

# مقابله با افسردگی



منتشر شده توسط  
گروه حامی کریستادلفین ۱۹۸۹  
تجدید چاپ ۱۹۹۱، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵، ۲۰۰۲  
تجدید چاپ ۲۰۰۵

پیش گفتار

اگرچه این کتابچه درباره «افسردگی» است، اما خواندن آن افسرده‌کننده‌ای نیست. این جزوه ای برای یک "متخصص" نیست. همه ما قادر خواهیم بود بخش‌هایی از خود و زندگی خود را تشخیص دهیم. این فقط در مورد مقابله با افسردگی نیست، بلکه در مورد تجربه احساس گناه و نگرش ما به آن است. وقتی همه چیز اشتباه پیش می‌رود، چگونه باید رفتار کنیم و در مواجهه با استرس و اضطراب چه باید انجام دهیم. در اینجا توصیه‌های مثبت، عملی و معتبری وجود دارد که کاملاً مبتنی بر کاربرد اصول کتاب مقدس در تجربه شخصی نویسنده است.

کتاب مقدس استفاده شده، معنایی جدید و الهام بخش به خود می‌گیرد و راه را برای ارزیابی تازه ای از ارتباط کلام خدا با شرایط گاه دشوار و پر استرس زندگی باز می‌کند.

این جزوه از هر نظر یک تقویت کننده معنوی است.

نورمن فیچت  
(برای کمیته گروه حامی کریستادلفیان)

پیشگفتار

متأسفانه امروزه افسردگی بسیار شایع شده و کریستادلفی‌ها از این وضعیت ناراحت کننده مصون نیستند. تعهد صمیمانه و از صمیم قلب به مسیح، سلامت کامل روحی یا جسمی را تضمین نمی‌کند و افسردگی لزوماً نشان دهنده فقدان تعهد نیست. در واقع، افسردگی می‌تواند با فشارها و انتظارات ناشی از تعلق به جامعه ما یا با درک نادرست آموزه‌ها یا قانون‌گرایی یا بازدارندگی سنت‌ها تشدید شود. استانداردهای رفتاری ما به قدری بالا است که برخی از افراد در صورت کوتاهی یا تجربه احساسات قوی احساس گناه می‌کنند.

ما باید بدانیم که مسیحیان یک شبه شبیه مسیح نمی‌شوند، بلکه درگیر فرآیندی مادام‌العمر از پالایش هستند. در طول این فرآیند ممکن است اشتباهات، تردیدها، گناهان، مشکلات و حتی بحران‌هایی وجود داشته باشد که باید با آنها مقابله کرد. معمولاً عادت ما، سرکوب چنین مشکلاتی است زیرا پذیرش آنها غیرقابل قبول است. نقاب یکشنبه‌هایمان را می‌زنیم و لیخند می‌زنیم و می‌گوییم "خیلی خوبم، ممنون" در حالی که ممکن است درونمان گریه کنیم. بیایید انسانیت خود را بپذیریم و با دلسوزی بیشتری به برادران و خواهران خود بنگریم که مبارزه برای آنها بیشتر در حال انجام است. ما باید به دنبال درک و تشویق یکدیگر به جای انتقاد باشیم.

بسیاری از افرادی که گرفتار افسردگی هستند و از درک و کمک ناامید هستند به گروه مراقبت مراجعه کرده اند. نزدیکانشان احساس درماندگی و نیاز به مشاوره می‌کنند. بنابراین احساس می‌شود که کتابچه‌ای درباره افسردگی که از دیدگاه مسیحی نوشته شده باشد، ارزشمند و کارآمد خواهد بود.

کتاب‌های زیادی در این زمینه توسط روانپزشکان و مشاوران حرفه‌ای نوشته شده است. این یکی از آنها نیست. این توسط خاوه‌ری نوشته شده است که در طول سال‌های متمادی از افسردگی مکرر رنج می‌برد و به سمت بهبودی و درک این وضعیت حرکت کرده است. او یافته‌های خود را به این امید نوشته است که

دیگرانی که به همین ترتیب رنج می‌برند تسکین پیدا کنند و کسانی که به دنبال کمک به آنها هستند بینشی در مورد این وضعیت به دست آورند.

