

مادر عصری زندگی می‌کنیم که خیلی‌ها، از جمله میلیون‌ها ایرانی از افسردگی رنج می‌برند. آمار نشان می‌دهد که از هر ۸ نفر، یک نفر دچار افسردگی می‌شود. افسردگی می‌تواند به حدی عمیق باشد که انسان را از فعالیتهای روزمره خود باز دارد. افسردگی می‌تواند حتی زندگی ایمانداران را نیز فلج کند.

جالب این جاست که حتی بعضی از شخصیت‌های برجسته کتاب مقدس در طول زندگی خود، از چنین تجربه‌هایی عبور کردند. ایلایا نبی حتی از خدا خواست تا زندگی‌اش را بگیرد. او که کارهای بزرگ خداوند را دیده و پیروزیهای زیادی بدست آورده بود، از تهدید ایزابل، فرار کرده، از ترسش خواستار مرگ شد. او از لحاظ فکری، جسمی، احساسی و روحی خسته شده بود پس به خداوند این طور گفت:

"ایلیا از ترس جان‌ش گریخت و با خدمتکارش به شهر برشبع در یهودا رفت و خدمتکارش را در آنجا گذاشت. اما خودش یک روز در بیابان راه پیمود و زیر سایه درختی نشست و آرزوی مرگ کرد و گفت: «خدایا، دیگر مرا پس است. جان مرا بگیر، زیرا من از نیاکاتم بهتر نیستم." (اول پادشاهان 19: 4 - 5).

شاید شما هم در زندگیتان با چنین وضع وخیمی مواجه شده، آرزوی مرگ کرده‌اید و خواسته‌اید همه چیز تمام شود. اگر چنین است، بدانید که خداوند قادر است شما را از عمق ناامیدی بیرون آورد و از هر افسردگی آزاد سازد.

افسردگی چیست و چه طور می‌توانیم آن را تشخیص دهیم؟
برای این که افسردگی را بیشتر بشناسیم باید نشانه‌ها و علائم آن را بدانیم.
محققین بعد از تلاش و تحقیق بسیار، علائم و دلایل افسردگی را کشف کردند تا بتوانند راه حلی برای آنها پیدا کنند.

علائم افسردگی به طور کلی احساس ناامیدی، یاس، غم، حزن و اندوه است و شخص افسرده معمولاً علاقه به هیچ کاری ندارد:

تغییر در اشتها، تفریحات، روابط جنسی بین زن و شوهر، فعالیت‌های روزانه و حتی خواب از علائم افسردگی می‌باشند.
(بی‌خوابی یا خوابیدن بسیار، بی‌اشتهایی یا خوردن زیاد از حد....)

گم کردن دیدگاه و هدف زندگی (از دست دادن علاقه نسبت به خانواده، دوستان، کار، تحصیل و غیره)
از دست دادن اعتماد به نفس و احساس نالایق بودن (شخصی افسرده خود را بی‌ارزش احساس می‌کند).

فرار از جامعه (لغو فعالیتهای محبوب خود و دوری از مردم تا این که با آنها هم صحبت نشوند).

فرار از مشکلات زندگی (فکر فرار از خانه و احساس ناامیدی در بین آنها خیلی رایج است و زندگی را بی‌ارزش می‌دانند، برای همین دست به خودکشی می‌زنند.)

ناتوانی در کنترل احساسات (اشخاص افسرده به این که مردم در موردشان چه فکر می‌کنند خیلی حساس هستند و احساساتشان را نمی‌توانند کنترل کنند.)

عذاب وجدان و تاثیر پذیری از احساسات دیگران (معمولاً در قلب خود احساس گناه می‌کنند و دائماً خود را مقصر می‌دانند).

از دست دادن استقلال خود و وابستگی به دیگران (افسردگی شخص را متکی به دیگران می‌سازد و در نتیجه احساس بیچارگی در آنها به وجود می‌آورد).

اگر انبیا بزرگی مثل موسی، ایلایا و ارمیا در کتاب مقدس و یا اشخاصی مانند چارلز هادن، (واعظ قرن 21، موسس خیلی از کلیساها و مولف بیش از 200 کتاب مسیحی) در مرحله‌ای از زندگی خود دچار افسردگی گشتند ولی با کمک خداوند از عمق افسردگی نجات یافتند، پس برای هر یک از ما نیز امید‌رهایی از افسردگی وجود دارد.

