

A decorative border in a golden-brown color frames the page. At the top, there is an intricate, symmetrical floral and geometric pattern. Below this, a large, stylized archway (shamsa) is formed by the border lines. Inside this arch, the title is written in elegant, black Arabic calligraphy. The text is centered and reads: 'الرجاء' (Al-Rajaa), 'ترياق' (Tariyaq), 'الاكتئاب' (Al-Iktئاب), 'بديل' (Bidayl), and 'الانتحار' (Al-Intihar).

الرجاء  
ترياق  
الاكتئاب  
بديل  
الانتحار

**HOPE – ANTIDOTE FOR DEPRESSION –  
ALTERNATIVE TO SUICIDE – Arabic**

Imprimatur: 15. 05. 2017

**Bishop Ignatius**

*(Jaroslav Ignatius Vokoun)*

Bishop of the Eastern Mission Congregations

---



**Vetus Via Damascena**

Coordination Group for Christian Work in Syria  
and for Syrian Spiritual Care in Europe

الفريق التنسيقي للعمل المسيحي في سوريا  
ورعاية السوريين روحيا في أوروبا

[www.viadamascena.com](http://www.viadamascena.com)

---

Jaroslav Ignatius Vokoun

P.O. Box 69

Kolín 1

CZ-28050

Czech Republic

# الرجاء ترياق الاكتئاب بديل الانتحار

يتحلى معظم الناس بقدرة معينة على قبول خيبة الأمل والمأساة. وهم يرون الضوء في نهاية النفق وينتظرون حتى تصل النهاية إلى رؤية كاملة. ومع ذلك، فإن المكتئب من وجهة نظر طبية لا يدرك أي ضوء في نهاية النفق ولا يتحلى بأي رجاء أن سيكون هناك أي ضوء أبدا. قد يكون هذا هو شعورك. ففي كثير من الأحيان عندما ظننت أنك قد رأيت ضوءا في نهاية النفق، كانت قاطرة تقصد طريقك.



يصدم كثير من الناس عندما يكتشفون أن صديقهم أو جارهم أو أخيهم تدور برأسه أفكار انتحارية. إذا كان ذلك هو طريقة رد فعل الآخرين تجاهك، فلا تيأس. فصدمتهم مفهومة، لأنك ربما كنت عادة أكثر تفاؤلا. يمكن أن تعذب الأفكار الانتحارية المكتئب بلا هوادة. لكن هذه الأفكار ليست خطيئة أكبر من الأفكار الفاسقة التي قد يصيب الشيطان شخصا آخر بها. ومع ذلك تبرز الخطيئة عندما يتعمق شخص في أفكار لا أخلاقية، بدلا من التخلص منها على الفور. ومهما كان الحال، فالانتحار دائما خديعة من الشيطان. لست وحدك في يأسك وتجربتك في الانتحار. لقد شهدتها عديدون آخرون أيضا. هناك رجاء، لأن الكتاب المقدس يقول: "الغم في قلب الإنسان يحطمه والكلمة الطيبة تفرحه" (الأمثال ١٢: ٢٥). ويقول: "وإذا كان رجاؤنا في المسيح مقصورا على هذه الحياة، فإننا أحق الناس جميعا بأن يرثى لهم" (كورنثوس الأولى ١٥: ١٩).

ويقول: "و شاء بهذين الأمرين الثابتين، ويستحيل أن يكذب الله فيهما، أن نتشدد تشددا قويا نحن الذين التجأوا إلى التمسك بالرجاء المعروض علينا. وهو لنا مثل مرساة للنفس أمينة متينة تخترق الحجاب" (العبرانيين ٦: ١٨، ١٩).

هذه ليست سوى بضع آيات من الكتاب المقدس تثبت أن هناك رجاء. في نهاية هذه المقالة هناك قائمة بفقرات عديدة أخرى من الكتاب المقدس تشير إلى الرجاء ترياقا للاكتئاب وبديلا

للانتحار. ابحث عنهم، وآمن بهم، وسوف يلبون حاجتك الآن وفي المستقبل.

