

مكتبة المشورة الكتابية

هل يُعالج الدواء الألم النفسي؟

الحصول على الشفاء الإلهي من الاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية الأخرى

Elyse Fitzpatrick

and

Laura Hendrickson



ملحوظة هامة

بالنسبة لكل المسائل المتعلقة بتناول الأدوية أو التوقف عنها، من الضروري جدًا استشارة طبيبك الخاص في هذا الأمر. لمزيد من الاقتراحات بهذا الشأن، انظر ملحق «ب» في نهاية هذا الكتاب.

في الذكرى العطرة لـ Bill

١٩٩٨ - ١٩٥٠

«الْحَقُّ الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنْ لَمْ تَقَعْ حَبَّةُ الْخِنْطَةِ فِي الْأَرْضِ وَتَمُتْ
فَهِيَ تَبْقَى وَحْدَهَا. وَلَكِنْ إِنْ مَاتَتْ تَأْتِي بِثَمَرٍ كَثِيرٍ.»

(يوحنا ١٢ : ٢٤)

ملحوظة هامة للناشر

هذا الكتاب لا يهدف، ولا يجب أن يُفسّر، إلى القول أو الإشارة بأن أي عقار بعينه، أو شركة أدوية، أو طريقة علاج، أو تشخيص طبي، أو برنامج مشوري هو خطأ أو ضار. وأن كل الأدوية الوارد ذكرها في هذا الكتاب سواء بأسمائها التجارية أو العلمية يمكن أن تلعب دورًا مناسبًا عندما توظف بحنكة في علاج مرض عقلي أو اضطراب نفسي خطير. ولكن هل نحن في اكتائبنا نسلك مثل الملك آسا في سفر الملوك الثاني أصحاب ١٦، ونجري بكل سهولة ونهرول قبل أي شيء إلى المؤسسات العلاجية والمشورية بحثًا عن الراحة في العقاقير، بينما يمكننا أن نجد الحل في الكتاب المقدس والصلاة؟ هذا هو التحدي الذي يطرحه كتاب **”هل يعالج الدواء الألم النفسي؟“** وحيث أنك أمسكت بهذا الكتاب بين يديك، فعلى الأرجح أجبت على السؤال المطروح في عنوانه، ولا بد أنك تبحث عن خيارات و «علاجات» بديلة تكون أكثر فاعلية وتعمل وفقًا للكتاب المقدس.

تحذير!

إذا كنت تتعاطين أية أنواع من الأدوية التي تساعد على استقرار حالتك النفسية، من فضلك لا تتوقفي عنها إلا تحت إشراف مباشر من طبيبك، على أن تفعلي هذا بالتدريج البطيء. وذلك لأن هذه الأدوية تخلق نوعًا من الاعتمادية والاعتیاد عليها، وبالتالي قد تعانين من أحد آثارها الجانبية الخطيرة، لذا يحتاج طبيبك متابعة هذه التغييرات.

تمهيد

صديقتي Elyse Fitzpartick والكاتبة Laura Hendrickson، التي شاركتها في تأليف هذا الكتاب، قاما بالخوض بشجاعة ورفق في منطقة في غاية الحساسية يخشى الكثيرون من أصحاب الخبرة الخوض فيها. ولا عجب أن يثير هذا الكتاب ردات فعل قوية داخل دوائر عديدة. ومع ذلك فإن هذا الكتاب طال انتظاره، ونحن في أشد الحاجة إليه.

لقد أثارت الكاتبتان أسئلة هامة تختص بمنهج التفكير المتعلق بالألم النفسي والذي أصبح متجذراً في مجتمعاتنا اليوم. حتى أن كثيرين من المسيحيين المخلصين قد تأثروا وقبلوا دون وعي منهم هذه الأفكار الشائعة حول تلك القضية دون التمسك بالافتراضات التي يؤكد عليها صحيح الكتاب المقدس.

هذا الكتاب سيتحدى بعض المعتقدات الراسخة للأشخاص المخلصين حسني النوايا الذين يتمسكون بهذه الأفكار في غيرة وحماس. من بين هؤلاء: المتخصصون في المجال الطبي والصحة النفسية، والمشيرين، والمعالجون، والكتّاب والمحاضرون والقادة من المسيحيين. كذلك سيتحدى خيارات واستنتاجات الكثيرين ممن يعانون من الألم النفسي، كذلك سيتحدى مشورة الأصدقاء والأقارب الذين يسعون في تقديم المساعدة لهم.