افسردگی بیماری است که می تواند شامل هر سن و هر جنسیتی بشود. در ایران و یا هرکجای جهان بعضی از مسیحیان هم شاید به افسردگی دچار شوند. ممکن است این سوال پیش آید که آیا افسردگی گناه است؟ آیا شخصی که در افسردگی به سر می برد، به این دلیل است که گناهکار است؟

یقیناً خیر! خود افسردگی گناه نیست، ولی در عین حال می تواند ریشه درگناه داشته باشد. افسردگی در زندگی جسمانی و روحانی مثل چراغ خطری می ماند که وقتی عمل می کند، باید لحظه ای توقف کرده و دوباره زندگی خود را ارزیابی کرده، ببینیم کجای کار اشکال دارد تا بتوانیم به نحو درستی برای آن راه حلی پیدا کنیم.

"اما آنانی که منتظر خداوند می باشند قوت تازه خواهند یافت و مثل عقاب خواهند دوید پرواز خواهند کرد. خواهند خرامید و خسته نخواهند شد و درمانده نخواهند گردید." (اشعیا 40 : 31).

دلایل افسردگی چیست؟

دوری از خداوند در زندگی

یکی از تاثیرگذارترین دلایل افسردگی، احساس طرد شدگی است. این احساس می تواند خیالی و یا واقعی باشد. شخص افسرده احتیاج دارد امید تازه به او بتابد و تمرکز خود را به عیسی مسیح بگذارد.

خشمی که در قلب خود سر کوب کرده ایم می تواند ما را به افسردگی بکشاند.

از دست دادن دوست و یا عضوی از خانواده، از دست دادن کار، مقام، احترام، شهرت و غیره...

افکار منفی (افکار انسان است که شخصیت انسان را شکل می دهد).

شرایط تلخ، مشکلات مالی، فشار های زندگی و تهدید دیگران باعث به وجود آمدن افسردگی می گردد.

داشتن انتظار زیاد و غیرعادی از دیگران.

دلسوزی نسبت به خود، افسردگی را بیشتر می کند.

عیسی مسیح می فرماید:

" شما قبل از هر چیز برای به دست آوردن پادشاهی خدا و انجام خواسته های او بکوشید، آن وقت همه این چیزها نیز به شما داده خواهد شد." (متی 3: 66)

"در خاتمه ای دوستان، درباره هر آنچه راست، شریف، درست، پاک، دوست داشتنی، نیکنام و هرچه عالی و قابل ستایش است، ببینیدشید." (فیلیپیان 4: 8).

قطع رابطه با دوستان نزدیک.

اشخاص افسرده بیشتر اوقات عقب نشینی می کنند و از لحاظ احساسی و منطقی فلج می گردند. آنها مردم را از خود دور می سازند و با دوستان و خانواده خود قطع رابطه کرده، هر نوع کمکی را از خود دور می کنند. ایلیا هم چنین کرد.

"نترس، من تو را نجات خواهم داد. من تو را به اسم خواندم و تو به من تعلق داری. وقتی تو از آبهای عمیق می گذری، من با تو خواهم بود. مشکلات بر تو چیره نخواهند شد. وقتی از میان آتش رد شوی، نمی سوزی، و سختی ها به تو صدمه ای نخواهند زد. چون من، خداوند، خدای تو قدوس اسرائیل هستم که تو را نجات می دهم." (اشعیا 43: 2).

لزوما دلایل افسردگی روحی یا احساسی نیست بلکه عوامل فیزیکی هم می توانند از دلایل افسردگی باشند.

مثل کمبود خواب، کم خوری، کمبود استراحت یا ورزش بدنی.

اختلال در سیستم شیمیایی بدن باعث افسردگی بیو شیمیایی یا درونی می شود.

آلرژی نسبت به بعضی قرصها ممکن است باعث افسردگی شود.

کم کاری یا پرکاری تیروئید و یا نا منظم بودن هورمون ها می تواند باعث افسردگی باشد.

راه حل های بارز برای رهایی از افسردگی:

استراحت کرده، رفع خستگی کنید.