## مقابله با افسردگی

### تشخیص مشکل

افسردگی یک بیماری است، که کل فرد را در بر می‌گیرد، یک وضعیت بالینی که ممکن است نیاز به درمان داشته باشد و باید جدی گرفته شود. این می‌تواند فرد را در هر سنی تحت تاثیر قرار دهد. ما در مورد ضعف، بی تفاوتی، هیپوکندری یا بدخلقی صحبت نمی‌کنیم. ما در مورد بیماری صحبت می‌کنیم که می‌تواند در بدترین حالت خود باشد - ناامیدی عمیق، سیاه، سربی، ناتوان کننده، زندانی، ناامید شدن از خود. ما در مورد ناتوانی در عملکرد عادی صحبت می‌کنیم و نیاز به تلاش عالی برای صحبت کردن یا پاسخ دادن به هر طریقی به سایر افراد خارج از این زندان داریم. ما در مورد ناامیدی صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود فرد بخواهد خود را پنهان کند، بخوابد و بیدار نشود، زیرا احساس گناه، بی ارزشی و ناامیدی غیرقابل تحمل است و به نظر می‌رسد هیچ راهی برایش وجود ندارد.

خلق و خوی این سپاهی ممکن است با برخی از علائم زیر همراه باشد: خواب آشفته (به ویژه بیدار شدن خیلی زود)، خستگی، کندی و کسل شدن افکار، ناتوانی در تمرکز، کاهش اشتها، کاهش وزن، یا برعکس، غذا خوردن اجباری و افزایش وزن. ، عدم علاقه به فعالیت های معمول، اضطراب، کناره گیری از افراد، تغییر خلق و خوی در طول روز (معمولاً افسردگی در صبح بدترین است)، علائم جسمی خفیف مانند درد یا احساس سوزش، افکار خودکشی و ترس از جنون.

برخی افسرده‌ها ممکن است از دوره‌های شیدایی نیز رنج ببرند، یعنی از حالت افراطی خلق افسرده به حالت اوج غیرطبیعی (سرخوشی) تغییر می‌کنند و بسیار پرحرف، بیش فعال، مزاحم و بی‌حوصله می‌شوند. چنین قسمتی معمولاً با افسردگی دیگری همراه است. چنین افرادی تمایل به علائم مداوم دارند که نیاز به درمان و نظارت پزشکی دارند.

البته میزان افسردگی بالینی می‌تواند متفاوت باشد. این می‌تواند خفیف، بدبختی، پوچی و گریه کسل کننده باشد، که می‌تواند از دیگران پنهان شود و از طریق آن فرد می‌تواند به انجام وظایف روزمره ادامه دهد، اما با اختلال در توانایی تصمیم‌گیری پیش رود. یا می‌تواند شدتی کاملاً ناتوان کننده داشته باشد که در آن فرد منزوی شده است (یا بدون اضطراب) و کاملاً قادر به عملکرد عادی غیرفعال، منزوی، ناتوان از گریه کردن، واکنش‌ناپذیر، ناامید از هرگونه آرامش باشد.

افراد مبتلا به افسردگی این توصیفات را تشخیص خواهند داد، اگرچه میزان تجربه در موارد فردی و در زمان‌های مختلف متفاوت خواهد بود. شجاع باش. راهی برای بالا رفتن و خروج از تاریکی وجود دارد. این کتابچه چنین روشی را مورد بحث قرار می‌دهد که برای بسیاری از مسیحیان مفید بوده است.

کسانی که هرگز افسردگی را تجربه نکرده‌اند، آن را سخت درک میکنند و بنابراین، زندگی و حمایت از نزدیکانشان که ممکن است افسرده باشند، برای آنها دشوار است. امیدوارم این جزوه بینشی در مورد رنج واقعی افراد افسرده ارائه دهد و بهترین راه کمک را به شما نشان دهد.

همه ما دوره‌هایی از روحیه ضعیف و غمگینی را تجربه می‌کنیم و می‌گوییم افسرده هستیم، اما با گفتن این جمله ارزش کلمه را کم می‌کنیم. شکاف بزرگی بین دلگیر بودن و افسرده بودن بالینی وجود دارد. مسلماً روش‌های مقابله با افسردگی که در اینجا به آنها اشاره شد، اگر به کار گرفته شوند، روحیه هر کسی را که احساس ضعف می‌کرده را بهبود می‌بخشد. اما این اثر عمدتاً برای کسانی نوشته شده است که افسردگی برای آنها یک بیماری جدی و شاید عود کننده است و برای کسانی که به دنبال کمک به آنها هستند کارآمد است.