فما الضرورة إذاً لتناول هذه القضية؟ ولماذا السباحة عكس التيار السائد والعارم الذي تتبناه كثير من المؤسسات الطبية والعلاجية؟

الإجابة: لأن الحق الإلهي يحرر الناس.

لأن ملايين الناس ممن يصارعون مع الإكتئاب والخوف والقلق ، ومشاعر أخرى مضطربة يقدّم لهم في أفضل الأحوال استراحة قصيرة من الآمهم ، ولكنهم لا يجدون تحرراً مستمراً من مشكلاتهم الدفينة والمتسببة في الآمهم.

لأن مشكلاتنا وصراعاتنا تأخذ معنىً مختلفاً تماماً عندما يُنظر إليها من المنظور الأشمل لخطة الله ومقاصده الأبدية.

أنني أرى أن المنظور والمبادئ المقدّمة في هذا الكتاب ستمنح الأمل والعون للكثيرين الذين فقدوا الأمل بالفعل. هؤلاء يمكن أن «يديرُوا» أو يتعايشوا مع ألمهم، لكنهم لا يختبرون نعمة الله بحيث يطرقون على المشكلات الجوهرية التي ربما كانت السبب في الآمهم ومعاناتهم.

إن المعالجة الكتابية الواضحة التي تقدمها Laura و Elyse لهذا الموضوع تجعل من هذا الكتاب مصدرًا في غاية الأهمية للأصدقاء والأقارب ورعاة الكنائس والمشيرين الذين تركز دعوتهم على تقديم النصح والعون للمتألمين.

لقد أطلعت إحدى الصديقات على مسودة هذا الكتاب قبل الطبع. وأظن أن ردها هو خير مثال لما سيختبرنه الكثير من السيدات في الصفحات التالية من الكتاب:

نانسي، لا يمكنني الانتظار حتى يصدر هذا الكتاب. لقد كان سبب بركة

لي في التعامل مع خبراتي الماضية المحزنة. ولا يمكنني الانتظار حتى أقدم نسخة من هذا الكتاب إلى أختي وأمي. إن هذا الكتاب يُعد من بين الكتب المغيرة للحياة، ويجب ألا تخلو مكتبة أية امرأة منه.

لا، بل يجب أن ننسى فكرة المكتبة هذه، فهو كتابٌ يحتاج أن تملأ كلماته كل جوانب أفكار وقلب المرأة المتألّمة. كذلك يوجد إجابات كتابية موثوق فيها.

أشجعك على قراءة هذا الكتاب من بدايته إلى نهايته بقلب مملوء بالصلاة وذهن منفتح. وقد يكون أحد أهم وأنفع الكتب التي سوف تقرأينها في حياتك. فضلاً عن ذلك، من المحتمل أن يتحدى هذا الكتاب تفكيرك في كثير من الجوانب. بينما من المؤكد أنه سيمنحك رؤية تشرح كيف يمكن لمعاناتك (ومعانة الآخرين أيضاً) أن تتحول إلى طريق نحو بركة عظيمة ونمو مجيد، وقد يؤدي إلى إظهار مجد الله في هذا العالم الساقط.

Nancy Leigh Demoss

قصة Laura و Bill

«خَيْرٌ لِي أَنِّي تَذَلَّلْتُ لِكَيْ أَتَعَلَّمَ فَرَائِضَكَ»

(مزمو ر ١١٩: ٧١)

كان بيل الأخ الأكبر المحبوب جدًا في عائلتنا المكونة من ثمانية أفراد، بينما كنت أنا الأخت التالية له. كان والدنا ناجحًا في حرفته، بينما كانت أمنا ربة منزل ذكية ومخلصة. كانا أبوانا أبناء حقبة الكساد الكبير، وأرادا أن يقدمًا لأبناهما ما حُرِّموا منه. لذا وفرا لـ Bill وإخوتي وأخواتي ولي حياة رغبة وبيئًا مملوءًا بالحب.

لقد كان Bill طفلاً مختلفًا؛ فقد كان فتى حاد الذكاء، ولكنه كان خجولاً لا يتمتع باللباقة الاجتماعية. وعاش كلانا في سعادة وأمان طوال فترة طفولتنا المبكرة، ولكن عندما انتقلنا إلى المراحل المتقدمة من التعليم بدأ كلانا يختبر مشاعر الرفض والتعيير من زملائنا في المدرسة.