قبل أن نتحدث أكثر عن الترياق، دعونا نؤكد اليقين بأن الانتحار خطيئة. تقول غلاطية ٥: ٢١ أن القتلة لا يرثون ملكوت الله. وأولئك الذين يقتلون أنفسهم هم بالتأكيد قتلة. وتقول أفسس ٤: ٢٧: "ولا تعطوا إبليس مكانا." الانتحار تمرد على الله وتسليم لتجربة الشيطان. وتقول رومية ١٢: ١ يجب أن نقدم أنفسنا ذبيحة حية. ونحن بالتأكيد لا نستطيع أن نفعل ذلك ونقتل أنفسنا. وتقول رومية ١٢: ١٢ أننا يجب أن نكون صابرين في الضيق؛ وذلك أمر صعب، لكن هناك رجاء.

الانتحار نهائي، ولا تراجع فيه. أتوسل إليكم، إذا كنتم تقرؤون هذه الصفحات والانتحار يختبركم، فلا تفعلوا ذلك. هناك رجاء! شعلة الأمل تضيء ساطعة واضحة. بغض النظر عن مدى ظلام الليل أو مدى سواد النفق، فالله يقدر أن يظهر لك الطريق. أيضا عندما يكون الوضع خارج تماما عن سيطرتك، يبقى الرجاء، إذا كنت تطبق أساليب الكتاب المقدس وتفي بمبادئ الكتاب المقدس في كل جانب من جوانب حياتك. ويبدأ هذا بتسليم نفسك لله دون أي تحفظ وتولد من على بروحه القدس (يوحنا ٣: ٣-٨).

قد لا يفهمك تماما كثير من الناس، وأيضا المسيحيون. لكن الله يفهمك. فهو مبدع الرجاء العظيم. وسوف يرعى بقائك. يسوع المسيح الإنسان ابن الله يفهمك. أرسله الله حتى تتمكن من



معرفة أنه يعرفنا ويفهمنا. دخل التجربة تماما مثلنا (العبرانيين ٢: ٩-١١، ١٤-١٨؛ ٤: ١٢-١٦).

لقد عانى الكثيرون من الاكتئاب، وابتلوا بأفكار انتحارية. لم يكنوا جميعا فخورين، طالبي اهتمام عنيدين يسترون الخطيئة. ولم يكونوا بالضرورة خاضعين للشيطان، ولا ملوثين بالسحر، ولا من دون إيمان بالله وقدراته المعجزة في عملها. اقبل كلمة التشجيع، أنت الذي تقاوم الاكتئاب أو أفكار الانتحار — سواء كنت مسيحيا أو غير مسيحي. هناك رجاء. إذا



كنت مسيحيا، لا تعني التجربة أن إيمانك الآن بلا جدوى. أو إذا لم تكن مسيحيا أبدا، والآن أنت في حالة ذهنية منخفضة ذلك لا يعني أن باب الرجاء مغلق أمامك. يمكن أن تصيب تجربة الانتحار أي شخص. لكن هناك رجاء. إن انقطاع الرجاء التام ليس بالضرورة مسألة معتقدات فاسدة.

بالأحرى، غالبا ما يكون نتيجة لعلاقة مقطوعة بين الإيمان ومشكلة المكتئب مبتلى بها. وقد يزيد الأطباء النفسيون والمستشارون الروحيون من هذه الفجوة عندما يخطئون في الأعراض المسببة لها. تحلى بالصبر مع أي شخص يحاول مساعدتك لكنه يجعل الأمور تتفاقم. يمكنك أن تشفى تماما، أو على الأقل يجعلك أفضل. الرجاء هو الرابط بين الإيمان والمشكلة. ويدين الكتاب المقدس أولئك الذين لا ينعمون بالإيمان. إذا سقطت في هاوية الاكتئاب الذهني لأنك لم تكن قادرا على إدراك أي رجاء، فتذكر أن

الإيمان له علاقة بالاعتقاد في قدرة الله، وبوسعك أن تفعل ذلك. وللرجاء علاقة بالاحتمال أو مجال الإمكانية. لذلك عندما تعتقد أن ليس لديك أي رجاء، فداوم على الاعتقاد في قدرة الله. ولا يفرض الله عليك الشعور بالذنب لعدم وجود أي رجاء عندما يكون الواقع القائم لحالتك خارج عن سيطرتك.

