

مكتبة المشورة الكتابية

حررني

الاكتئاب

الطريق للنهوض
عندما تكون منحنيًا

Edward T. Welch



مركز دراسات
المشورة الكتابية

OUTHETIC

من الناحية الفنيّة يُطلق عليه الاكتئاب، ولكن لا يمكن إحاطته بكلمة واحدة. تشعر أنك مخدّر، ومن ثم يؤلمك رأسك؛ تشعر بالفراغ ومن ثم تشعر بصرخاتٍ داخلك؛ تشعر بالإعياء ومن ثم تكثر المخاوف. والأمور التي كانت تُسعدك من قبل، بالكاد تجذب انتباهك الآن. تشعر وكأن دماغك في الضباب، وبأنك مُثقل.

هل تذكر عندما كانت لديك أهداف؟ أمورٌ تطلّعت إليها؟ قد تكون بسيطة، كالذهاب لمشاهدة فيلم في ليلة يوم الجمعة، أو عملاً أردتَ إنجازه. والآن لديك عدد قليل جداً من الأهداف، وإنجازها خلال اليوم يبدو كافياً.

ولكن الأيام جميعها متشابهة. لا يوجد إيقاع لارتفاع الترقُّب والرضى ومن ثم الراحة. كل يوم يجلب معه رتابةً مروعة، وتخشى أن يكون الغدُ كالיום؛ تشعر أنّ رتابة الحياة تفتلك.

Original English Title:

Depression

The Way Up When You Are Down.

Publisher: P&R Publishing

Author: Edward T. Welch

© 2000

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

الاكتئاب

الطريق للنهوض عندما تكون منحنيًا

الإعداد الغلي: خدمة «ذهن جديد»

New Renovaré Ministry

www.neremo.net

email:info@nermo.net

المسؤول: د. ياسر فرح

المترجمة: مرام نافع طحان

المراجعة اللغوية والتعريب: وائل الين حداد

تليفون: (+202) 26718765 - (+202) 22870640 - (+202) 01203084135

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد» رسالتنا هي: فاتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته الشهوات الخادعة، وتجددوا روحًا وعقلًا، والبسوا الإنسان الجديد الذي خلقه الله على صورته في البر وقداسة الحق. (أفسس 4: 22-24)

الناشر باللغة العربية: مركز دراسات المشورة الكتابية «Nouthetic»

E-mail: Noutheticgypt@gmail.com

«Nouthetic» كلمة يونانية بمعنى المواجهة الشخصية (بالتوبيخ أو الانذار أو التعليم أو النصح) بمحبة شديدة واهتمام بغرض التغيير والتطبيق الشخصي لحق الله رسالتنا هي: «وأنا نفسي متيقن من جهنمك يا إخوتي أنكم أنتم مشحونون صلاحًا ومملوون كل علم. قادرون أن ينذروا بعضكم بعضًا.» (رومية 15: 14)

طبعة: مسلفر ستار : 01221066730

رقم الإيداع بدار الكتب:

الترقيم الدولي: 978-0-87552-682-9



The project of securing the publication rights to, raising the funds for, and overseeing the translation of biblical counseling-related books and training materials is a ministry of Overseas Instruction in Counseling (www.DiscoverOIC.org) a United States-based mission agency that trains biblical counseling trainers around the world.

© جميع حقوق النشر والتدريب والتعليم محفوظة للناشر

نوم؟ إنها حالةٌ من الفوضى. لا تستطيع أن تنام
بالقدر الكافي. حتى إنك لا تذكر ما معنى أن تستيقظ
وأنت منتعش.

هل سبق لك أن رأيت رسوماتِ لـ Pablo
Picasso كان قد رسمها في فترة كآبته؟ الصور
غير مشجعة، ولكن إن ألقيت نظرةً عليها، ستجد
على الأقل أنك لست وحدك. نتيجةً لعلاقةٍ صعبة،
رسم Picasso سلسلةً من الرسومات، بدا فيها الناس
أمواتًا، وكلُّ شيء كان في ظلالٍ زرقاء ورمادية.
هل كان يضع مشاعره في فنّه، أم كان يعرض
العالم كما رآه فعليًا وبإخلاص؟ في كلتا الحالتين،
ليس هناك أيامٌ مشمسة مع الاكتئاب – لا توجد سوى
سماواتٍ كئيبة معتمة وعالمٌ مملٌ باهت.

لم يكن Picasso الوحيد الذي
صارع مع ما عُرف لاحقًا بالاكتئاب.
‘Abraham Lincoln’ Winston Churchill

الواعظ الإنجليزي العظيم Charles Spurgeon،
المرسل David Bernard، مترجم الإنجيل
J. B. Phillips، كانوا بعضًا من مجموعةٍ كبيرة
من الناس المعروفين البارعين الذين تحدّثوا وكتبوا
عن صراعاتهم. وبالتالي إن كنتَ مكتئبًا، قد تشعر
بالوحدة، ولكن فكّر في حقيقة أن كثيرين قد ساروا
على هذا الدرب من قبل، وأن كثيرين يسرون الآن
أيضًا.

هل يوجد صدى لأبيّ من هذا معك؟ إن كان الجواب
نعم، تابع القراءة. فلديك سببٌ فعلي للرجاء. فحقيقة
وجود الرغبة لديك لقراءة هذا الموضوع – كأمرٍ
غير ضروري للغاية – في حدّ ذاتها خطوة إيجابية.

سيكون هذا الكتيّب مختصرًا قدر الإمكان.
إنه خريطةٌ سطحية تُظهر الطريق خلال الاكتئاب.
وفي حال عدم اتّفاك مع أي شيء، فكّر به.
وفي حال بدا أكثر مما يلزم بالنسبة لك، اتركه وعُدْ
إليه فيما بعد.

لذلك السبب، فالخريطة التي سأرسمها ستقودك في النهاية إلى يسوع المسيح. يقول البعض «يسوع لا ينجح في هذا، لقد جرّبته وما أزال مكتئبًا». ولكن فكّر في هذا: يعلن يسوع أنه الطريق، والحق، والحياة، ومصدر الرجاء، وحبیبنا، والخدم، والأخ، والصديق، والشخص الذي يسمع ويعمل، والشخص الذي لا يتركنا أبدًا. وليس هناك أيّ علاجٍ أو دواء يُحدث مثل هذه المزاعم.