كبر Bill نحو مرحلة النضوج بدون أصدقاء تقريبًا، وكان يعاني من الوحدة الشديدة، ولم يتقن أبدًا المهارات الاجتماعية التي تحقق أكثر من مجرد علاقات سطحية. وبعد سنوات لاحقة، عندما رزقت بابن يعاني من مرض التوحد (Autism)، علَّق أكثر من قريب لنا بأن Bill على ما يبدو كان يعاني من نفس المشكلات، ولكن بشكل أقل حدة. وعندما أدركوا ذلك، كان الوقت قد تأخر لفعل أي شيء تجاه الأمر.

جاء تشخيص الأطباء بالسرطان في أوائل الثلاثينات من عمره. وكان لهذا الأمر وقعًا شديد التدمير على نفسية Bill، مما جعله يُصاب بالاكتئاب أيضًا. وكان عليه أن يتناول عددًا من الأدوية. وبالرغم أنه قال إنها تشعره بالتحسن، فإنني بالنظر إلى الماضي يتضح لي أن حالته كانت قد بدأت في حالة من التدهور البطيء، مما أدى في النهاية إلى وفاته بعد ذلك بخمسة عشر عامًا.

وعلى الرغم أن Bill هزم السرطان، فلم يظهر أبدًا أنه تعافى عاطفيًا من اكتنابه. وبمرور السنين شخّص الأطباء أمراضًا أخرى، واضطر إلى تناول المزيد من الأدوية. وكان Bill في البداية وسيماً ذا جسم رشيق، لكنه بفعل الأدوية أصبح مترهلاً وبدنيًا ويعاني من العديد من الآثار الجانبية.

ولكن التغيّر المصاحب في طباعه كان أشد ما أصابنا نحن المحبين له بالحزن. لقد كان دائمًا يتمتع بمسحة من خفة الظل الهادئة، وكان شابًا رقيقًا. ولكن بتقدم السنين أصبح حزينًا وساخطًا، وكثيرًا ما كان ينسب لوالديه مسؤولية تعاسته، وكان يشتمهما بسبب إصراره، فيما كان يظن، على أنهما فشلًا في تسديد احتياجاته على مدار سنوات نشأته. كذلك كان يزداد أكثر فأكثر انطواءً حول نفسه، ولم يتمكن من الحفاظ على علاقته إلا مع هؤلاء الذين كانوا يحاولون تقديم يد العون له في مشكلاته.

أما بالنسبة لي، فإنني كمرافقة استجبتُ لمشاعر الرفض بطريقة مختلفة عن Bill؛ فتمردتُ، وتعاطيتُ المخدرات، حتى أنني تسربت من التعليم

الثانوي في فترة معينة. وعندما جاء وقت الاستقرار لبناء حياة مستقرة وناضجة من أجل نفسي، كنتُ قد تأخرت. غير أنني في النهاية حققتُ مستوىً رفيعاً من التحصيل الدراسي والكفاءة المهنية، وآمنتُ بالمسيح، وتزوجتُ، ورزقتُ بابن. كذلك أصبحتُ مكنّبة في العقد الثالث من حياتي عندما غرقت تحت وطأة ساعات العمل الطويلة، والمشكلات الزوجية، والاعتناء بطفل رضيع. وبالتالي كان عليّ أن أتناول عددًا من الأدوية بشكل منتظم.

وتغيّرت طباعي سريعاً، وكنتُ أصارع مع انعدام الاستقرار العاطفي في السنوات التي كنتُ أتعاطى فيها المخدرات، ولكن بعد عامين من العلاج كنتُ قد أفلحت عن عادتي المدمرة، وبدا لي أنني طرحتها خلف ظهري بلا رجعة. غير أن مضادات الاكتئاب جعلتني أكثر اضطراباً من أي وقت مضى. لقد كنتُ أعمل كطبيبة نفسية ممارسة، ولكنني كنتُ أعذب نفسي بسبب قصوري، إذ كنتُ أظن في نفسي أنني غير كفء لمساعدة أحد؛ لأنني كنتُ أرى نفسي في حالة من الاضطراب الشديد.

