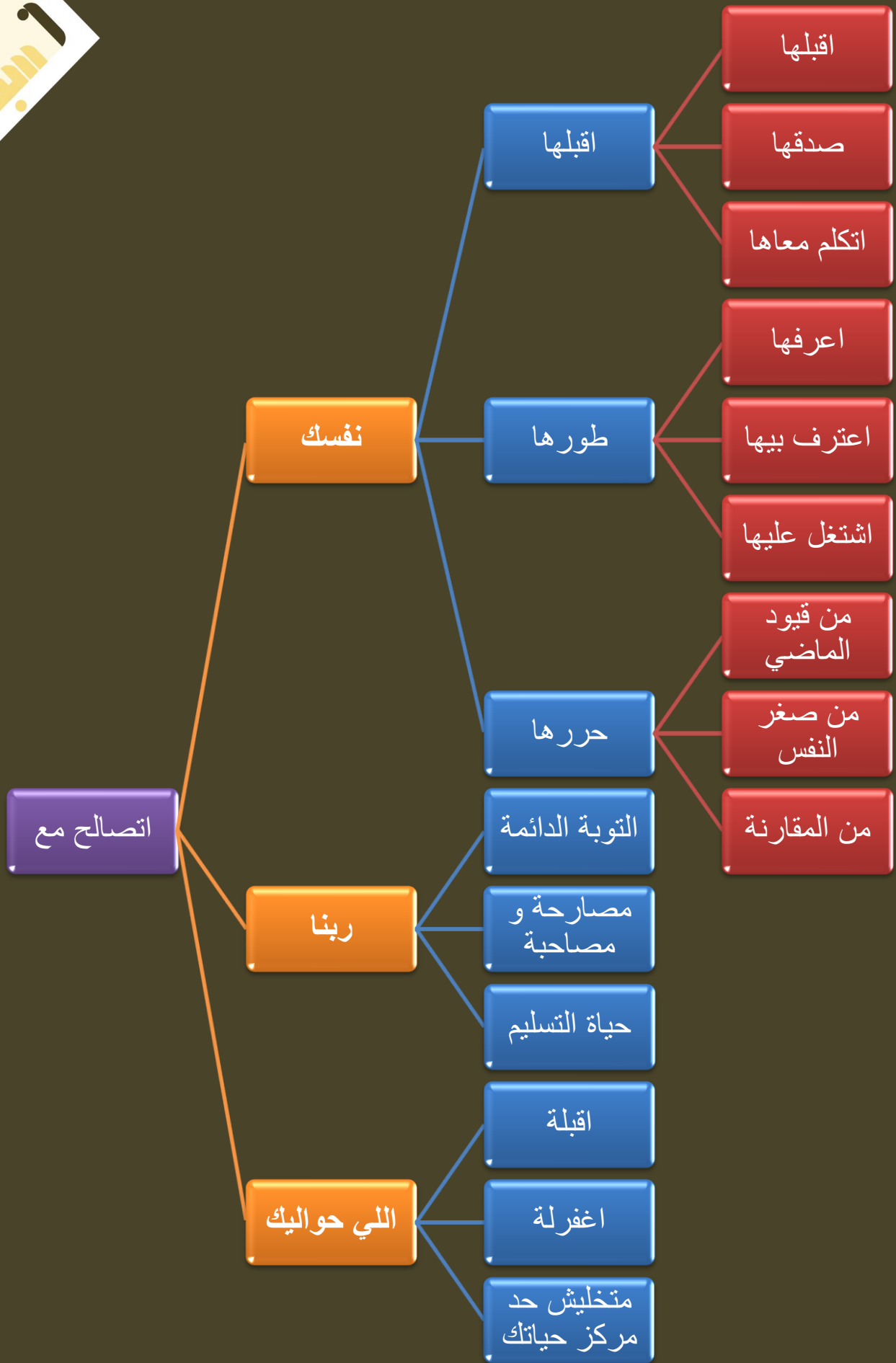
- اقبل نفسك
- حس بقيمة نفسك.
- أقعد مع نفسك من وقت للتاني ورتب أولوياتك، وخلص كل اللي وراك أول بأول عشان ماتحسش بضغط.
- أدي لصحتك وقتها (أكل مُفيد، ٨ ساعات نوم صح، شوية راحة من الضغوط، ممارسة الرياضة خصوصاً المشي).
- أسمع أنواع الموسيقى اللي بتبعد الإنسان عن التعب.
- أشغل نفسك دائماً بحاجات بتحبها أو شغل عمله بإيديك.
- وطي سقف توقعاتك؛ عشان ماتتصدمش كل شوية.
- خلي عندك شجاعة الإعتذار دائماً في أي موقف تغلط فيه.