إذا بدا يسوع وتعاليم الكتاب المقدّس كالتفاهات الجوفاء بالنسبة لك – وربما يبدو كذلك – تذكّر أنّ كل شيء يبدو فارغًا بالنسبة لك الآن. وما يبدو مبتذلًا الآن، سيكون عميقًا عندما تبدأ بالتأكّد من حقيقته.

في البداية، لا بد أن أقول أمرين. أولاً، كما تعلم على الأرجح، هناك عدة أسباب للاكتئاب. قد يكون مرتبطًا بمشاكل طبيّة كأمرض الباركنسون، التصلّب المتعدد، داء الذئبة الجلدي، التهاب الكبد. السبب المتكرر الجسدي الآخر هو التأثيرات الجانبية للأدوية الطبية، ولاسيما الأدوية التي تعالج ضغط الدم والقلب، الأدوية المضادة للبكتيريا، الأدوية النفسية. قد يكون هذا جزءًا من الصورة بالنسبة لك.

بالنسبة لآخرين، قد يعبر الاكتئاب عن نفسه بأعراض جسدية (مثل، تغييرات في الوزن، مشاكل في النوم، إرهاق شديد، حزن)، ولكن لها جذور روحية في المقام الأول. قد تكون هذه الجذور مرتبطة بالشعور بالذنب، والحزن، والصدمة، والضغط.

ولكن في كلتا الحالتين، إن كنت تصارع مع الاكتئاب، إذا أنت تواجه مشاكل روحية كل يوم. ويجب أن تجد طريقةً للتعامل معها، وإلا فسوف تسحقك.

كيف يمكنني القيام بأي شيء عندما لا أشعر بأي شيء؟

غالبًا ما تكون الإجابة على هذا السؤال هي التحدي الأول الذي يواجهنا. فمعظم الناس يقومون بأمرٍ معيّنٍ لأنهم يشعرون برغبةٍ في القيام بها. يستيقظون كل صباح لأنهم يشعرون بالرغبة في الذهاب إلى العمل، أو لأنهم يشعرون برغبةٍ في تجنّب أسئلة صاحب العمل عن تأخرهم، أو لأنهم يشعرون بالرغبة في تجنّب الفقر. إننا مُقادون بمشاعرنا أكثر من تفكيرنا.

ولكن في حالات الاكتئاب، نحن لا نشعر. (أو أيًا كانت مشاعرك، فإنها لا تدفعك للقيام بما هو مفيد). على الأرجح تشعر بأنك تحتضر، تريد البكاء والهروب، تريد أن تختفي وأن تتجنّب من حولك. كيف يتمكن الناس المقادون بمشاعرهم أن يضعوا الأهداف والمقاصد، أو أن يمتلكوا الدافع عندما لا يشعرون بشيء؟

في البداية، عليك أن تتعلم طريقة أخرى لتحيا بها. عليك أن تكون كامرأة ما تزال عضلاتها تعمل ولكنها توقفت عن إعطاء الأوامر المتعلقة بأطرافها. لم تكن مشلولة، ولكنها إذا أغلقت عينيها لا تستطيع أن تقول إن كانت واقفة، أو ملامسة لشيء، أم إنّها في وضعية الراحة. لم تتمكن من السير لأنها لا تشعر بساقها. ولكن تدريجيًا، من خلال النظر إلى المرأة ورؤية جسدها بدلاً من الشعور به، بدأت تمشي مرة أخرى. بعد الكثير من التدريب، بدأ المشي يبدو طبيعيًا مرة أخرى. ولكن كان عليها أن تتعلم طريقة جديدة لتحيا وفقًا لها وتحرك من خلالها.

في حالة الاكتئاب، تكون الطريقة الجديدة للحياة هي الإيمان والتصرّف وفقًا لما يقوله الله، بدلاً من الشعور بما يقوله الله. إنها الحياة بالإيمان. بإعادة صياغة (عبرانيين ١١: ١) «وَأَمَّا الْإِيمَانُ فَهُوَ الثَّقَةُ بِمَا لَا نَشْعُرُ بِهِ.» بكلماتٍ أخرى، عندما يكون

هناك جدلٌ بين ما تقوله مشاعرك وبين ما يقوله الكتاب المقدّس، فإنّ الكتاب المقدّس هو مَنْ يفوز. أيّة نتيجة أخرى ستقول فيها بشكلٍ أساسي إنه لا يمكن الثقة بالله. «الله لا يقول الحقيقة. لا يمكنني الثقة به، فأنا أثق بنفسي فقط.» ربما تريد أن تقول بأنك لا تفهم ما يفعله الله، ولكن إنكار أنّ الله يقول الحقيقة في حدّ ذاته أمرٌ غير صحيح. إنه كذبة؛ لا تصدقها، فالله حقّ.

إليك هنا مثالٌ عن طريقةٍ جديدة للحياة. تشعر أنه لا يوجد لديك هدف وليس لديك رجاء. ليس لديك سبب للنهوض من السرير، أو رغبة بالعمل، أو رغبة في الحب أو الحياة. تشعر بهذا مع كلّ بداية. ولكنّ الله يردّ على هذه المشاعر في كلّ صفحة من الكتاب المقدّس. على سبيل المثال، «فَأَحْبِبُوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا مِنْ قَلْبٍ طَاهِرٍ بِسِدَّةٍ» (رسالة بطرس الأولى: ٢٢). هذا هو غرض العبارة، سبب النهوض من السرير. عليك أن تحارب مشاعر

الشلل وهكذا تتمكن من محبة الآخرين. ولم تهتم؟ لأنه التكليف الشخصي الذي كلفك به الله ملك الملوك بنفسه.

إن كنتَ خادمًا لله – وأنت كذلك – وطلب منك القيام بأمرٍ ما، تكون عندئذٍ قد مُنحت قصدًا لتحيا من أجله. فقط عندما يقول الملك إنه لم يعد يحتاجك بعد الآن فقد أتممت القصد، وبالتأكيد هذا لن يحدث أبدًا مع الله الحقيقي، فهو يقول إنّ مقاصدك ستستمر حتّى الأبدية.

ولوضع غاية حياتك في نطاقها الأوسع، تكون مهمتك هي تمجيد وإبهاج الله (كورنثوس الأولى: ١٠: ٣١). تمجيد الله يعني جعل اسمه معروفًا. حيث يصبح تكريمه وسمعته أهم من سمعتنا وتكريم أنفسنا. هل تبدو فكرة تمجيد الله فكرة مبتذلة؟ رغم أنها تبدو غير عملية، ولكنّها في الواقع ملموسة جدًا. تُنفَّذ بخطواتٍ بسيطة وأحيانًا خاصة من الإيمان

والطاعة. قد لا يراها الآخرون ولكن إذا قمت بأي شيء من أجل يسوع وما فعله من أجلك – بدءاً من تصفيف شعرك إلى خدمتك كمرسل – عندئذٍ ستجلب المجد لله.