شخّص طبيبي حالتي كاضطراب الاكتئاب ثنائي القطب (Bipolar Depression disorder)، وأضاف لي مزيداً من الأدوية. لقد كنتُ دائماً امرأة رشيقة القوام، ولكن في ذلك الوقت ازداد وزني ستة وخمسين كيلو جراماً، وبدأ شعري يتساقط. ومع ذلك شعرت بالتحسن، وسلمت بصحة تشخيصي بالاضطراب ثنائي القطب، وسلمت بصحة طريقة العلاج.

وقفني الله لفترة من الوقت. شخص الأطباء حالة ابني بالتوحد، وانتقلت للعيش معه في ولاية Los Angeles لأشارك في البرنامج العلاجي الذي أخضع له، وواصلت العمل معه بعد استكمال البرنامج العلاجي، ورجعنا مرة أخرى إلى بيتنا. وعَلَّق الكثيرون من الأصدقاء والأقارب لكوني أمًا صبورة ومتفانية. وأصبح لي نشاط في الكنيسة والمجتمع، وساعدت أمهات أخريات كان أولادهم يعانون من مرض التوحد أيضًا. وأخبرت أخي Bill، الذي كان لا يزال متعثرًا، أنني أصبت بمرض الاضطراب ثنائي القطب، وفكرت في نفسي أنه ربما كان مصابًا هو أيضًا بنفس المرض، فقام بزيارة الطبيب، الذي أكد إصابته بمرض الاضطراب ثنائي القطب أيضًا، وأضيف إلى جدولته العلاجي نفس الأدوية التي كنت أتناولها. وقد شعر هو أيضًا بالتحسن، وبدأ يتنسم أملاً جديدًا لحياته المستقبلية.

ولكن تحسني لم يَدِم طويلًا. وبدأت حالتي تتدهور من الناحية العاطفية، وكلما مرت بضعة شهور يُضاف إليّ دواءً جديدًا. كنت أشعر باضطراب في عقلي، وكنت أصارع باستمرار مع مشاعر غير مستقرة. راودتني من جديد فكرة الانتحار بعد أن كنت قد توقفت عن هذه الأفكار بعد أن أقلعت عن تناول المخدرات منذ سنوات سابقة. غير أن أفكار الانتحار جاءت هذه المرة بصحبة رغبة في الانتقام. كذلك كنت معذبة بمشاعر الخزي بسبب عدم استقرار حالتي، وإخفاقاتي الشخصية الملموسة.

ساءت حالتي جدًّا في إحدى الليالي عندما وجدت نفسي جالسة بجوار ابني البالغ من العمر خمسة أعوام على سريريه وهو نائم، وأمسكت بالوسادة في يدي، وكنت أصارع مع الرغبة في خنقه ثم الذهاب لألقي

بنفسي من فوق الجسر. لم تراودني أفكار انتحارية عنيفة من قبل، ولكن هذه المرة كادت أن تتغلب عليّ. فأخبرت زوجي، وأنا مرتعبة ويغمرني الخجل من نفسي، بأنني بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى. اتصل زوجي براعي كنيسةنا، ووافق على مقابلتي فوراً. وبإلها من زيارة غيرت حياتي! وهذا ما اتضح لي بعد ذلك.

أخبرني راعي كنيسةنا أنني لست مضطرة أن أعيش على هذا المنوال. وقال لي أن المسيح جاء ليحررني من ذلك العذاب الذهني الذي أعانيه. وأنني إذا تطلعت إليه ليمنحني الغلبة على الأفكار التي تعذبني، فسيمكّني من التفكير في أفكار تقودني إلى السلام بدلاً من اليأس. صلينا معاً ليمنحني الرب سلطاناً على أفكاره، وشعرت بأن السلام يغمر نفسي. وحذرني راعي كنيسةنا بأن تلك الأفكار قد تعود في أي وقت، غير أنني يجب أن أقومها بمواجهتها بالحق الكتابي.

لم أذهب إلى المستشفى في ذلك اليوم. وإنما فعلت ما أخبرني به راعي كنيسةنا، ونجحتُ بهذه الطريقة الجديدة في التفكير. وذهبتُ عني أفكار الإحباط واليأس. وبعد إسبوعين كنت قد اقتنعتُ أن الأدوية تترك ذهني، وتجعل من الصعب أن أفكر في الحقيقة، لذا توقفت عن تناول هذه الأدوية. وفي الواقع كانت الأدوية هي التي ألقيتها من فوق الجسر وليس أنا!

