



# أسباب الكآبة و أنواعها

١- الكآبة المقدسة

٢- الكآبة الطبيعية

٣- الكآبة الخاطئة

٤- الكآبة المرضية

## ١- الكآبة المقدسة :-

بسبب دوافع روحية، ويسلك فيها الإنسان بأسلوب روحي، وتكون مؤقتة وليست منهج حياة مثال ذلك نحميا، الذي لما سمع أن أورشليم سورها منهدم، وأبوابها محروقة بالنار، وشعبها في عار عظيم.. يقول: "فجلست وبكيت، ونمت أيامًا وصليت..." (نح ١: ٤). حتى أن الملك ارتحسنا لاحظ عليه ذلك وقال له: "ما هذه إلا كآبة قلب" فأجابه نحميا: "كيف لا يكمد وجهي (والمدينة بيت مقابر آبائي خراب، وأبوابها قد أكلتها النار" (نح ٢: ٢، ٣ عزرا الذي لما رأى أخطاء الشعب، اكتأب وصام وصلي، نجح في تطهير الشعب، ولم تستمر (كآبته) (عز ٩، ١٠).

## ٢- الكآبة الطبيعية :-

بسبب الحزن على وفاة عزيز مثلا

كبكاء مريم ومرثا عند قبر لعازر

من أمثلة هذا النوع أيضًا - أيوب بعد وفاة أولاده، وبناته وخراب بيته، وضياع صحته (وكذلك بكاء يعقوب، لما سمع أن ابنه يوسف قد افترسه وحش رديء (تك ٣٧: ٣٤).

### ٣-الكآبة الخاطئة :- - أسباب الكآبة -

#### ١- كآبة بسبب الوسط المحيط بيا :-

\* بسبب السوشيا ميديا اللي بتسبلي حاجتين - اني بعرف كل الاخبار السيئه بسرعه جدا - و الحاجة الثانيه انها بتوصلي احساس ان كل اللي حواليا اسعد مني

\*بسبب الغيرة و الحسد

مثال ذلك أيضا كآبة أي إنسان يشعر أن غيره قد حصل على شيء، بينما هو أحق منه به

\* سجن الكلام مع الناس عن الاحداث اللي مش هتتغير و عن الناس

**البابا شنودة : ها هي اذني قد اغلقتها عن حديث الناس لعل اسمعه**

#### ٢- كآبة بسبب

\*الحساسية الزياده ( بيني و بين نفسي - و بيني و بين الناس )

\*دور الضحية ( هيستيريا لفت النظر )

و الأثنين تقريبا بيوصلوا لنفس النتيجة - مش عارف تتعامل مع الناس -

#### ٣-العزلة او الانطوائية

\* دي بتكون بسبب الانشغال الزياده بالسوشيال ميديا و العلاقات الوهمية

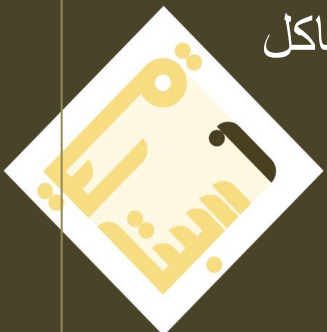
\* و بسبب اتباع تريندات - التعامل مع الناس مش حلو و كل حاجه

لوحذك احسن -

#### ٤- كآبة أنسان منحصر بالضيقات

\* يضع المشاكل بينة و بين الله ولا يضع الله بينه و بين المشاكل

زي يهوديت و حزقيا



## تكملة الكآبة الخاطئة

- ٥- كآبة بسبب فشل ( فشل حقيقي او فشل في عمل خطية )  
كفشل أمنون أولاً في الخطيئة مع ثامار ( ٢صم ١٣٦ -
- ٦- التعامل مع الفراغ بالرغبة في قتل الوقت – بالمسلسلات و الجيمز و و -  
لكن ربنا خلقنا بنفرح و نبتهج بالانجاز



- ٧- كآبة بسبب غياب الله عن حياتك – مفيش راحة من غير وجوده -

## ٤- كآبة مرضية :-

كآبة تضع روح و نفس الانسان بانه كده انتهى مثل

١- أنسان يظن ان خطيئة لم تغفر !

كثيرون يقولون لنفسي ليس له خلاص بإلهة" (مز ٣"

٣- عقدة الذنب

٣- مرض يظن انه بلا شفاء



## Check this links :- (sources)

كتاب الحروب الروحية للبابا شنودة ♥  
الكآبة المقدسة

[Click here](#)

الكآبة الطبيعية

[click here](#)

الكآبة الخاطئة

[click here](#)

الكآبة المرضية

[click here](#)

عظة ابونا بولس جورج عن اسباب الكآبة

[click here](#)