## علل افسردگی

چندین بیماری مختلف وجود دارد که به عنوان اختلالات خلقی طبقه بندی می شوند و به دو دسته کلی واکنشی و درون زا تقسیم می شوند.

### افسردگی واکنشی:۱

افسردگی می تواند به عنوان یک واکنش به یک رویداد تشدید کننده قابل تشخیص ایجاد شود و اغلب با اضطراب همراه است. این می تواند به دنبال شوک ناشی از تجربه یک تصادف، یک رویداد هولناک یا تشخیص یک بیماری جدی باشد. این می تواند در استرس طولانی مدت شخصی یا خانوادگی وجود داشته باشد. این می تواند همراه با سوگ یا هر گونه خسارت شدید مانند ناتوانی، حبس، جدایی خانواده یا بیکاری (۱) باشد. سخنان ایوب چنین واکنشی را نشان می دهد، چرا من در بدو تولد هلاک نشدم؟

چرا به کسانی که در بدبختی هستند نور داده می شود

و زندگی به تلخی روح

به کسانی که آرزوی مرگی را دارند که نمی آید

زیرا به جای غذا آه به سراغم می آید

ناله هایم مثل آب می ریزد، آرامش ندارم،

(۲) بدون سکوت؛ استراحتی ندارم، فقط آشفتگی دارم

این می تواند به دنبال تغییرات ظاهراً مطلوب اما ناراحت کننده در شرایطی مانند تغییر خانه، تغییر شغل یا بازنشستگی باشد

این می تواند ناشی از تلاش هایی باشد که به عنوان شکست به ویژه در برابر قدرت گناه تلقی می شوند. (۳) ایلیا در کوه حورب چنین احساسی داشت. جان من را بگیر. من بهتر از اجدادم نیستم

وقتی گناهی مرتکب شده باشد می تواند احساس گناه ایجاد شود. داوود این احساس را که در مزمور ۳۲ بیان کرد، را می دانست

وقتی سکوت کردم، استخوان هایم از بین رفت

از ناله های من در تمام طول روز؛

زیرا روز و شب دست تو بر من سنگین بود

(۴) قدرتم مثل گرمای تابستان کم شد

افسردگی معمولاً به دنبال شرایط پزشکی مانند بیماری ناتوان کننده، بیماری ویروسی، تنش قبل از قاعدگی، زایمان و یائسگی یا در نتیجه تنش، اضطراب یا درد مزمن ایجاد می شود. بسیاری از این علل شناخته شده و آشکار هستند، اما ممکن است علت آن مانند اختلال غدد هورمونی، آلرژی، کم خونی یا نگرانی پنهانی نیز پنهان باشد. شروع افسردگی معمولاً تدریجی است

بسیاری از موارد افسردگی واکنشی، می توانند مدت زمان محدودی داشته باشند و با درجاتی بهبود می یابند (مثلاً با فرآیند سازگاری با شرایط تغییر یافته). معمولاً فرد مبتلا علت افسردگی را می شناسد و انتظار دارد به موقع بهبود یابد. برخی موارد ممکن است طولانی شوند (مثلاً در اندوه پاتولوژیک، ناتوانی در سنین بالا یا بیماری لاعلاج) و نیاز به درمان دارند

البته همه افراد در شرایط نامطلوب افسرده نمی شوند. مطالعاتی وجود دارد که نشان می دهد برخی از افراد از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به افسردگی هستند یا به دلیل تجارب آسیب رسان اولیه تمایل دارند که به راحتی افسرده شوند. بنابراین، این افراد در شرایط استرس زا، حتی با وجود ایمان عمیق، آسیب پذیر هستند

در بسیاری از موارد هیچ دلیل آشکاری برای افسردگی وجود ندارد، هیچ علت ظاهری تسریع کننده ای وجود ندارد. زندگی ممکن است پر از برکت و بدون دردسر ظاهر شود، اما افسردگی حاد می تواند به تدریج یا (معمولاً) ناگهانی، مانند تاریکی بزرگی که همه شادی ها و تفکرات منطقی را از بین می برد، به از راه برسد. چنین افسردگی با اختلال خواب، تغییر خلق و خو در طول روز، کندی و از دست دادن علایق طبیعی همراه است و اغلب از افسردگی واکنشی جدی تر است. این افسردگی درون زا نامیده می شود که از درون ناشی می شود.

