

آیا ایمانداران مسیحی نباید افسرده شوند؟

نویسنده مقاله: مهران پورپشنگ

سوالی که مطرح می شود این است که آیا ایمانداران مسیحی باید افسرده شوند؟ آیا مسیحی و افسرده دو کلمه متضاد و ناسازگار نیستند؟ آیا فردی که دارای روح القدس است، نباید افسرده باشد؟ آیا افسردگی علامتی است از وجود گناه در زندگی؟

ابتدا باید بدانیم تعلیم کتاب مقدس در این زمینه چیست. طبق گزارش اناجیل، مسیح دچار غصه و اندوه شد. به این جمله مسیح توجه کنید: "از فرط اندوه، به حال مرگ افتاده ام" (متی فصل ۲۶ آیه ۳۸). آیا این جمله مسیح، تعریفی از افسردگی نیست؟

نویسنده مزمور چنین نوشت: "روز و شب گریه می کنم و اشک هایم غذای من است" (مزمور ۴۲ آیه ۳). این آیه از نظر روان شناسی کاملاً صحیح است. شخص افسرده اغلب بی اشتها است. در ادامه نویسنده مزمور چنین نوشت: "ای جان من، چرا محزون و افسرده شده ای؟" (آیه ۵)

آیا به سخنان ایلیا نبی توجه کرده اید: "ای خداوند بس است. جان مرا بگیر" (اول پادشاهان فصل ۱۹ آیه ۴).

یونس نبی گفت: "مردن از زنده ماندن برایم بهتر است" (یونس فصل ۴ آیه ۳)

پولس چنین نوشت: "وای در چه تنگنای وحشتناکی گرفتار شده ام. چه کسی می تواند مرا آزاد کند؟" (رومیان فصل ۷ آیه ۲۴)

ایوب به دوستانش گفت: "لعنت به روزی که به دنیا آمدم. چرا هنگام تولد نمردم؟ چرا مادرم مرا شیر داد؟ ای کاش مرده به دنیا می آمدم. خوراک من غصه است. آرامش و راحتی ندارم و رنج های مرا پایانی نیست" (آیات برگزیده از ایوب فصل سوم)

بنابراین کتاب مقدس وجود افسردگی را در انبیاء، رسولان و عیسی مسیح به روشنی تایید کرده است.

چه عواملی موجب افسردگی می شوند؟

یک. آب و هوای زمستانی بر عواطف انسان ها تاثیر می گذارد و سبب عدم توازن شیمیایی مغز می شود. در نتیجه افسردگی بروز می کند.

دوم. افرادی که در معرض افسردگی قرار دارند به مصرف دخانیات روی می آورند. اما نیکوتین بر فعالیت های مغز تاثیر منفی می گذارد که با تغییر خلق و خو همراه است. خوداری از کشیدن سیگار می تواند به توازن شیمیایی مغز کمک کند.

سوم. وقتی غده تیروئید نتواند هورمون تیروئید کافی تولید کند، افسردگی ظاهر می شود. به این حالت “کم کاری تیروئید” می نامند.

چهارم. کمبود خواب به کاهش فعالیت مغز می انجامد و سبب بروز افسردگی را فراهم می کند. افراد افسرده خواب کافی ندارند. به همین علت روان شناسان و روان پزشک ها برای افراد مبتلا به افسردگی داروهای خواب آور تجویز می کنند تا مغز به فعالیت عادی خود باز گردد.

پنجم. رمان ها و فیلم هایی که دارای محتوای خشونت آمیز هستند یا از پایان غم انگیز برخوردارند، تاثیر منفی بر اعصاب و فعالیت شیمیایی مغز می گذارند. در نتیجه زمینه برای بروز افسردگی مساعد می شود.

ششم. اگر محل زندگی نامناسب باشد (محل نامن، خانه کثیف و بدبو، آلودگی صدا و هوا) میزان استرس را افزایش داده و موجب اختلالات روانی می شود.

هفتم. اگر روابط با والدین، خواهر و برادر، همسر و فرزندان، همسایگان حتی همکاران در محل کار تیره باشد، افکار منفی به ذهن رسوخ می یابد و روحیه تلخ و غیرقابل تحمل می شود. این وضعیت در خواب، اشتها و سیستم گوارش اختلال ایجاد می کند و سبب بیماری افسردگی می شود.

هشتم. مشکلات مالی، از دست دادن کار و ورشکستگی از عوامل اصلی افسردگی محسوب می شود.

نهم. مرگ عزیزان نیز سبب بروز افسردگی به طور موقت می شود. این حالت در برخی از افراد جنبه دائمی پیدا می کند که بایستی به روان پزشک مراجعه کنند.

دهم. عوامل دیگر مانند ضربه روحی ناشی از شکست در عشق، عدم موفقیت تحصیلی، تحقیر و انتقاد و بی توجهی و عدم قدردانی از زحمات... به افسردگی می انجامد.

یازدهم. وسواس و ایده آل گرایی علاوه بر صرف انرژی و از دست دادن وقت، در صورت عدم دسترسی به اهداف مورد نظر، به کاهش روحیه و افسردگی منجر می شود.