ثم بدأت في دراسة ماذا تقول كلمة الله في موضوع الاضطراب النفسي، وتطبيق تلك الحقائق باستمرار أكثر فأكثر في حياتي. لم يحدث أن تلاشى اضطرابي النفسي في لحظة، ولكن بمرور الوقت، أصبحت أكثر ثباتاً واستقراراً. وحتى بعدما اكتشفتُ إصابتي بالسرطان بعد عدة

سنوات لاحقة، جنّت بمخاوفي أمام المسيح، وتحملتُ برنامجًا علاجيًا شاقًا على مدار عام كامل بدون أن أصاب بالاكتئاب.

أخبرت Bill بالطفرة الروحية التي اختبرتها. وسعى Bill لطلب معونة راعي كنيسته، ولكن Bill كان ينتمي لكنيسة تشدد على الطقوس أكثر من العلاقة الشخصية مع الله. ومن ثم أخبره راعي كنيسته قائلاً: "نحن لا نفعل هذا في كنيستنا". واستمر Bill في صراعه مع مشاعره. وأخبرني أنه سيقتل نفسه فعلاً يوماً ما إذا لم يجد وصفة علاجية تجعله يشعر بالسعادة، وتمنحه حياة مثمرة يستحقها. وأخبرته مراراً وتكراراً أنه لن يجد أبداً السعادة والحياة المثمرة بتناول الأدوية فقط، وإنما يحتاج إلى علاقة حيّة مع يسوع المسيح.

وفي الليلة التي اقتنع فيها Bill أنه لن يجد أبداً السعادة التي ينشدها، لم يخبر أحداً، ولم يترك أي رسالة. وببساطة دخل سيارته في جراج مغلق، وهناك رقد إلى الأبد. كان Bill في الثامنة والأربعين من عمره.

أنا أفنقده بشدة! وعاهدتُ نفسي أن موته لن يمضي هباءً، وألزمتُ نفسي بإخبار الآخرين عن السلام والرجاء الذي وجدته. إن هذا الكتاب يمثل ثمرة موته بكل ما تحمله الكلمة من معنى، لأن خسارته حفزتني على إخبار الآخرين عن التحرير الذي يمنحه يسوع المسيح للنفس المتألّمة.

اليوم أنا أعمل كمشيرة وكاتبة مسيحية. ومازلتُ أعمل على التكيف مع مشاعري بطريقة لا تتعارض مع إكرام الله، وخدمة عائلتي وكنيستي والمجتمع المسيحي الأكبر، وهي عملية تستغرق الحياة بأكملها.

مازلت أصارع في بعض الأحيان، وأخفق أحياناً أخرى؛ لأن العادات المتقلبة في الحياة لا يمكن الإقلاع عنها في يوم واحد. ولكنني لا أتناول أية أدوية منذ اثني عشر عاماً، وأستطيع أن أشهد أن طريقة الله في الحصول على سلام القلب، حسبما ورد في الكتاب المقدس، قد حررتني بحق.

أيتها الأخت المتألّمة، أينما كان موقعك من المتاعب النفسية، سواء كانت متوسطة أو حادة، رجاءً اعلمي أن هذا الكتاب، الذي قمت على تأليفه بمشاركة زميلتي المشيرة المسيحية Elyse Fitzpatrick، يحتوي على إجابات قادرة على مساعدتك على البدء في رحلتك للانتقال من الخوف إلى الإيمان..ومن الاضطراب إلى السلام في المسيح. ليت الرب يسوع المسيح يباركك بينما تتطلعين إليه ليمنحك الإجابات، وليت هذا الكتاب يكون جزءاً من إجابات المسيح لك .

مقدمة تأوه قلبك

«تَأْوَهُ الْوُدَعَاءِ قَدْ سَمِعَتْ يَا رَبُّ. تُنَبِّئُ قُلُوبَهُمْ. تُمِيلُ أُذُنَكَ»
(مزمور ١٠ : ١٧)

يارب، أرجوك اجعل هذه المشاعر تتوقف! هل هذا هو تأوه قلبك؟ إذا كان كذلك، فأنت لست وحدك. بإمكانك أن تتشجعي عندما تعرفين أن نساء أخريات لا حصر لهنقد تعلمن كيف يتمتعن بنصرة حقيقية على هذه المشاعر المتعبة. على صفحات هذه الكتاب ستجدين بعضاً من قصصهن..جميعها عن نساء تطلعن إلى الله في خضم معاناتهن وتغيرن. وعلى مدار خبرتنا وجدنا معظم السيدات الذين تقدّم لهن المشورة يصرار عن مع هذه المشاعر. فهن يتساءلن أحياناً لماذا لا يدفع الله عنهن الآمهن، ولماذا لا يستجيب لصلواتهن الطالبة معونته!