هل تريد حافظاً ملموساً؟ هناك دليل جيد في الكتاب المقدس على أنه عندما تطلب الله وملكوته، ستصبح مشاكلك أخف. (كورنثوس الثانية: ٤: ١٦-١٧)

استمع

وأنت تضع عبارة واضحة بخصوص هدف حياتك، ينبغي أن يكون لديك شخص يساعدك على صقله، ويذكرك به، ويقراه لك. وفي هذه المرحلة، تكون مهمتك الاستماع. لقد سبق واستمعت لأفكارك الخاصة، ولم تكن مفيدة لاكتئابك. والآن حان الوقت لأن تستمع لما يقوله الله في كلمته وما يقوله من خلال شعبه.

قد يبدو الاستماع سلبياً، ولكن إن فعلت ذلك بالفعل، سيكون عملاً صعباً. تذكّرنا رسالة يعقوب أننا معرّضون «للاستماع فقط»، كأولئك الذين ينظرون إلى أنفسهم في المرآة وبسرعة ينسون ما قد رأوه. بالتالي عندما تقرأ أو تسمع عن الحق والحب، لا تسمع فقط، وإنما أصغِ بالفعل.

ما الذي ستسمعه؟ عندما يتكلم الله، فإنه حتماً يتحدث عن يسوع. يسوع هو الشخص المليء بالرحمة تجاه أولئك الذين يعانون، وهو يفهم الذين يعانون لأنّ ألمه فاق ألمنا. هل سبق ولاحظت أنك عندما تستمع لمعانة شخص ما ولاسيما إن كانت معاناته ساحقة وشديدة، تبدو مشاكلك الخاصة أخف ثقلًا؟ على الأقل نرى أننا لسنا وحدنا. هذا ما يحدث عندما ننظر ونصغي ليسوع.

استمر في الاستماع. حتّى وإن شعرت بالرفض من الآخرين، فيسوع لن يرفضك (مزمور ٢٧: ١٠).

التجىء إليه حتّى ولو مع ذرة من الإيمان، فهو لن يتركك أبداً ولن يتخلّى عنك (العبرانيين ١٣: ٥). لقد تعهدّ لك بذلك.

هل يحركك الحب دائماً؟ تأمّل في هذا. في حضور الله هناك الحبّ الذي يحتاج الأبدية بالكامل لفهمه. وإن لم يحركك الآن، سيركك لاحقاً. فمحبة الله تشبه الأبوة الجيدة لطفلٍ لا يفهم تفاصيل محبة الوالدين. فالطفل يكتتب لأنه لم يعد باستطاعته العمل في الطين أكثر من ذلك، ولكن الأب أو الأم ينظّفانه استعداداً للرحلة في عالم ديزني. في حال تعذّر عليك التواصل مع هذا الحب، استمر في الإصغاء للكتاب المقدّس. إذ بحسب خطة الله، مات يسوع من أجل خطاةٍ مثلنا. وهذه هي المحبة المذهلة والعميقة؛ إن لم تبدُ مذهلة بالنسبة لك، ربما لأنك نسيت أنك شخصٌ خاطيء. على كلّ حال، لم يمت يسوع من أجل الناس الجيدين الذين بحاجةٍ لدعمٍ روحي،

ولكنه مات ليحلب الأعداء البعيدين والمدانين إلى عائلته.

هناك المزيد مما يقوله يسوع، ولكن من السهل البدء في الانجراف والتفكير «بأنّ هذا الأمر غير مفيد». كما لاحظت إحدى السيدات «لا يمكن لكميّة من الحب المقدم من الناس أو للناس – مع وجود الكثير من الحب – أن تقدّم المساعدة. فليس هناك أفضليّة لعائلةٍ مهتمّة وعمليّ رائع، كانا كافيّين للتغلب على الألم واليأس.» هنا حان وقت التفكير.

فكر

إن كنتَ مكتئباً واستمعت لأفكارك الخاصة، على الأرجح ستسمع أنك كئيبٌ وعاجزٌ ومتشائمٌ وناقذٌ لنفسك وللآخرين. نادراً ما تتوقف هذه الأفكار عندما تبدأ، إلى أن تصل إلى أكثر مكان ممكن من اليأس. على سبيل المثال، إذا امتدحك أحدٌ

على عملٍ أنجزته بشكلٍ جيد، ستكون الفكرة الأولى التي تتبادر إلى ذهنك أنه يخفف من وقع صدمة تسريحه الوشيك لك. الفكرة الثانية، إن كان الشخص بالفعل يعرف نوع العمل الذي قمت به، إذا سئطرد من العمل، وما إلى ذلك.

تتم العملية بالكامل بطريقةٍ أوتوماتيكية. لذا ابدأ بتحفيز العملية وسوف تسير، مثل الطيار الآلي العقلي. يمكن أن يشعر عقلك بالضبابية بشكلٍ دائم، وبالتالي لا تشعر بأنك قادر على القيام بالجهود الشاقة الضرورية لإجراء التصحيحات العقلية.

لكسر هذه الحلقة، عليك أن تبدأ بالتفكير – لا بطريقة التفكير النقائية، وإنما بطريقة التفكير الهادفة. ينبغي توجيه طريقة تفكيرك عن طريق الكتاب المقدس. هل هذا عملٌ صعب؟ نعم. فسيكون أيّ نوع من الجهود العقلية هو عملٌ تنجزه. هل ينتج عنه تغييرات فورية؟ على الأرجح

لن تكون التغييرات ملحوظة بالنسبة لك. ولكن يجب أن تقوم بها في جميع الأحوال. فطريقة تفكيرك الحالية ستدفعك نحو اليأس والإحباط. يجب أن ترغب في خوض المعركة.

لنفترض أنك وجدت نفسك مترددًا في القيام بهذه العملية. إن كان هذا الأمر صحيحًا، فيجب أن تتساءل فيما لو كنت ترغب بالتغيير حقًا. قد يبدو الأمر غريبًا بالنسبة لك، ولكن الكثير من الناس لا يريدون التغيير. فالعمل المطلوب لا يبدو ذا قيمة، فهم يكرهون ما سيواجهونه في حال عدم استمرارهم في الاكتئاب، أو كانوا متمسكين بنمط حياتهم الخاصة، مفضلين الانتظار حتى يتغير العالم الذي حولهم.