از آنجایی که هیچ دلیل واضحی وجود ندارد، افسردگی درون زا اغلب با احساس گناه قوی و سرزنش خود همراه است. مبتلایان احساس می کنند که این همه اتفاق تقصیر آنهاست و به این نتیجه می رسند که بی فایده و بی ارزش هستند. آنها احساس می کنند که متفاوت شده اند و از احساس عادی دوباره ناامید می شوند. با این حال، بدبختی می تواند به همان سرعتی که آمد، از بین برود و تنها ترس از بازگشت آن باقی بماند.

این نوع افسردگی اغلب عود کننده است. افسردگی درون زا در دوره ای مکرر در طول سالیان متمادی تجربه نویسندگان بوده است.

تحقیقات شواهدی از علل بیوشیمیایی در افسردگی درون زا ارائه کرده است که در صورت عدم درمان، می تواند شش تا نه ماه طول بکشد و در افراد مسن (جایی که بیماری دیگری وجود دارد) مزمن شود. زنان بیشتر از مردان به آن مبتلا می شوند، اگرچه افسردگی در مردان می تواند بسیار جدی باشد و مسیحیان نسبت به دیابت یا هر بیماری دیگری از افسردگی مصون نیستند. در واقع، ایماندارانی که افسردگی درون زا را تجربه می کنند، به شدت رنج می برند، زیرا احساس گناه دارند و احساس می کنند در ایمان خود شکست خورده اند.

درمان ها

نگرش کنونی در جامعه ما این است که همه افسردگی ها بیماری روانپزشکی و در نتیجه زیر نظر پزشک و روانپزشک است. اگر با پزشک مشورت شود، معمولاً درمان دارویی را تجویز می کند که خودش تحت نظر اوست یا در موارد حاد به روانپزشک مشاور مراجعه می کند. روانپزشک، بر اساس کدام مکتب فکری ممکن است این موضوع را دنبال کند و در نتیجه ارزیابی خود، ممکن هنوز به طور موثر برای برخی (ECT) است درمان دارویی (شایع ترین شکل درمان)، درمان تشنج الکتریکی یا (به ویژه برای واکنش های واکنشی) را توصیه کند. بیماران افسردگی ممکن (شرایط استفاده می شود است برای روان درمانی، روانکاو، گروه درمانی، شناخت درمانی، رفتار درمانی یا مشاوره به روانشناس بالینی مراجعه کند.

برخی از فرضیاتی که روانپزشکان و روانشناسان بر روی آنها کار می کنند لزوماً توسط ایمانداران مسیحی مشترک نیست (برخی اعتقادات مذهبی را مسبب این مشکل می دانند) اما به دلیل جدی بودن افسردگی و خطر بسیار واقعی غفلت از خود یا حتی خودکشی در برخی موارد پذیرش درمان توصیه شده برای کاهش درد در مرحله حاد نباید ناامید شود. در مورد روان درمانی و مشاوره، عاقلانه است که در ابتدا عقاید راسخ خود را بیان میکنید و بر مقدس بودن آنها اصرار کنید. در صورت امکان به دنبال یک مشاور مسیحی باشید. داروهای ضد افسردگی (نه آرام بخش ها) می توانند تسکین زود هنگام داشته باشند، اگرچه معمولاً چند هفته طول می کشد تا اثر گذاری خود را شروع کند. این قرص ها علائم حاد را با اصلاح عدم تعادل شیمیایی در مغز تسکین می دهند، اما راه حل کامل نیستند. این خطر وجود دارد که فرد بتواند به مواد مخدر وابسته شود و به این فکر کند که تحمل طولانی مدت بدون آن غیرممکن است.

موفقیت درازمدت در مقابله با افسردگی تنها زمانی حاصل می شود که فرد مبتلا از وابستگی به هر دارو یا شخصی (خواه پزشک، روانپزشک، مشاور، همسر یا هرکس دیگر) اجتناب کند. موفقیت نهایی تنها در صورتی امکان پذیر است که پس از سپری شدن دوره حاد، مسئولیت بهبودی را به عنوان بخشی از کل زندگی خود در پیشگاه خداوند بر عهده بگیرید.