معمولا خیلی از ما برای حل مشکل به دنبال راههای گوناگون هستیم، در حالی که راه حل می تواند در ورزش کردن، استراحت کردن و تغذیه درست غذایی باشد. خداوند هیچ وقت از ما انتظار ما فوق بشری ندارد. بعضی از ما باید درست استراحت کردن و یا چگونگی مراقبت از بدنهای خود را به عنوان هیکل خداوند یاد بگیریم. ایلیای نبی به استراحت احتیاج داشت و خداوند هم برای او فراهم ساخت.

"سپس زیر درخت دراز کشید و به خواب رفت. ناگهان فرشته ای او را لمس کرد و گفت: «برخیز و بخور!» به اطراف نگاه کرد و یک قرص نان، که روی سنگهای داغ پخته شده بود و یک کوزه آب نزدیک سر خود دید. او خورد و نوشید و دوباره دراز کشید. فرشته خداوند برای دومین بار آمد و او را لمس کرد و به او گفت: «برخیز و بخور، زیرا سفر برای تو دشوار خواهد بود."

(اول پادشاهان 19: 5-8)

احساسات خود را با دوستان صمیمی خود در میان بگذارید.

هر یک از ما احتیاج داریم تا احساسات خود را با فامیل، دوستان یا با یک مسیحی بالغ در میان بگذاریم. خدا به ایلیا کمک کرد تا حرف بزند.

ناگهان خداوند به او گفت: "ایلیا، اینجا چه می کنی؟"

او پاسخ داد: "ای خداوند خدای متعال، من همیشه تو را خدمت کرده ام، تنها تو را؛ اما مردم اسرائیل پیمان خود را با تو شکسته اند، قربانگاههای تو را ویران کرده اند و انبیای تو را کشته اند. من تنها باقی مانده ام و اینک آنان قصد جان مرا دارند." (اول پادشاهان 19: 9-10).

خداوند آرامش، محبت و پذیرش بدون قید و شرط خود را به ایلیا یاد آوری کرد. اگر دوست افسرده ای دارید، با صبر و تحمل به او یاد آوری کنید که محبت خداوند بدون قید و شرط است. این را شاید بارها و برای مدت زیادی تکرار کنید تا او حقیقت را درک کند.

خداوند به ایلیا یاد آوری کرد که تنها نیست.

خداوند به او گفت: بیرون برو و در بالای کوه نزد من بایست. آنگاه خداوند از آنجا گذشت و باد شدیدی فرستاد که کوه را شکافت و صخره ها را فرو ریخت، اما خداوند در باد نبود. باد از وزیدن ایستاد، آنگاه زلزله شد، اما خداوند در زلزله نبود. بعد از زلزله آتش بود، اما خداوند در آتش نبود و بعد از آتش صدای ملایمی شنیده شد. هنگامی که ایلیا صدا را شنید، صورت خود را با ردای خویش پوشاند و رفت و در دهانه غار ایستاد. آنگاه صدایی به او گفت: ایلیا، اینجا چه می کنی؟" (اول پادشاهان 19: 11-13).

خداوند ایلیا را بلند کرده، او را از نامیدی و افسردگی آزاد کرد.

"او دل شکستگان را تسلی می دهد و بر زخمهای ایشان مرهم می گذارد." (مزمور 147: 3).

زمانی که ایلیا به دوست احتیاج داشت، خداوند دوستی برای او فراهم کرد. ما هم به یک دوست صمیمی احتیاج داریم تا احساسات خود را با او در میان بگذاریم.

"پس ایلیا از آنجا رفت و الیشع، پسر شافاط را یافت که شخم می‌زد. دوازده جفت گاو نر در جلوی او بودند و او با جفت دوازدهم بود. ایلیا از کنار او گذشت و ردای خود را روی دوش او انداخت. الیشع گاوها را رها کرد و به دنبالش او دوید و گفت: اجازه بده تا پدر و مادرم را برای خداحافظی ببوسم، آنگاه به دنبال تو می‌آیم. ایلیا به او گفت: بازگرد، مانع تو نمی‌شوم.