لذا تشجّع واسأل نفسك، هل أريد حقًا أن أغير؟

إذا وجدت نفسك مترددًا في التغيير أكثر مما توقعت، سيكون من الجيد أن تعود وتفكر من جديد في هدفك الذي تحيا لأجله. يستخدم البعض

فكّر في هذا الأمر: إن لم تكن مكتئبًا، ستشعر بالرهبة أمام ما فعله الله. ببساطة ستتحني، ومثل كثيرين ممّن فهموا محبة وحضور الله، ستقول «أنا لا أستحق، ولكنني ممتنُّ له.» لا تياس من الاستماع لهذه الحقائق، فهي ستغيّرك. لا تستسلم.

ماذا يقول اكتئابك؟ ما معنى ما يقوله؟

بينما تحاول الاستماع لما يقوله الله عن يسوع وعن هدف حياتك، يكون الموضوع التالي في تدريب التفكير هو أن تسأل «ما الذي تقوله مشاعري؟» مشاعرك تخبرك بأمرٍ عن نفسك.

تنطبق هذه الطريقة على جميع المشاعر: الخوف، والغضب، والترقب، والفرح... إلخ. فجميعها تُستتار ببعض الظروف التي تمرّ في حياتك، ولكنها تمثّل استجاباتك مع هذه الظروف وتفسيراتك لها. بكلماتٍ

أطفالهم كحافزٍ على التغيير، ولكن الأطفال ليسوا سببًا قويًا بما يكفي. فأفكارك المظلمة سرعان ما تقتعك بأنّ أطفالك (والجميع) سيكونون أفضل بدونك. السبب الوحيد الكافي هو أنك مدعو لتمثّل الله على الأرض. فهو أبوك وسيّدك المُحبّ، وأنت ابنه وخادمه أو سفيره – اختر الدور الذي تشعر به في قلبك. إنّه السبب الذي تحيا لأجله.

إن لم يكن ذلك مقنعًا بما يكفي بالنسبة لك، فستحتاج للعودة إلى مرحلة الاستماع. اطلب من أحد الأشخاص أن يخبرك عن شخص الله. فعندما يكون هناك مشوشًا، يكون من الصعب أن تذكّر نفسك، لذا اطلب من شخصٍ آخر أن يخبرك بأنّ الله حيّ، وأنه أرسل يسوع ليموت من أجل خطايا أناسٍ مثلنا، والذين تجاهلوه وكانوا أعداءه. اطلب من الشخص أن يستمر في الحديث حتّى يبدأ صدّى الخبر السار بالتردد في داخلك، وتبدأ بتصديقه.

في الاحتمالات التالية. أيّ الكلمات تعبر عن مشاعر
اليأس التي لديك؟

«أنا خائف.»

خائفٌ...

- من اتّخاذ قرار خاطيء
- من الفشل
- من أن أكشف
- من خسارة الشخص الذي أحبه
- من الهجر
- من فقدان السيطرة
- من الموت
- من أن أصاب بإعاقةٍ ما
- من رؤية الله

أخرى، إنها تكشفك. مثال، الحصول على فاتورة
غير متوقّعة قد يثير المخاوف المادية لدى الجميع
تقريباً. ولكن إن كنت تعاني من هوس وخوف
مزمن بشأن مستقبلك المادي، عندئذٍ يكشف مستوى
الخوف لديك أين تضع ثقّتك: في نفسك أكثر من الله.
إنّ مشاعرك تُظهر من أنت.

يقول موسى هذا الأمر تمامًا للعبّرانيين عندما
كانوا يتجولون في الصحراء. لقد تعلّم أنّه
من خلال مصاعب الحياة في الصحراء، قد اختبرَ الله
الشعب «لِيَعْرِفَ مَا فِي قَلْبِكَ أَتَحْفَظُ وَصَايَاهُ أَمْ لَا؟»
(تثنية ٨: ٢). عندما كان الشعب مستاءين وغاضبين،
كانوا يتحدثون عن أنفسهم أكثر من كلامهم
عن الصحراء.

والأمرُ مشابه بالنسبة لحالة الاكتئاب. والسؤال
هو، ما الذي يقوله الاكتئاب عن قلبك؟ تأمل

«لقد فقدت شيئاً ما.» في الغالب يصدر عن الاكتئاب شعوراً بالفراغ، وكأنك فقدت شيئاً ما أو شخصاً ما. قد يكون عمل، وصحة، وشباب، ومال، وشخص. تشعر وكأن الشخص الذي تحبه قد مات. ولكن الاكتئاب أكثر من فجيعة الفقدان. إنه فجيعة تعيث في الأرض فساداً. على الأرجح، الشيء المفقود هو إله بالنسبة لك؛ هو المكان الذي تضع فيه رجاءك وثقتك.

«أحتاج شيئاً ما.» هل يقول لك الاكتئاب إنك بحاجة إلى الحب، والشعور بالأهمية، والاحترام، أو غيرها من الرغبات النفسية؟ جميعنا نستمتع بهذه الأمور عندما نحصل عليها، ولكننا أحياناً تصبح مهممةً بطريقة أكثر مما ينبغي. هل يمكنك أن تقول ماذا يحدث عندما تصبح رغباتك هي أهم شيء؟ تتحول رغباتك إلى احتياجات. فتشعر أنك يجب أن تحصل عليها كي تحيا. هذه هي الشهوة، والشهوة

· من كل شيء

«أنا مذنب.» أو «أشعر بالخزي.»

أشعر بالذنب بسبب...

· خطيئي

· عدم وصولي لمعايير النجاح الخاصة بي بدلاً من مقاييس الله.

· عدم استحسان الناس لي، الناس الذين أصبحت آراؤهم أكثر أهمية من رأي الله.

· العيش وكأنني أسدّد ثمن خطيئي لله، مع أنّ الحق يقول إنّ طريقة تمجيد الله هي الموافقة على أنه دفع ثمن كل شيء.

· الضمير الذي يصدر أحكاماً على المعلومات غير المكتملة (مثال، أنا أتحمّل مسؤولية خطايا الآخرين).

دائمًا تطلب المزيد. فهي لا تُشبع أبدًا. إنها تشعر بالفراغ دائمًا.