٢- التصالح مع الآخرين:

- اقبلهم زي ما قبلت نفسك، بعيوبهم ومميزاتهم.
- اغفر لهم صغائرهم؛ عشان انت ترتاح وهما يحبوك.
- ادمج نفسك أكثر في الخدمة والعطاء.
- صلي من أجل الآخرين.
- فضفض، وأي حاجة تضايقك خرجها براك.

٣- التصالح مع الله:

- أعرف ربنا أكثر وأملا به حياتك (قراءة وفهم الإنجيل يوميًا، ترانيم وتسابيح طول الوقت، سماع وعظات، ...).
- عيش حياة التواضع والتسليم بجد وخليك واثق في إختياراته، ودا بيحصل مع الإيمان القوي.
- أي أفكار تزعجك أحكيها لربنا وافضحها في الإعراف.



ازاي احمي نفسي من الإكتئاب؟؟

الوقاية:

الثقة بالنفس من أكثر الحاجات اللي بتساعدنا نقوم من أي وقعة يأس
وبتبعنا عنها كمان..

شخصيات من الكتاب المقدس:

يوسف: كان عنده كل الأسباب اللي تفقده الثقة بالنفس.. مامته ماتت وهو
٥ سنين، أخواته حقدوا عليه وباعوه، باباه مظهر لوش غير بعد ما كبر
كأنه ماكنش بيدور عليه ونسيه، واتسجن ظلم.

داود: قال "ابي وامي قد تركاني" ماسمعناش عن مامته وباباه نسيه،
شاوّل كان بيطارده ظلم، سقط في خطايا صعبة جدًا (قتل، زنا، ...)،
تسبب في موت أولاده واتخلص من أقرب صديق له.

بطرس: أنكر المسيح وأفكاره خلت المسيح يرد عليه في مرة ويقول له
"ابعد عني يا شيطان".

!! ازاي الناس دي مافقدتش الأمل؟!

١- الشبع من الحب:

يوسف قال "هم قصدوا بي شرًا والرب قصد بي خيرًا" وكان دايماً واثقاً ربنا معاه "فكان رجلاً ناجحاً".

داود قال " ابي وامي قد تركاني، أمّا الرب فضمني".

بطرس المسيح قاله "أرعى خرافي" و"على هذه الصخرة أبني كنيسة".

٢- حب شخص أمين:

ممکن يكون أحد الوالدين، أخ، صديق، زوج،

وكن أنت الشخص الأمين دا للآخرين.

٣- الثقة في وعود الله:

فهو (أمين وعادل) و(كل كلماته صادقة).

٤- التركيز على الرسالة (الهدف من حياتنا):

خليك باصص لقدام وللمستقبل وماتفكرش كثير في الماضي والذكريات الوحشة أو الخطايا اللي عملتها قبل كدا..

بولس الرسول لو كان بص لماضييه وتعذيبه للمسيحيين وتجديفه على

ربنا كان انتحر، لكن هو ركز على رسالته اللي ربنا بيستخدمه للإتمامها وبص لقدام وطور من نفسه.

٥- ترد الأفكار السلبية:

ننتبه للأفكار اللي بتدور في دماغنا، ونوقف الأفكار السلبية ونتعمق في الأفكار الإيجابية اللي تبني وتدينا أمل ورجاء نكمل بيهم حياتنا.