درمان کوتاه مدت ممکن است توصیه شده و ضروری باشد. خانواده و دوستان، برادران و خواهران ممکن است بتوانند کمک قابل توجهی داشته باشند، اما فقط خود شما، با کمک خدا، در نهایت می توانید از تاریکی بیرون بیایید.

دیگران چگونه می توانند کمک کنند

مخاطب این بخش بسیاری از افرادی هستند که با فردی که از افسردگی رنج می برد در تماس هستند و اگر بدانند چگونه کمک خواهند کرد. اگرچه در نهایت فرد افسرده باید مسئولیت را بپذیرد، اما در ابتدا امکان پذیر نیست. در واقع، فرد ممکن است دوره هایی از درماندگی مطلق داشته باشد، زمانی که مداخله بیرونی حیاتی و فوری است. اگر واقعاً می خواهید درک کنید و کمک کنید، باید واقعیت افراد رنج دیده را بشناسید و بپذیرید و برای یک تعهد طولانی مدت آماده باشید.

برای جلوگیری از ناشیانه بودن مجبور به تکرار او و از جمع و آنها استفاده می کنم، اگرچه همه ما می (دانیم که به افراد اشاره می کنیم)

چه کاری را نباید انجام داد،

چندین نقطه مهم وجود دارد. در مرحله حاد، فرد ممکن است قادر به صحبت کردن نباشد، کاملاً کسل کننده باشد و پاسخی نداشته باشد، بی احتیاطی به لباس پوشیدن و نظافت، ناتوان از غذا خوردن یا برعکس، ناتوانی در کم خوردن، غفلت از خود و افراد وابسته.

درد را دست کم نگیرید زیرا نمی توانید آن را احساس کنید. نگو، من دقیقاً می دانم که چه احساسی داری! حتی اگر زمانی خود از افسردگی رنج برده باشید، نمی توانید دقیقاً بدانید که فرد دیگری چه احساسی دارد. در تلاش برای شاد کردن آنها صحبت نکنید.

نگوید، باید خود را جمع و جور کنید یا باید برکات خود را بشمارید یا فقط باید کتاب مقدس خود را بخوانید و بیشتر دعا کنید. چنین عباراتی (و بله، افراد بی احساس واقعاً چنین چیزهایی را می گویند!) نادیده انگاشته، بی احساس و ضد تولید است. اگر مردم می توانستند به آن کمک کنند، افسرده نمی شدند. نه تنبلی است، نه ضعف اراده، نه بی ایمانی و نه ناهنجاری. افراد مبتلا به افسردگی عمیق در این مرحله نمی توانند آن را کنترل کنند تا اینکه افراد مبتلا به میگرن یا آرتریت می توانند به میل خود درد خود را رد کنند. یک فرد افسرده، بیمار است!

انتظار نداشته باشید که فرد آنطور که شما رفتار می کنید عکس العمل نشان دهد و نه آن طور که معمولاً انجام می دهد.

قضاوت، نصیحت یا انتقاد نکنید؛ خودانتقادی افراد در حال حاضر آنقدر افراطی است که هر چه بیشتر افسردگی را عمیق تر کند. و این کمکی نمی کند که به این نکته اشاره کنیم که افراد دیگری نیز در وضعیت بدتری هستند.

بیش از حد همدردی یا سر و صدا نکنید. که تنها بر احساس گناه و بی کفایتی می افزاید. فرد نیاز به کمک دارد، اما تحت سلطه قرار نمی گیرد.

احتمال خودکشی را نادیده نگیرید. در صورت لزوم با حساسیت موضوع را مطرح کنید و در صورت ابراز افکار خودکشی با آنها جدی برخورد کنید و از متخصص کمک بگیرید. این دیدگاه رایج، که افرادی که در مورد خودکشی صحبت می کنند، احتمالاً آن را انجام نمی دهند، درست نیست. نقطه خطر می تواند زمانی باشد

که افسردگی برای اولین بار شروع به از بین رفتن می کند، بنابراین فرد دارای افکار خودکشی را قادر می سازد تا بر روی آن عمل کند  
تسلیم نشو و دور شو؛ شما مورد نیاز هستید

کاری که می توانید انجام دهید، ۲

مشخص کنید که درخواست کمک پزشکی ارائه شده. اگر نه، آن را راهنمایی کنید و در صورت لزوم همراهی کنید.