«أنا غاضب.» ربما سمعت أنّ الاكتئاب يمكن أن يكون طريقة لقول «أنا غاضب». يحدث الغضب عادةً لأننا لم نحصل على ما نريد من شخصٍ آخر أو من الله نفسه. هذا لا يعني أنك تفكّر بأفكارٍ إجرامية تجاه الآخرين، وتهزّ قبضتك على الله (رغم أنّ البعض يقومون بذلك). ابحث عن التعبيرات الأكثر هدوءًا من الغضب، كالشكوى، والتذمّر، وانعدام الغفران، والشفقة على النفس. إن لم تجد أيًا منها، ابحث مرةً أخرى. فعلى الأرجح، هي جزءٌ من أمورٍ في داخلك.

«يجب أن أتجنّب أمرًا ما.» ما الأمر الذي يجب أن تتعامل معه في حال خرجت من حالة الاكتئاب؟ هل عليك أن تواجه أمرًا مزعجًا ترغب في تجنبه، مثل شخص متطلب، أو صعوبات مادية،

أو مسؤوليات قد تعرّضك للفشل؟ إنّ التشويش الذهني والإعياء الجسدي الناتجين عن الاكتئاب قد يساعدان بعض الناس على تجنب التفكير في حدثٍ خاص مُقلق أو شخصٍ ما.

«يا لتعاستي» غالبًا يكون الاكتئاب هو لغة الشفقة على النفس. «إن لم يشفق عليّ أحد، سأشعر بالأسف لنفسي.» وهو أمرٌ مميت. فهو يوقعك في فخ العيش كضحية، بدلًا من أن تكون الشخص الذي أظهرت له النعمة والرحمة بلا نهاية.

«ليس لديّ رجاء.» إن كانت هذه العبارة مألوفةً لديك، عليك إذاً أن تسأل سؤالاً آخر: «رجاءٌ من أجل ماذا؟» الرجاء للتخلّص من الاكتئاب؟ هل من الممكن أن يكون رجاؤك ضئيلًا جدًّا؟

نَفْتَخِرُ عَلَى رَجَاءِ مَجِدِ اللَّهِ. وَلَيْسَ ذَلِكَ فَفَطْ
بَلْ نَفْتَخِرُ أَيْضًا فِي الضِّيْقَاتِ عَالِمِينَ أَنَّ الضِّيْقَ
يُنْشِئُ صَبْرًا وَالصَّبْرُ تَرْكِيَةٌ وَالتَّرْكِيَةُ رَجَاءٌ. وَالرَّجَاءُ

لَا يُخْزِي لَأَنَّ مَحَبَّةَ اللَّهِ قَدْ اُنْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ
الْقُدُّوسِ الْمُعْطَى لَنَا. (رومية ٥: ٢-٥)

من الصعب إدراك هذه الفقرة الكتابية، ولكن هناك أمرٌ واضحٌ فيها. الرسول بولس الذي كتب هذه الرسالة، كان لديه ألمٌ عميقٌ ومعاناةٌ في حياته، ولكن بطريقةٍ ما لم يرهقه ذلك؛ لقد أبقى عينيه على يسوع. عندما نُبعدُ أعيننا عن يسوع، يبدو الطريق بلا نهاية. نحن نعلم أننا لا نملك القوة الكافية لاحتمال هذا الطريق، ولكن عندما نرى أنّ يسوع قد قطع هذا الطريق قبلنا، عندئذٍ نثق بأنّ الروح معنا وسيمنحنا القوة لنسير بإيمانٍ متّضعٍ وخضوعٍ. ولم يكن يسوع وحده من سار طريق الرجاء، متوقِّعًا المجد الذي وصل إليه. فكما تشير رسالة العبرانيين ١١، إنّ الطريق أتزر جيدًا بقديسي الماضي والحاضر. ورغم أنّ الناس المكتئبين يشعرون بوحدةٍ تامةٍ، إلا أنّهم جزءٌ من الموكب السماوي الضخم.

«أعلم أنّ فاديّ معي، وسأنتظر خلاصه باتّضاع.»
عندما يتمّ اختبار الإيمان كما يحدث أثناء الاكتئاب، يتمّ الكشف أحيانًا عن قلبٍ يثق في الربّ. لقد قررت أن تتبعه، وذلك ليس لأنه يجعلك تشعر بمشاعر جيدة، ولكن لأنه هو ربّ الكلّ، والمُحبّ، والراعي، والآب الأبدي. ولا يوجد سواه لتتبعه. بالتأكيد، أنت لا تفهم ما يحدث معك الآن، ولكنك تعلم أنّ إلهك معك، وهذا يكفي.

ما الذي يقوله اكتئابك؟ كانت تلك قائمةً قصيرةً لبعضٍ من كثيرٍ من كلام القلب. ولا يزال هناك الكثير. إن لم تتمكن من فهم معنى اكتئابك، لا تُحبط. فما يزال هناك الكثير مما يمكنك فعله لمساعدة نفسك. الاستماع إلى إنجيل المسيح، ومعرفة هدفك، والتصرّف وفقًا لهدفك، عملٌ كافٍ في حدّ ذاته. ولكن لا تتوقف عن سؤال الله كي يُظهر لك ما يقوله اكتئابك.

اتباع الطريق الذي يقود إلى الله

بينما تفكر في معنى مشاعرك، ستلاحظ أنّ الطريق سيقودك إلى الله الثالث بدلاً من المزيد والمزيد من اليأس. وبالتحديد أكثر، سيقودك إلى السؤال التالي: هل سأحيا لله أم لنفسي وللأشياء التي أعبدها؟ أحياناً يتطلّب منك الأمر المزيد من الوقت لتصل إلى هذه الأسئلة الحاسمة، ولكنّها موجودة دائماً.

عادةً، كل ما يتطلبه الأمر، أن تطرح على نفسك أسئلة «لماذا»، كطفلٍ في الثالثة من العمر.

«لا أستطيع الاستمرار.»

«لماذا؟»

«لأنني متعب جداً ولا أستطيع احتمال الألم أكثر من ذلك.»

«لماذا؟»

«لأنني... لا أصدق أنّ الله معي.»

«لماذا؟»

«لأنني... لا أثق به. فأنا أثق في تفسيري الخاص للحياة والذي يأتي من مشاعري.»