"پس بازگشت و یک جفت گاو را سر برید و آنها را با چوب گاوآهن پخت و به مردم داد و آنها خوردند. آنگاه برخاست و به دنبالش ایلیا رفت و به خدمت او پرداخت." (اول پادشاهان 19 : 19-21)

همان طور که گفته شد احساس طرد شدن یا از دست دادن کار، مقام، احترام، شهرت، محبوبیت و غیره می‌تواند باعث افسردگی شدید گردد. اگر این عوامل باعث شدند که شما افسرده گردید، باید این طرد شدگی را قبول کنید و ببینید که در چه شرایطی آن را احساس می‌کنید. خداوند می‌خواهد شما را دوباره احیا کرده و امید تازه به شما عطا کند. بدانید که شما را در هر شرایطی که هستید قبول می‌کند زیرا خدا بسیار نیکو است. از دوران افسردگی تان تجربه کسب کنید، و وقتی که خداوند شما را از آن آزاد کرد، اجازه بدهید تا او از شما استفاده کند تا دیگرانی را که در همین شرایط هستند، کمک کنید.

"سپاس پر خدا، پدر خداوند ما عیسی مسیح که پدری مهربان و منبع آسایش است. او ما را در تمام سختی‌ها و زحمتهای ما آسودگی بخشید تا ما بتوانیم با استفاده از همان آسایشی که خدا به ما عطا فرمود، کسانی را که به انواع سختی‌ها گرفتار هستند، آسودگی بخشیم." (2 قرنتیان 1 : 3، 4)

خداوند را دانما در جلوی روی خود داشته باشید. در شرایط خود آنقدر غرق نشوید که حیات جاودان را فراموش کنید، بلکه فکر خود را بر عیسی مسیح متمرکز کنید.

شهادت زندگی الین، دختری که بنا به شرایط زندگیش، برای مدت طولانی در افسردگی به سر می‌برد، می‌تواند باعث تشویق و بنای خیلی از ما گردد. خداوند او را نجات داد و حالا او از شکرگزاری و پرستش خداوند باز نمی‌ایستد. الین که در افسردگی شدید به سر می‌برد، خیلی شبها نمی‌توانست بخوابد، و این باعث شده بود که در روز خیلی عصبی شود. او هدف زندگی را از دست داده بود و دوستان، مدرسه، کار، حتی خانواده برایش بی‌معنی شده بودند. او به جایی رسیده بود که با چاقو قسمتهایی از بدن خود را می‌برید تا از این احساس آزاد شود. اعتماد به نفسش را از دست داده بود و خود را لایق هیچ چیز نمی‌دانست. ولی در عین حال احساس وابستگی شدید به مردم داشت.

او هیچ وقت فکر نمی‌کرد که یک روز به جایی برسد که حتی نخواهد نفس بکشد و بخواهد خود کشی کند. سعی می‌کرد نشان دهد که ظاهراً همه چیز خوب است، ولی در درون کم‌کم زجر کشیده، از بین می‌رفت. وی از همه فراری بود و کم‌کم رابطه اش با همه قطع شد. وقتی که از خدا دور شد، غم او سنگین تر شد و آنجا بود که فکر کرد می‌تواند زندگیش را با دوستانش کامل سازد و محبت دوستان را جایگزین محبت خدا کند.

ولی به زودی فهمید که دوستانش، دوستان واقعی نبودند و آن محبتی را که در خدا دیده بود در دوستانش نمی‌دید. سپس با از دست دادن دوستهایش به این نتیجه رسید که دیگر جای او در این دنیا نیست و تصمیم گرفت با چاقو خودکشی کند. درحالی که نشسته چاقو را در دست داشت، صدایی از درون به او گفت که این کار را انجام ندهد. یک لحظه به ذهنش رسید رادیو را روشن کند. ابتدا این فکر به نظرش خیلی مسخره آمد، اما با این وجود به آن صدا گوش کرده، رادیو را روشن کرد. با روشن کردن رادیو فهمید که آن شبکه رادیویی همیشگی نبود که او به آن گوش می‌کرد، بلکه شبکه ای بود که تا به حال نشنیده بود. سرودی که از آن پخش می‌شد، کلمات خیلی زیبایی داشت. وقتی که با دقت گوش کرد، کلمات آن سرود چنین بود: "من تو را این قدر دوست دارم که زندگیم را برای تو فدا کردم، هیچ وقت تو را تنها نگذاشتم و همین الان با تو هستم. تو برای من عزیز هستی."