دوازدهم. قرص های ضد بارداری دارای عوارض جانبی است. تحقیقات نشان داده که مصرف این قرص ها در خانم ها می تواند موجب افسردگی شود. محققان توصیه کرده اند زنانی که افسرده هستند یا در معرض ابتلا به آن قرار دارند، از قرص های ضد بارداری پرهیز کنند، زیرا میزان افسردگی را افزایش می دهد.

سیزدهم. مهاجرت نیز از عوامل مهم افسردگی می باشد. ترک سرزمین آباء و اجدای و ورود به کشوری با فرهنگ و زبان متفاوت، موجب استرس و نگرانی می شود. دوری از خانواده و بلا تکلیفی در وضعیت مهاجرت نیز به افزایش افسردگی کمک می کند.

چهاردهم. از دست دادن اعضای بدن به علت وقوع سوانح یا جنگ، به افسردگی می انجامد. پانزدهم. ارتکاب به گناه و عدم ارتباط با خدا، انسان ها را به افسردگی و پوچ گرایی و حتی خودکشی

سوق می دهد.

یک ایماندار مسیحی نمی تواند وجود افسردگی را در زندگی خود انکار کند. بسیاری از مسیحیان می پندارند که افسردگی ناشی از گناه و حس تقصیر است. آن ها افسردگی را شکست روحانی تلقی می کنند. در حالی که کتاب مقدس، ریشه افسردگی را لزوماً گناه آلود معرفی نمی کند. برای مثال، ایلپاء نبی بعد از پیروزی بزرگ بر بت پرستان، ناگهان از خدا درخواست کرد تا به زندگی اش خاتمه دهد (اول پادشاهان فصل ۱۹ آیه ۴)! ابراهیم نیز تجربه مشابهی داشت (پیدایش فصل ۱۵).

افسردگی در واقع یک احساس و واکنش طبیعی است که شخص را به عقب نشینی وادار می کند. همان طور که ذکر شد افسردگی لزوماً ناشی از گناه نیست، اما ارتکاب به گناه می تواند یکی از عوامل بروز افسردگی باشد.

مشکلاتی که در زندگی ما رخ می دهد، درک ما را از محبت خدا که هر لحظه در زندگی ما جاری است، کاهش داده و دچار اختلال می کند. مثلاً تلویزیونی را تصور کنید که ناگهان دچار تصویر برقی شده و صدای خش خش تولید می کند. آیا مشکل از سازمان تلویزیون است که امواج را ارسال کرده است؟ خیر. اشکال از دستگاه گیرنده (تلویزیون) است.

سازمان تلویزیون فعالیتش را به طرز عالی ارائه می دهد. عملکرد سازمان تلویزیون را با خداوند مقایسه کنید. احساسات ما به علت وجود مشکلات و بحران ها نمی تواند درک کند که اکنون خدا در کنار ماست.

افکار منفی در گوش ما نجوا می کنند که مرتکب گناه شده اید و باید از بازی کنار بکشید. در حالی که جنگ روحانی این نیست که چه چیزی برای ما رخ داده. نبرد روحانی یعنی واکنش صحیح به مشکلات و سختی ها.

پس این واقعیت را بپذیرید که افسردگی بخشی از زندگی محسوب می شود. اولین گام برای مبارزه با افسردگی آن است که شخصیت واقعی خود را بپذیرید: استعدادها، توانایی ها، ناتوانی ها و نقاط ضعف. خداوند شما را با این وضعیت به کار می برد. به یاد آورید ضعف سامسون زنان زیبای فلسطینی بودند. اعتماد سامسون به یکی از آن زنان، سبب شد تا قدرت مافوق طبیعی خود را از دست بدهد. کمی بعد، فلسطینی ها چشمان او را از حدقه درآوردند.

سپس او را به بتخانه بردند و هزاران نفر برای تمسخر او گرد آمدند. در آن لحظات سخت، سامسون دعا کرد و از خدا خواست تا یک بار دیگر قدرت مافوق طبیعی را به او عطا کند تا از دشمنان انتقام بگیرد. سامسون قدرت را از خدا دریافت کرد و با دستانش به دو ستون فشار آورد. معبد فرو ریخت و هزاران نفر کشته شدند (داوران فصل ۱۵).

سامسون نگذاشت احساس تقصیر ناشی از گناه، او را از خدا دور کند. او می دانست که خدا همواره حاضر است تا دعا را بشنود و رابطه اش را با انسان دوباره برقرار سازد. اگر شما حاضر باشید دوباره به سوی خدا بازگردید، زندگی تان در هر وضعیت بدی که باشد، می تواند عوض شود.

اجازه ندهید افسردگی شما را از خدا که می تواند شما را به حالت اول بازگرداند، دور نگه دارد. اگر خدا توانست در زندگی سانسون، آن هم در آن شرایط بد، به طرز عالی عمل کند، بدون تردید می تواند در شرایطی که شما در آن هستید، کار فوق العاده ارزنده و شگفت انگیز انجام دهد.

همواره به یاد آورید: محبت ابدی خدا هرگز پایانی نیست. رحمت او را هرگز انتهای نیست. محبت و رحمت خدا هر روز تازه هستند: ” خداوند نصیب من است، بنابراین بر او امیدوارم ” (مراثی ارمیاء فصل ۳ آیات ۲۳ - ۲۴).