ينبغي أن تقودك أسئلة «لماذا؟» إلى الله. قد تتعب من الأسئلة عندما تصل للسؤال التالي، ولكن استمر ولا تتوقف. ففي النهاية، أسئلتك ستقول له «يسوع أنت ربّي. أعتزف بعدم إيماني، وأنا أثق بك.»

هل تبدو العبارات مثل الثقة، والاعتراف بالخطية، واتباع المسيح، مألوفةً لديك؟ هذه هي المواد الأساسية في الحياة الروحية. هذه هي الأمور الهامة بالنسبة للجميع، عندما ننزل تحت السطح. وستجد أنها تنجح، حتّى في الوضع الحالي الآن.

إذا بدت هذه الأمور سطحيةً، فإنّك مخدّر بأسرار الكون؛ تحتاج لأن تعود إلى الاستماع. لا تثق

بما تقوله مشاعرك في هذه المرحلة. ربما تكون هذه المبادئ بسيطة ولكنها ليست تبسيطية. إنها أساسات الحياة. وهي بشكلٍ أساسي الطرق التي نتجاوب بها مع الله.

اعترف بخطيتك لأبيك السماوي

ثق بالمسيح، واعترف بخطيتك، وأظهر الطاعة للشخص الذي يحبك: من بين العبارات الثلاث، قد تبدو عبارة «اعترف بخطيتك» غير مشجعة في البداية. ربما تشعر بالفعل بأنك شخص سيء، وهذا الأمر يجعلك تشعر بمزيدٍ من السوء. ولكن فكر:

إن كان روح الله سيسمح لك بروية الخطية التي في حياتك، فهذا دليل جيد جدًا على أن الله هو أبوك وأنت ابنه. إذ لا يمكنك رؤية خطيتك الخاصة ما لم يكشفها لك الله.

قد يبدو الاعتراف بالخطية جزءًا طبيعيًا من الروتين اليومي، سواء كنا مكتئبين أم لا (متى ٦: ٩-١٣).

الاعتراف بالخطية لا يعني تعريض علاقتك بالله للخطر. إنه لتعزيزها فقط. إن كنا قد وثقنا بالمسيح، إذا الحكم الإلهي على خطيتنا قد وقع على المسيح، لا علينا. والاعتراف بالخطية يذكرنا بأن المسيح تعامل مسبقًا مع أعمق مشاكلنا، وهذا سبب لنكون شاكرين له.

إليك المبدأ هنا. إن كنت تفكر بشأن ما يقوله اكنئابك، وتفكيرك هذا يأخذك طوال الوقت باتجاه علاقتك مع المسيح، إذا لا تتوقف عند هذه الرحلة إلى أن تسمع أمرًا جيدًا. تعلمنا كلمة الله دائمًا أن ننتهي مع يسوع، ومع الكلمات التي تُعتبر خيرًا سارًا لأذاننا المصغية. لذا، لا تتوقف عند فكرة

«كم أنا تعيسٌ وبائسٌ.» ربما تكون تعيساً وبائساً، ولكن لا يمكنك الانتهاء هنا. «أشكُرُ اللهَ بِيَسُوعَ الْمَسِيحِ رَبَّنَا!» (رومية ٧: ٢٥). تذكّر أنك لو وضعت إيمانك في يسوع، إذا خطاياك مغفورة، وتتمتع بالتبني والحب والسرور فيه. يجب أن تبدأ التفكير بالطريقة التي يفكر بها الله، لا بالطريقة التي تفكر بها أنت.

اتخاذ خطوات عملية من الحب والخضوع

من هنا، يمكنك البدء في إيجاد طرق للتعبير عن طريقة التفكير الجديدة، هذه في الخيارات الكبيرة والصغيرة التي تشكّل الحياة اليومية. إنّ اكتشاف قدرتك الفعلية على القيام بالأمر بطريقة مختلفة بنتيجة إدراكك لمكانتك في المسيح، هو أمرٌ مشجّع لكل قلب مكتئب تقريباً. وبيّتيك مرتبطاً بالطرق العملية والملموسة مع الله الذي أحبك. تتضمن القائمة التالية عددًا من التطبيقات الكتابية التي يمكنك نسجها

في روتينك اليومي. ويمكن أن تضيف المزيد إلى هذه القائمة. الفكرة الأساسية ببساطة، أنه من المفترض أن يتم التعبير عن الإيمان في صورة أفعال، وإليك بعض الطرق التي يمكنك اختيارها لكي تبدأ.

١. قم باختيار إحدى القصص الكتابية، اقرأها كل يوم، واكتب ٢٥ تطبيقًا عليها (أو ٥ أو ١٠ أو ١٥ تطبيقًا) قد يبدو هذا مستحيلًا، ولكن ما أن تنتهي من العشرة الأولى، ستجد أنه من السهل إكمال الباقي. لا تنسى أنّ ذهنك ينجرف. فهو مرهق، ولكنه عملٌ يستحق الجهد المبذول لأجله.

٢. اكتب خمس طرق تباركت بها عن طريق أحد الأصدقاء، وأرسل له رسالة.

٣. اكتب الهدف الذي تحيا لأجله. واسمح للأخريين بمراجعته. ومن ثم احفظه وعشه.

٤. كن خبيرًا بما يقوله الله لأولئك الذين يعانون. فكّر في البداية بالرسالة إلى العبرانيين ١٠-١٢. يدعوك هذا المقطع إلى الإيمان والرجاء، ومن ثم يوجّهك إلى يسوع. ولكنّه لا يتوقف هنا. فالكتاب المقدّس يشير دائمًا إلى الآخرين أيضًا: الإيمان بالله ومحبة الآخرين. فيقول في هذه الحالة «اتَّبِعُوا السَّلَامَ مَعَ الْجَمِيعِ، وَالْقُدَّاسَةَ الَّتِي بَدُونِهَا لَنْ يَرَى أَحَدُ الرَّبِّ» (عبرانيين ١٢: ١٤). كيف يمكن أن تكون صانع سلام؟ من الذين تحتاج أن تغفر لهم؟ ممّن يجب أن تطلب الغفران؟

٥. دوّن بعض الملاحظات من العظة التي تحضرها يوم الأحد، واعمل على التصرّف بموجبها.

٦. في كلّ يوم تكلم أو اكتب أمرًا مشجعًا للآخرين. فأنت مدعو لأن تحب وترعى وتساعد الآخرين.

٧. استمع لكلمات الله في كلّ يوم، أو للموسيقى التي تقودك للمسيح، أو استمع لشخص آخر لديه حكمة روحية. كن قادرًا على تلخيص ما تسمعه وحذث الآخرين عنه.