حزقيا

٢١ فالآن هُوَذَا قَدْ اتَّكَلْتَ عَلَى عُكَازِ هَذِهِ الْقَصَبَةِ الْمَرْضُوضَةِ، عَلَى مِصْرَ، الَّتِي إِذَا تَوَكَّأَ أَحَدٌ عَلَيْهَا، دَخَلَتْ فِي كَفِّهِ وَتَفَبَّتْهَا! هَكَذَا هُوَ فِرْعَوْنُ مَلِكُ مِصْرَ لَجَمِيعِ الْمُتَكَلِّينَ عَلَيْهِ. ٢٢ وَإِذَا قُلْتُمْ لِي: عَلَى الرَّبِّ إِلَهِنَا اتَّكَلْنَا، أَفَلَيْسَ هُوَ الَّذِي أَزَالَ حَزَقِيًّا مُرْتَفَعَاتِهِ وَمَذَابِحَهُ، وَقَالَ لِيَهُودَا وَلَأُورُشَلِيمَ: أَمَامَ هَذَا الْمَذْبَحِ تَسْجُدُونَ فِي أُورُشَلِيمَ؟ ٢٣ وَالآن رَاهِنُ سَيِّدِي مَلِكِ أَشُورَ، فَأَعْطِيكَ أَلْفِي فَرَسٍ إِنْ كُنْتَ تَقْدِرُ أَنْ تَجْعَلَ عَلَيْهَا رَاكِبِينَ. ٢٤ وَالآن هَلْ بَدُونَ الرَّبِّ صَعِدْتَ عَلَى هَذَا الْمَوْضِعِ لِأَخْرَبَهُ؟ الرَّبُّ قَالَ لِي: اصْعَدْ عَلَى هَذِهِ الْأَرْضِ وَأَخْرَبْهَا. ٢٥ هَكَذَا يَقُولُ الْمَلِكُ: لَا يَخْدَعُكُمْ حَزَقِيَّا، لِأَنَّهُ لَا يَقْدِرُ أَنْ يَنْقُذَكُمْ مِنْ يَدِهِ. ٢٦ لَا تَسْمَعُوا لِحَزَقِيَّا. لِأَنَّهُ هَكَذَا يَقُولُ مَلِكُ أَشُورَ: ااعْقِدُوا مَعِيَ صِلْحًا، وَأَخْرَجُوا إِلَيَّ، وَكُلُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْ جَفَنَتِهِ وَكُلَّ وَاحِدٍ مِنْ تِينَتِهِ، وَاشْرَبُوا كُلَّ وَاحِدٍ مَاءَ بئْرِهِ. ٢٧ مِنْ كُلِّ آلِهَةِ الْأَرْضِ أَنْقِذْ أَرْضَهُمْ مِنْ يَدِي، حَتَّى يَنْقِذَ الرَّبُّ أُورُشَلِيمَ مِنْ يَدِي. ٢٨ فَسَكَتَ الشَّعْبُ وَلَمْ يَجِيبُوهُ بِكَلِمَةٍ، لِأَنَّهُ أَمَرَ الْمَلِكُ أَنْ يَكُونَ قَائِلًا: لَا تَجِيبُوهُ فَلَمَّا سَمِعَ الْمَلِكُ حَزَقِيًّا ذَلِكَ، مَزَّقَ ثِيَابَهُ وَتَغَطَّى بِمِسْحٍ وَدَخَلَ بَيْتَ الرَّبِّ وَأَرْسَلَ أَلْيَاقِيمَ إِلَى إِشْعِيَا النَّبِيِّ وَقَالُوا لَهُ لَعَلَّ الرَّبَّ إِلَهُكَ يَسْمَعُ

جَمِيعَ كَلَامِ رَبِّشَاقَى الَّذِي أَرْسَلَهُ مَلِكُ أَشُورَ سَيِّدُهُ لِيُعَيِّرَ الْإِلَهَ الْحَيَّ، فَيُؤَبِّخَ عَلَى الْكَلَامِ الَّذِي سَمِعَهُ الرَّبُّ إِلَهُكَ. فَارْفَعْ صَلَاةً مِنْ أَجْلِ الْبَقِيَّةِ الْمَوْجُودَةِ».

ماذا فعل حزقيا:

- "لا تتحدثوا معه" (لا تجاروه في الكلام).
- "مَزَّقَ ثِيَابَهُ وَتَغَطَّى بِمِسْحٍ وَدَخَلَ بَيْتَ الرَّبِّ" (تذلل الي الرب)
- وارسل الي اشعياء النبي (مرشده) وطلب منه " فَارْفَعْ صَلَاةً مِنْ أَجْلِ الْبَقِيَّةِ الْمَوْجُودَةِ"



Check this links :- (sources)

كتاب الحروب الروحية للبابا شنودة ♥

[CLICK HERE](#)

عظة ابونا بولس جورج "صالح نفسك لتفرح"

[CLICK HERE](#)

عظة ابونا بولس جورج عن المصالحة مع الآخر

[CLICK HERE](#)

عظة ابونا بولس جورج عن المصالحة مع الآخر

[CLICK HERE](#)

عظة ابونا داود لمعي عن "كيف نثق في انفسنا"

[CLICK HERE](#)

اقهر الاكتئاب – كتاب ديفيد هيندز

[CLICK HERE](#)