سعی کنید بپذیرید و سعی کنید درک کنید. آنچه لازم است همدردی نیست، همدلی است، یعنی کنار هم نشستن و شریک شدن

در مرحله حاد که نیاز آشکار است به ضرورت های عملی بدهی و فوری توجه کنید. به عنوان مثال، در مورد یک مادر جوان یا والدین تنها، با آرامش و بدون مزاحمت قابلمه ها را بشوید، به افراد تحت تکفل (کودک، خویشاوندان وابسته و غیره) رسیدگی کنید و خرید و شست و شوی لازم را ترتیب دهید. یک فنجان چای و در صورت نیاز یک میان وعده مغذی درست کنید و آن را به اشتراک بگذارید

سعی کنید شخص را به حرکت وا دارید. ماشین سواری کنید، با هم پیاده روی کنید یا با هم به انجام کارهایی بپردازید. خود حرکت بدن کمک خواهد کرد، به عنوان تحریک بیرونی و شرکت شما

سپس با ملایمت اما مثبت صحبت کنید. ابراز نگرانی و محبت کنید و از کمک و حمایت خود اطمینان حاصل کنید. به جای اینکه برای شخص مورد نظر کار کنید، پیشنهاد کار با او را بدهید. صحبت از بهبودی قطعی، از اطمینان از این که افسردگی به مرور زمان از بین خواهد رفت و به فرد ابراز اطمینان می کند. دستاوردهای اخیر و نشانه های مقابله بهتر را تحسین کنید. در بسیاری از موارد نیاز به اطمینان خاطر است، از جمله اطمینان از محبت دیگران و عشق و بخشش و لطف خدا. در افراد افسرده در واقع سخت، تقریباً غیرممکن است باور کنند که خدا یا هر شخصی می تواند آنها را دوست داشته باشد، زیرا احساس می کنند بسیار بی ارزش هستند و دوست داشتنی نیستند

با آن شخص دعا کنید

افرادی که به شدت افسرده هستند معمولاً نمی توانند راز و نیاز کنند. آنها می دانند که مسیحیان باید خدا را ستایش کنند و دیگران را در نظر بگیرند و چون احساس می کنند قادر به انجام هر کدام نیستند، احساس گناه می کنند. بنابراین آنها احساس می کنند که خدا را ناپذیرفته و نمی توانند به او نزدیک شوند. اینکه برادر یا خواهری با صدای بلند برای آنها و با آنها دعا کند، مایه آرامش و گاه موفقیت است. همچنین هر روز برای آنها دعا کنید و به آنها اطلاع دهید که دارید این کار را می کنید. این می تواند مفید باشد که زمان مشخصی برای چنین دعایی داشته باشید و به آنها اطلاع دهید که آن زمان چقدر است، شاید زمانی از روز که مخصوصاً برای آنها دشوار است. اگر صبح زود افسرده از خواب بیدار شوند (همانطور که معمولاً اتفاق می افتد)، یادآوری این نکته برای آنها تسلی بخش است که در همان زمان از طرف آنها دعا خوانده می شود. ممکن است آنها را قادر سازد تا برای خود دعا کنند و به آنها کمک کند تا با آن روز روبرو شوند

وقتی فرد قادر به صحبت کردن است، او را تشویق کنید که این کار را انجام دهد و گوش کنید. خودتان را فراموش کنید (در مورد تجربیات خود صحبت نکنید!) و واقعا گوش دهید. اگر این یک افسردگی واکنشی است، به فرد اجازه دهید در صورت لزوم چندین بار در مورد تجربه ای که باعث آن شده است صحبت کند، اما باید به افراد هشدار دهید که هر چیزی را که ممکن است بعداً از افشای آن پشیمان شوند را فاش نکنند. در غیر این صورت، فقط برای تذکر یا شفاف سازی صحبت را قطع کنید. آیا از این بابت عصبانی هستید؟ . اینو میگی.؟

به آرامی، با عبارات منفی و بیمارگونه مقابله کنید. به فرد یادآوری کنید که این افکار و احساسات موقتی هستند و باعث تحریف تفکر معمول او می شوند (البته پذیرش آن برای او سخت خواهد بود). با ملایمت افکار مثبت بیشتری را تغذیه کنید و ابراز امیدواری و اطمینان کنید

باید گفت که برخی از افراد هستند که نمی توانند در مورد احساسات خود صحبت کنند یا ترجیح می دهند صحبت نکنند. در این صورت، شما فقط می توانید به آنها از نگرانی و در دسترس بودن خود اطمینان دهید و صبور باشید.