ربما تسببت الصعوبات التي تواجهينها في الشعور باليأس تجاه اختبار الحياة الغنية التي وعد بها يسوع المؤمنين (يوحنا ١٠ : ١٠). وربما جعلتكِ تتشككين في إيمانك بالله. ولكن الخبر السار هو أن الكتاب المقدس يحوي بين صفحاته مبادئ محددة يمكن أن تعلمنا كيف نتعامل مع مشكلاتنا بطريقة رصينة وتكرم الله في نفس الوقت.

وبينما نتعلم كيف نطبق هذه المبادئ، بإمكاننا أن نتمتع بالحياة الغنية

التي هي جزء من ميراثنا كأولاد الله. إذا كنتِ غير متأكدة بأنكِ مسيحية، فأنتِ بحاجة إلى قراءة ملحق (أ) الآن.

لستِ بمفردكِ

إن كنتِ تؤمنين بالمسيح، بإمكانكِ أن تثقي بأنكِ لا تواجهين مشكلاتكِ بمفردكِ. لقد وعد الله بأن يرافقكِ، وأن يساعدكِ على التعلُّم والنمو. وعندما تشعرين بالإحباط، من السهل أن تظني أنكِ بمفردكِ أو أن الله قد هجركِ. وربما لم تشعرِي بوجود الله لفترة طويلة بحيث لم يعد الأمر يهم كثيراً بالنسبة لكِ. لذا نريد الآن أن نذكركِ بحضوره هنا معكِ. يقول الكتاب: «لا تخفِ لأنِّي معكِ. لا تتلفتِ لأنِّي إلهكِ. قد أيدتِكِ وأعنتكِ وعضدتكِ بيمين بري» (إشعياء ٤١: ١٠).

توقفي للحظات وتألمي في وعود الله لكِ. اقرأيها مرة أخرى بصوت مسموع حتى تستطيعين أن تسمعي الحق الإلهي الخاص بمحبته الإلهية الدائمة لكِ، فهو يخبركِ قائلاً: لا تخافي. أنا هنا بقربكِ. لستِ مضطرة للالتفاتِ هنا وهناك. أنا إلهكِ.

ليس عليكِ أن تعتمدي على قوتكِ الشخصية بعد الآن. سأقويكِ وسأعينيكِ. وعندما تشعرين وكأنكِ ستسقطين إلى الأبد، سأرفعكِ وسأمسككِ بكِ بيدي.

وبالتالي حتى إذا كنتِ تعانين عاطفياً ونفسياً الآن، وحتى إذا كنتِ خائفة من التفكير في متاعبكِ، فلنتذكري أن الله معكِ. وبينما تبدأين في رحلة استكشاف ذاتكِ، لماذا لا تقضين وقتاً الآن لتصلِي وتطلبي من الله أن يفتح

قلبك وأنتِ تبحثين عن حلول لمشاكلِك؟ ثم قدّمي له الشكر على وجوده في حياتك، وكيف تعزي هذه الحقيقة قلبك.

وعندما نتحول الآن لننظر ماذا يقول الكتاب عن مشاعرنا، لا تنسي ما صليتي لأجله للتو. الله معك، ولن يتركك.. مهما كانت مشاعرِك. وأن مواعيدِه أقوى من كل مشاعرِك.

ملحوظة إضافية: إذا كنتِ تعانين الآن من أي اضطراب نفسي، فربما تريدان أن تنتقلي إلى الفصل الثالث مباشرة لتتعرفي أكثر عن مقاصد الله وعنايته حتى في وسط معاناتك. بعد ذلك يمكنك الرجوع إلى الفصل الأول والثاني اللذين يتضمنان مناقشة حول المشاعر يغلب عليها الطابع الأكاديمي أكثر. هذان الفصلان يمثلان أهمية لفهمك لنفسك، ولكنهما يبدوان منفصلين نوعاً ما، أو يمثلان صعوبة بالنسبة لك في الوقت الحالي.