

کتاب مقدس دربارهٔ افسردگی چه می گوید؟



افسردگی یک مسئله جهانیست که بر میلیونها نفر از مردم اثر می گذارد، چه مسیحی و چه غیر مسیحی. آنهایی که از افسردگی رنج می برند می توانند احساس غم بسیار عمیق، عصبانیت، ناامیدی، خستگی، و انواع مختلف علائم را داشته باشند. آنها ممکن است کم کم احساس کنند که بدردی نمی خورند و با از دست دادن علاقه شان به همه چیز و همه کس بفرکر خودکشی بیفتند. افسردگی معمولاً با شرایط زندگی مثل از دست دادن کار، مرگ یک عزیز، طلاق، یا مشکلات روانی مثل مورد سوء استفاده قرار گرفتن و یا کمی عزت نفس اتفاق می افتد.

کتاب مقدس به ما می گوید که پر از شادی و پرستش خدا باشیم و با شادی زندگی کنیم (فیلیپیان ۴: ۴، رومیان ۱۵: ۱۱) پس خدا می خواهد همه ما شاد زندگی کنیم. این برای کسی که بخاطر موقعیتش دچار افسردگی شده است آسان نیست، اما او می تواند از طریق هدیه ای که خدا به ما داده است درمان شود یعنی از طریق دعا، مطالعه کتاب مقدس و بکار بردن آن، داشتن گروهی که با او همدردی کنند، معاشرت با ایمانداران، توبه، بخشش، و مشاوره.

ما باید آگاهانه بکوشیم که مجذوب خود نباشیم، اما در عوض سعی خود را روی خارج از خود بگذاریم. احساس افسردگی اغلب وقتی از بین می رود که شخص افسرده تمرکز خود را از روی خود برداشته بر روی مسیح و دیگران می گذارد.

افسردگی بالینی یک مسئله جسمانی است و باید بوسیله یک پزشک تشخیص داده شود. ممکن است با شرایط ناخوشایند زندگی ایجاد نشده باشد، و یا علائم آن با اراده خود شخص زیاد نشود. برعکس آنچه در بعضی جوامع مسیحی باور دارند، افسردگی بالینی همیشه بوسیله گناه ایجاد نمی شود. افسردگی گاهی می تواند در اثر اشکالات جسمانی ایجاد شود که باید با دارو و یا مشاوره درمان شود. البته، خدا قادر است که هر بیماری را شفا ببخشد.

بهر حال، در بعضی موارد، دیدن یک پزشک برای افسردگی فرقی با دیدن پزشک برای یک جراحی ندارد.

چیزهایی هست که کسانی که از افسردگی رنج می برند می توانند برای کم کردن اضطرابشان انجام دهند.

آنها باید مطمئن باشند که در کلام هستند و می مانند، حتی وقتی که حوصله آنها ندارند. احساسات می توانند ما را سرگردان کنند، اما کلام خدا پایدار و بدون تغییر می ماند. ما باید در ایمان قوی به خداوند بمانیم و حتی در مواقع سختیها و وسوسه ها بیشتر به او بچسبیم. کتاب مقدس می گوید که خدا هیچوقت اجازه نمی دهد وسوسه ای به زندگی ما وارد شود که نتوانیم در مقابل آن بایستیم (۱ قرن تیان ۱۰: ۱۳). اگر چه افسرده بودن گناه نیست، اما ما برای عکس العمل به دردهایمان مسئول هستیم من جمله برای کمک گرفتن از متخصصین. “پس بوسیله او قربانی تسبیح را بخدا بگذرانیم یعنی ثمره لبهائیرا که به اسم او معترف باشند” (عبرانیان ۱۳: ۱۵).

منبع: gotquestions