از تصمیم گیری عجلانه جلوگیری کنید. معمولاً افراد افسرده در تصمیم گیری حتی جزئی مشکل دارند، اما گاهی اوقات اظهارات خشمگین و تصمیمات عجلانه می گیرند. 'من می خواهم دور شوم، و غیره. به تاخیر توصیه کنید. به آنها یادآوری کنید که وقتی افسردگی از بین برود احساس متفاوتی در مورد چیزها خواهند داشت. موافقت کنید که در یک تاریخ دیگر دوباره در مورد موضوع بحث کنید، اگر آنها اقدام را برای مدتی به تعویق بیندازند.

صبور باشید، افسردگی می تواند ماه ها ادامه داشته باشد. استقامت داشته باشید (اما نه زورگو)، طولانی مدت و بخشنده باشید. حتی ممکن است شخص شما را سرزنش کند، اما آن را شخصی نگیرید، این عصبانیت نادرست است. مهربان باش اما محکم در یک کلام، این فرد رنج کشیده را دوست داشته باشید. فرد افسرده احساس بی ارزشی و دوست داشتنی بودن می کند. کلمات و اعمال محبت آمیز صادقانه به بازیابی عزت نفس عادی کمک می کند.

تماس منظم خود را حفظ کنید، اما مراقب خطر وابستگی باشید. اگر فرد بیش از حد به شما وابسته شود یا خواسته های غیر منطقی داشته باشد، باید قاطع باشید و حتی ممکن است لازم باشد مراقبت را به شخص دیگری بسپارید. وابستگی، بهبودی افسرده را به تاخیر می اندازد. وقتی افسردگی برطرف شد، فرد را تشویق کنید تا مسئولیت بیشتری در قبال خودش بپذیرد. به توانایی خود در انجام این کار اطمینان، خود را ابراز کنید. فرد را تشویق کنید تا برای هر روز برنامه ریزی کند، برنامه های روتین ایجاد کند، کمی ورزش کند، ظاهری مرتب داشته باشد و به سلامت عمومی و تغذیه سالم خود توجه کند.

توجه: او را به کلام خدا و دعا را تشویق کنید، شروع به نگاه کردن به بیرون، ملاقات با افراد دیگر، شناسایی و پاسخگویی به نیازهای مردم دیگر کنید.

احساس سبکی را تحریک کنید تا نگران اتفاقات روزانه بی مورد نباشد، مانند بشقاب شکسته، فروشنده بی ادب، شیر ریخته شده، و غیره. برای افرادی که افسرده هستند معمولاً به چنین موارد کوچکی دچار می شوند، حتی تا حد زیادی. از پارانوئا

حس شوخ طبعی را تشویق کنید. مسیحیان اجازه دارند به خصوص به خودشان بخندند. اغلب گفته می شود که در برخی شرایط بد یا باید بخندیم یا گریه کنیم. آن دسته از افرادی که می توانند موهبت خندیدن و شوخ طبعی را در موقعیتی پرورش دهند، بسیار سعادتمند هستند. زیرا خنده می تواند تنش را از بین ببرد و استرس را کاهش دهد.

به تدریج پشتیبانی فعال را کاهش دهید، اما در صورت نیاز از مراقبت و در دسترس بودن خود اطمینان حاصل کنید.

همانطور که گفتم این یک تعهد بلند مدت است.

## خودیاری

من اکنون مستقیماً با شما صحبت می کنم، اگر شما کسی هستید که احساس افسردگی می کنید. افسردگی یک بیماری چند وجهی است. مانند یک شکستگی ساده نیست که شما منفعلاً به افراد حاضر در بیمارستان وابسته باشید تا عکس رادیولوژی بگیرند، استخوان را ببندند و داخل گچ بگذارند و سپس صبر کنند تا خوب شود. افسردگی شامل شرایط جسمانی، نگرش های ذهنی، وضعیت عاطفی و سلامت معنوی شما می شود. اگر می خواهید به طور رضایت بخشی بر آن غلبه کنید، باید در نظر بگیرید و شاید تغییراتی در همه این زمینه ها ایجاد کنید.