٨. حافظ على عينيك بعيدًا عن الشكوى والتذمّر بشكلٍ قاطع. كالنميمة مثلاً، فهناك خطايا مقبولة في ثقافتنا، لذلك لا نرى جذورها البشعة. ما الذي تقوله الشكوى والتذمّر بالفعل؟ هل ترى أنها موجّهة ضد الله؟

٩. تأمل في هذه الأسئلة: في هذه الثقافة، هل نسينا فوائد المعاناة؟ ما الفوائد المحتمّلة من المعاناة (مزمور ١١٩: ٦٧، ٧١)؛

كورنثوس الثانية ٨:١-١٠؛ العبرانيين ٥:٨؛
يعقوب ١:٣)؟

١٠. اطلب من بعض الناس أن يصلّوا لأجلك،
واطلب منهم أن يقولوا الحقّ لك. عندما
تطلب منهم أن يصلّوا لأجلك، اطلب أكثر
من مجرد التخفيف من حدّة الاكتئاب.
استخدم هذا كفرصة لتصلّي صلوات كبيرة.
استخرج صلوات من الكتاب المقدّس وقم
بترديدها. مثال، صلّ أن تعرف محبة المسيح
(أفسس ٣)، وأن تشابهه يسوع أكثر
(رومية ٨:٢٩)؛ وأن تحبّ الآخرين،
وأن تفهم معنى تمجيد الله.

١١. عندما تشعر بالشك، أظهر محبتك للآخرين
بطرق خلاقية.

لا تستسلم

الاكتئاب حالة صعبة. وبغضّ النظر عن منشأه،
لا يمكن أن يتوقف دون نضال. ولكن لا تُحبط،
فهناك أسباب جيدة تدفعك للدخول في هذا النضال.
فالتغييرات مضمونة (فيلبي ١:٦).

أنت في محضر «أَبُو الرَّأْفَةِ وَإِلَهُ كُلِّ تَعْرِيزَةٍ،
الَّذِي يُعَرِّبُنَا فِي كُلِّ ضِيقَتِنَا، حَتَّى نَسْتَطِيعَ أَنْ نُعَرِّيَ
الَّذِينَ هُمْ فِي كُلِّ ضِيقَةٍ بِالتَّعْرِيزَةِ الَّتِي نَتَعَرَّى نَحْنُ
بِهَا مِنَ اللَّهِ» (كورنثوس الثانية ١:٣-٤). هل تؤمن
بهذا؟ فكّر بالأمر. عندما تفكر بأنّ الأب أرسل ابنه
ليموت من أجلنا في الوقت الذي ما زلنا فيه أعداءً
له، يكون هناك سبب للتفكير بأنه لن يحجب محبته
ورحمته الآن لأننا أبناءه.

ولكن أحيانًا يكون لدينا تعريفنا الخاص
عن الرحمة – «إزالة التعاسة بسرعة». مرة أخرى،

تختلف طرق الله عن طرقنا، ولكنه يعدنا بأنها ليست أدنى قيمة. يجب أن نؤمن أنّ محبة ورحمة الله تفوق مخيلتنا، ناهيك عن فهمنا. إنه يعتمد على شيء جيد. فهو يريد أن يغسلك بالنعمة وأن يجعلك تبدو أكثر شبهاً بالمسيح.

لذا لا تستسلم. فلديك هدفاً وسبباً لتحميا من أجله. أنت خادم الملك، والابن الذي يمثل الأب، وسرعان ما سيكون لديك امتياز تعزية «الَّذِينَ هُمْ فِي كُلِّ ضِيقَةٍ بِالتَّعْزِيَةِ الَّتِي نَتَعَزَّى نَحْنُ بِهَا مِنَ اللَّهِ» (كورنثوس الثانية: ٤: ١). هناك أناسٌ في هذا العالم بحاجة لما يستطيع الله مساعدتك على تقديمه لهم. إنّ الله يتحرك ويمكنه أن يعمل في حياتك.

بعض الأسئلة الشائعة

ما الذي ساعد أناساً آخرين؟ طُلب من بعض الناس الذين اجتازوا في حالة الاكتئاب أن يكملوا العبارة التالية «رأيتُ التغييرات في تجربتي مع الاكتئاب عندما....» إليك هنا إجاباتهم:

١. بدأتُ أتحدث مع نفسي بدلاً من الاستماع لنفسي. بدأتُ بسرّد مقاطع مختلفة من الكتاب المقدّس لنفسي بدلاً من الاستماع لأصوات اليأس التي لديّ.

٢. توقفتُ عن قول «إنّ الأمر لا ينجح» لقد كنت دائماً أبحث عن الحلّ السحري. سأصلي (كي أبرم اتفاقيات مع الله)، أنظر إلى قلبي (لدقيقة أو دقيقتين)، أو باختصار أجرب بعض الأنشطة الأخرى التي تبدو روحية، وعندما لم تكن تنجح، كنت أتوقف.

بينما الآن، أو من أنها «تنجح». ففي داخلي
اطمئنانٌ وحتى فرح تجاه خطوات الإيمان
والخضوع الصغيرة والطويلة الأمد.

٣. كان لدي صديقٌ وقسّ، أبقيا على الصورة
الأكبر عن ملكوت الله أمامي. فالأكتئاب
جعل عالمي صغيرًا؛ وعندما رأيت أنّ الله
كان يتحرك، بدأت أشعر بوجود رجاء.

٤. أصبحت ابنتي مريضة جدًا. وقد أجبرتني
على رؤية العالم الذي حولي.

٥. كان لدي صديقة لم تياس منّي أبدًا.
كانت تحبني دائمًا وتوجهني إلى الحق،
حتى في الوقت الذي لم أرغب فيه بسماع
شيء عن يسوع.

٦. سمحت لي إحدى صديقاتي «باقتراض»
إيمانها. فقد كان إيماني ضعيف جدًا، ولكنني

علمت دائمًا أنها تثق بحضور الله ومحبة
الكنيسة وحتى محبتها لي.

٧. غفرت لوالدي وأودعته بين يديّ الله.

٨. أدركت أنّ ٩٠٪ من حالتي كانت بسبب
الكبرياء. فقد شعرت بأنني أستحقّ أمورًا
معينة من الناس.

٩. بدأت بتصديق أنني كنت في معركة وأدركت
أنه يجب عليّ أن أقاتل.