الله يعرف حالتنا النفسية. ويذكر أننا تراب. ويدرك أنه لم يعد بتلطيف كل ضائقة، لذلك لا يوبخنا على انقراض آلامنا النفسية أكثر مما قد يفعل لو فقدنا وعينا من الألم الجسدي الشديد. لكن عدم الاعتقاد بأنه يمكن أن يلطف الألم الذهني، إذا اختار ذلك، خطيئة بسبب عدم الإيمان. سوف تكتشف أن الإيمان له حقا علاقة باختيارك أكثر من اختيار الله، لأن الله دائما قادر وراغب في مد يد العون.

إن الأشخاص المكتئبون الانتحاريون في أي مكان على وجه هذه الأرض يمكن أن يكون لديهم رجاء. إذا كنت خاطئ وتشعر باليأس لأنك تشعر بالإحباط والغضب من نفسك الخاطئة، فرجائك هو يسوع المسيح. لم يأت يسوع ليخلص البارين. وإنما جاء ليخلص الخطاة. الخطيئة والخطاة هما سبب مجيء يسوع إلى هذا العالم. وإذا تبرأ أي شخص من نفسه الخاطئة بدلا من تبرير أفعاله، وهوى عند قدمي يسوع المسيح في تواضع وتوبة حقيقيتين، فسوف يقبله يسوع. يقول يوحنا ٦: ٣٧: "من جاء إلي لا أبعده عني." وتخبرنا أفسس ١: ١٨ بأننا يمكن أن ننير عيون ذهننا





حتى تتمكن من معرفة رجاء دعوته. عندما يشعر الناس بالبؤس لدرجة أنهم فقط لا يعرفون ما يجب القيام به، فهي دعوة الله لهم للبحث عن إجابة على مأزقهم. وسوف يقودهم هذا البحث الصادق إلى يسوع المسيح. "أحب الله العالم حتى إنه منح ابنه الوحيد لكيلا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية. ولم يرسل الله ابنه إلى العالم ليدين العالم، بل ليخلص به العالم" (يوحنا ٣: ١٦، ١٧).

قيل لنا بوضوح في الكتاب المقدس إن يسوع المسيح هو رجاء الخاطئ المكتئب. يسوع المسيح هو أيضا رجاء للمسيحيين المكتئبين من وجهة نظر طبية، الذين قد يميلون للأفكار الانتحارية — نعم، هذا يحدث للمسيحيين. الشيطان لا يحب عندما يتم تخليص الناس من الخطيئة، لذلك فإنه يقصفهم بتجارب من جميع الأنواع ويسبب طفحا من الأفكار المثبطة. وتجربة نفص يدك في يأس لوجود ضائقة نفسية أو جسدية أو عاطفية وخيمة لارتكاب الانتحار، هي أمر واقعي. ويمكن أن تكون قاسية ولا رحمة فيها. التجربة ليست خطيئة؛ الغم أو الألم الشديد ليس خطيئة. إنما الخطيئة؛ كما هو الحال مع تجارب أخرى، هي التعلل بالفكرة أو ارتكابها. لكن حذار؛ الشيطان خبيث جدا ومصر على دفعك للقيام بذلك إذا أوليت كذلك أقل اهتمام باقتراحاته.

إن رجاء المسيحي الذي هو في هذه الدولة هو إدراك أن إتباع المسيح هو أفضل علاج ممكن للوضع، على الرغم من أنه لا يمكن



لأحد ضمان زوال تجربتك أو قلقك أو غمك. لا تكن غير مؤمن بالله. الله يمكنه فعل الأشياء الخارقة.

الاقbtباسات التالية تعطينا بصيرة أخرى.