او آن لحظه آنقدر قدرتمند بود که باور داشت روشن کردن رادیو، نمی‌توانست شانس یا اتفاقی باشد. الین حتی اعتقاد داشت شاید خداوند رادیو را روی آن شبکه رادیویی گذاشته بود. پس همان طور که چاقو در دستش می‌لرزید، آن را به پایین گذاشت و به خداوند گفت: "من نمی‌دانم چه کار کنم. خیلی متشکرم که تو هنوز با من هستی و با من نالایق حرف می‌زنی. مرا نجات بده." همان لحظه بود که یک نفر بار سنگینی را از شانه هایش برداشت. الین مطمئن بود که آن شخص، عیسی مسیح بود، که او را آزاد کرد.

او پس از رهایی دانست که دیگر آن شخص شکسته و گریان نخواهد بود. یک خوشحالی عمیقی بر وی آمده، او را از شادی و امید پر ساخت. او می دانست که حتی اگر در آینده بیفتد یا گریان شود، مسیح با او است و هیچ وقت او را تنها نخواهد گذاشت. باور این حقیقت که عیسی همیشه با اوست، زندگیش را کاملاً عوض کرد.

همان موقع به خدا گفت: "خداوندا، امیدوارم که یک روز من هم مثل این خواننده در رادیو، با سرود خود باعث نجات شخص دیگری شوم."

اکنون 7 سال پس از خواندن سرود آزادی در مورد زندگی خود، خداوند اجازه داد، که این سرود بتواند باعث تشویق و بنای بسیاری از ایمانداران و امید بخشیدن به افراد نا امید شود. وی الان می خواهد با هر نفسی که دارد، خدای زنده، عیسی مسیح را جلال دهد تا دنیا بفهمد که عیسی مسیح نجات دهنده است. او که از افسردگی رهایی یافته به اشخاص افسرده چنین توصیه می کند که احساساتشان را با یک دوستی صمیمی در میان بگذارند. اما اگر هم دوست نزدیک ندارند، بدانند که خداوند دوست بهترین است که در هر وقت و در هر جا حاضر است. و به زندگی واقع بینانه نگاه کنند زیرا مشکلات خواهد آمد. و کسانی که دوست افسرده دارند به آنها بگویند که خداوند ایشان را دوست دارد.

پس به یاد داشته باشیم که:

نگاهمان به آسمان باشد.
خود محور نباشیم، به دیگران هم اهمیت بدهیم.

"چون افکار بد، از دل بیرون می آید یعنی فسق، دزدی، آدمکشی، زنا، طمع، خباثت، فریب، هرزگی، حسادت، تهمت خودبینی و حماقت"، (مرقس 7: 21-22)

افکار رتان را کنترل کرده فکرهای منفی را از خود دور کنید، و در هر شرایط مثبت اندیش باشید. و برکاتهای خود را فراموش نکنید.
از آنانی که مثل شما افسرده هستند دوری کنید، تا افسردگی تان بیشتر نگردد.

عضو یک کلیسا و یا گروه خانگی شوید، نداشتن فعالیت‌های روحانی، مشارکت در زندگی ما خلاء ایجاد می کند و به افسردگی راه می دهد. افکار و زندگی تنبل و بیهوده جایگاه دشمن می باشد.

رازگهان، خواندن کلام خدا و دعا از کلید های مهم برای آزادی از افسردگی هستند.

در مسیر آزادی از افسردگی صبور باشیم، چون درمان آن تدریجی است.

اعتمادمان بر عیسی مسیح نجات دهنده باشد، چون که با او همه چیز امکان پذیر است.

"من به احتیاجات شخصی خود اشاره نمی کنم، زیرا یاد گرفته ام در هر وضعی که باشم، قناعت کنم. من می دانم چگونه در فقر و بیچارگی و یا در سعادت‌مندی زندگی کنم. به رمز زیستن در سیری و گرسنگی، در فراوانی و نیازمندی پی برده ام. من به وسیله مسیح که مرا تقویت می کند، به انجام هر کاری قادر هستم." (فیلیپیان 4: 11 - 13).