١٠. لاحظت أنني كنت أقوم بالأمر بدلًا
من حدوثها لي فقط. على سبيل المثال،
كنت أفتعل الغضب، كنت أفتعل وقتًا طويلاً
من التذمّر. ففي قلبي كنت أفعل ما أريد.

١١. بدأت بمعرفة نعمة الله. بدأت بإدراك
أنّ تمرغي بالشعور بالذنب ناجم عن أعمال
البرّ أكثر من كونه حزنًا متديّنًا.

١٢. في الوقت الذي وجدتُ فيه أنّ رؤية خطيبي
أمرٌ جيّدٌ – كان هذا دليلاً على محبة الله
وعمل الروح في حياتي – بدأت أقول لنفسي،
«عندما تكون في ربيبةٍ من أمرك، تُب.»

١٣. تدرّبتُ على وضع قدمٍ واحدة أمام الآخرين،
وعملت على ما كنتُ أو من بآنه من مسؤولياتي
التي منحني إياها الله.

ماذا عن الأمور التي تخفّف حدة الأعراض؟
ماذا عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب؟ تغيير
حميتك الغذائية؟ الحصول على بعض أضواء
الطيف الكامل؟ الالتزام ببرنامج للتمارين الرياضية؟
القيام برحلة ترفيهية؟ ربما تكون قد حاولت بعضًا
من هذه الأمور التي يمكنها أحيانًا أن تخفّف
من شدة بعض أعراض الاكتئاب. هل ينبغي عليك
تجريبها أم لا؟

في النهاية، القرار يرجع إليك. فقط اتّخذ اختيارًا
حكيمًا ناتجًا عن تفكيرٍ عميق. شارك الناس به.
ما هي الفوائد والمخاطر المُحتملة؟ وما هي البدائل؟
قم بواجبك.

يجب أن تدرك أنه لا يوجد علاجٌ معجزي.
في حال وجود ما يساعدك، عليك الاستمرار بطرح
الأسئلة عمّا يقوله الاكتئاب، وينبغي أن تستمر
في السعي وراء النمو في المسيح. فما يزال الاكتئاب
يكشف ما بداخلنا، ليس فقط التركيب الكيميائي
لأدمغتنا. وبالتالي لا تفكّر بأنّ المشكلة إمّا روحية
أو جسدية. بل فكّر بالمشكلة كفرصة لتتأمّل
بقلبك. وفي معظم الأحيان، وأنت تقوم بذلك ستجد
أنّ اكتئابك يُخفّف. هل من الممكن أن تكون هناك
مشكلة جسدية أو كيميائية؟ ربما. ولكن لا تزال
المشكلة أيًا كان مصدرها، فرصة للعمل الروحي.

سلسلة كتيبات «حررني»

اضطراب نقص الانتباه (A.D.D.): عقول شاردة وأجساد
مربوطة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الغضب: الهروب من المتاهة، بقلم ديفيد باوليسون.

غاضب من الله؟: أحضر إليه شكوكك وأسئلتك، بقلم روبرت
د. جونز.

ذكريات سيئة: تحطّي ماضيك، بقلم روبرت د. جونز.

الاكتئاب: الطريق للنهوض عندما تكون منحنيًا، بقلم إدوارد ت.
ويلش.

العنف الأسري: كيفية المساعدة، بقلم ديفيد باوليسون، وبول ديفيد
تريب، وإدوارد ت. ويلش.

الغفران: «لا أستطيع أن أغفر لنفسي!»، بقلم روبرت د. جونز.

محبة الله: أفضل من المحبة غير المشروطة بقلم ديفيد باوليسون.

الإرشاد: هل فقدت أفضل ما لدى الله لي؟ بقلم جيمس س. بيتي.

الجنسية المثلية (الشذوذ الجنسي): قول الصدق في محبة،
بقلم إدوارد ت. ويلش.

«واحدة أخرى فقط»: عندما لا تقول «لا» ولا تشبع أمام الرغبات،
بقلم إدوارد ت. ويلش.

الزواج: حُلْمٌ مَنْ؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الدوافع: «لماذا أفعل الأشياء التي أفعلها؟» بقلم إدوارد ت. ويلش.

Edward T. Welch يدير مدرسة المشورة
الكتابية في مؤسسة المشورة والتربية المسيحية،
في Glenside, Pennsylvania، وهو مشير
وعضو في هيئة التدريس فيها.

قمنا بطباعة ونشر الكتب التالية للمؤلف:

١- الاكتئاب - صرخة عنيدة في أعماق الظلام/
نور للسبيل.

٢- لماذا تلقى باللوم على المخ؟ التمييز بين
اختلالات التوازن الكيميائي والاضطرابات العقلية
والعصيان الروحي.

٣- عندما يبدو الناس كبارًا ويبدو الله صغيرًا -
التغلب على ضغوط الأقران والأصدقاء والاعتمادية
المتبادلة والخوف من الناس.

٤- الإدمانات - وليمة في القبر- إيجاد الرجاء
في قوة الإنجيل.

اضطراب الوسواس القهري (OCD): الحرية لمن يعانون
من الوسواس القهري، بقلم مايكل ر. إمليت.

الانغماس في الإباحية: قتل التنين، بقلم ديفيد باوليسون.

مرحلة ما قبل الزواج (المواعدة/الخطوبة): ٥ أسئلة يجب
أن تسألونها لأنفسكما، بقلم ديفيد باوليسون وجون ينكشو.

الأولويات: إتقان إدارة الوقت، بقلم جيمس س. بيتي.

المماثلة والتأجيل: الخطوات الأولى نحو التغيير، بقلم والتر
هينيجر.

إيذاء الجسد: عندما يكون الألم سبباً للراحة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الخطية الجنسية: مقاومة الانجراف والخيانة، بقلم جيفري
س. بلاك.

التوتر: سلام وسط الضغوط، بقلم ديفيد باوليسون.

المعاناة: الأبدية تصنع اختلافاً وتغييراً في المفاهيم، بقلم بول ديفيد
تريب.

الانتحار: الفهم والتدخل بقلم جيفري س. بلاك.

المراهقون والجنس: كيف يجب أن نعلمهم؟ بقلم بول ديفيد تريپ.

الشكر: حتى في وقت الألم، بقلم سوزان لوتز.

لماذا أنا؟: عزاء للمنكوبين بقلم ديفيد باوليسون.

القلق: البحث عن طريق أفضل للسلام، بقلم ديفيد باوليسون.