"يمكن أن يجعلك الاكتئاب تشعر أنك وحدك تماما في العالم، وخصوصا عندما تكون محاطا بالأشخاص الذين يعتقدون أن الاكتئاب هو شيء في رأسك فقط. حسنا، فهو ليس كذلك. الاكتئاب مرض حقيقي وله أسباب حقيقية. ويمكن أن يظهر فجأة من دون سبب واضح. أو يمكن أن ينجم عن أحداث الحياة المجهدة. يعتقد بعض الناس أن ما عليك أن تخرج نفسك من الاكتئاب. وهذا ليس صحيحا."

"ثمانية تصنيفات للانتحار ... تتراوح بين الرؤية النفسية إلى جنون العظمة - تسيطر عليهم العلاقات الشخصية الفاشلة والغضب الانفجاري. وبعض المجروحين جروحا سيئة يريدون فقط وقف وعيهم، بينما يستخدم آخرون الانتحار للتعبير عن تناقض محير في الحياة. وهم لا يكرهون ويحبون شخصا ما فقط، لكنهم يريدون العيش وعدم العيش. والباعث المشترك في جميع حالات الانتحار هو عدم احتمال الألم النفسي."

ويكتب الأشخاص ويميلون للانتحار لأسباب مختلفة. قد يكون خطأ خطيرا تفاقم ببساطة لأن كل ما يفكرون فيه هو حالتهم بدون وجود حل شاف. ويمكن أن تكون الأسباب غفيرة، لكن الشيطان دائما ما يقترح الانتحار.

وتنشأ أحيانا الأفكار أو الأفعال الانتحارية ببساطة من الممارسات الخاطئة لأولئك المتورطين فيها. قد تكون قد شاركت في أنشطة غير قانونية كثيرة، وبالتالي أثرت حفيظة الحكومة وسيف العدالة حتى شعرت إنه لا يوجد أي أمل أو علاج. وقد تكون قد تورطت مع شركاء أزواج غير شرعيين وانتهى بك المطاف في حالة بائسة.

وقد تكون قد خضعت لإسراف وعادات جسدية استعبدتك إلى حد يأسك أيضا من العيش.

وقد تكون قاتلا جماعيا يكرهه العالم.

وقد تكون قد تعاليت على نفسك لدرجة أنه عندما جاءت سقطتك، لم تستطع التعامل معها.

للخطيئة عواقب؛ ومع ذلك لا شيء من هذه الحالات يستدعي اليأس. جاء يسوع لدعوة الخطاة. ويمنح الرجاء لأي حالة. أحيانا تشفى المداواة، لكن لا يوجد أحد مثل الطبيب الأعظم يسوع المسيح. يقدم دائما الرعاية. ودائما ما تشفى وصفاته الروح. ولأنه مخلص حنون، غالبا وفي الوقت المناسب ما يعكس الحالات الكئيبة.

وآيات الكتاب المقدس التالية جديرة بوقتك للبحث عنها والتأمل فيها. اتركها تمنحك الرجاء الذي يكبح جماح الاكتئاب والانتحار ويبشر بالحياة الأبدية. فليبارككم الله.

- أيوب ١١: ١٨  
مزمور ١٦: ٨، ٩  
مزمور ٣١: ٢٤  
مزمور ٣٣: ١٨  
مزمور ٤٢: ٥، ١١  
مزمور ٧١: ٥، ١٤  
مزمور ٧٨: ٧  
مزمور ١١٩: ٤٧-٥٠  
مزمور ١٤٦: ٥  
أمثال ١٠: ٢٨  
أمثال ١٣: ١٢  
أمثال ١٤: ٣٢  
إرمياء ١٧: ١٧  
مراثي إرمياء ٣: ١-٢٦  
رومية ٣: ١٨-٢١  
رومية ٥: ١-٨  
رومية ٨: ٢٠-٢٥  
رومية ١٢: ١٢  
رومية ١٥: ٤، ١٣  
كورنثوس الأولى ١٣: ٧  
كورنثوس الأولى ١٥: ١٩

أفسس ١: ١٨

أفسس ٢: ١٠-١٣

كولوسي ١: ٢٧

عبرانيين ٦: ١٨، ١٩

عبرانيين ١١: ١

يوحنا الأولى ٣: ١-٣



Jaroslav Ignatius Vokoun  
P. O. Box 69  
Kolín 1  
CZ-28050  
Czech Republic