ممکن است به کمک پزشک یا خانواده و یکی از دوستان نزدیک خود نیاز داشته باشید و در صورت شدید بودن علائم، و در صورت توصیه، کمک، و درمان پزشکی، استفاده کنید. اما به محض اینکه توانستید، خودتان ابتکار عمل را برای بهبودی بیشتر به دست بگیرید، مراقب سلامتی بدن خود باشید، در طرز فکر و



احساس خود را تجدید نظر کنید و زندگی معنوی خود را تجدید کنید. شما می توانید، با کمک خدا - که این کمک به راحتی در دسترس است، افسردگی شما را کاهش داده و دوباره سر خود را بالا ببرید. بیایید به چهار موضوع در یک زمان نگاه کنیم.

سلامتی شما:

اغلب یک عامل فیزیکی زمینه ای در افسردگی وجود دارد. بنابراین اولین کاری که باید انجام دهید این است که به پزشک خود مراجعه کنید. به او (البته) در مورد احساسات افسردگی بگویید و علائم دیگری را که دارید توصیف کنید. از او بخواهید که یک معاینه پزشکی کامل داشته باشد تا مشکلات جسمی احتمالی را بررسی کند و در مورد درمان هر وضعیتی که آشکار شد از او مشاوره بگیرید. اگر او داروی ضد افسردگی (نه آرامبخش) را توصیه کرد، آن را با او در میان بگذارید و با هم تصمیم بگیرید که آیا این دارو ضروری است یا خیر. اگر چنین دارویی را می پذیرید، دستورالعمل های او را با دقت دنبال کنید. پس از شروع، مصرف آنها را به طور ناگهانی قطع نکنید، اما در زمان مناسب، دوز را به تدریج با نظارت او کاهش دهید. قرص های ضد افسردگی به بازگرداندن تعادل شیمیایی در مغز کمک می کنند، بنابراین ممکن است به اندازه کافی روحیه شما را تقویت کنند تا بتوانید برنامه خودیاری خود را ادامه دهید.

اکنون به تناسب اندام عمومی خود خوب نگاه کنید. رژیم غذایی خود را بررسی کنید. آیا عادت کرده اید که وعده های غذایی خود را خراب کنید، یا غذاهای راحت، چیزهای شیرین و غذاهای ناسالم زیاد بخورید؟ حالا می توانید اوضاع را بهبود بخشید. غذاهای مغذی، طبیعی و کامل را با نان و غلات کامل، سبزیجات تازه، سالاد، میوه و ماهی، و گوشت، تخم مرغ و پنیر مصرف کنید (این سه مورد آخر در حد اعتدال). محصولاتی مثل، آرد تصفیه شده، شکر سفید، غذاهای راحت، شیرینی ها و مواد محرک مانند چای، قهوه و الکل را کاهش دهید یا به طور کامل از آن اجتناب کنید. نوشیدن مقدار زیادی آب خوب است.

اگر وزن شما کم یا بیش از حد است، اجازه دهید رژیم غذایی بهبود یافته این را به تدریج اصلاح کند. از رژیم های غذایی غیرعادی یا سریع خودداری کنید. سلامتی شما در حال حاضر مهمتر از شکل شماست و سلامت بدن شما تا حد زیادی به کیفیت تغذیه ای که دریافت می کند بستگی دارد. اگر نتوانید مواد اولیه مورد نیاز آن را بدهید و در عوض آن را با مواد غذایی بدون مواد مغذی، مواد شیمیایی، رنگ ها و شیرینی ها پر کنید، کمبود آن در شما به چشم می آید. منطقی است نه؟ اگر رژیم غذایی خود را با مواد معدنی و ویک کپسول کلی مولتی ویتامین و مینرال B ویتامین های اضافی، به ویژه طیف کامل ویتامین های تکمیل کنید، بهبودی تسریع می یابد.

اگر در مورد آنچه باید بخورید یا مکمل های مورد نیاز خود شک دارید، درباره تغذیه خوب بیشتر بدانید، کتاب های زیادی در این زمینه وجود دارد یا با یک پزشک یا متخصص تغذیه کل نگر، طبیعی مشورت کنید. همچنین اگر مشکوک به واکنش آلرژیک به هر غذا باشید، باید توسط پزشک بررسی شوید. آیا به اندازه کافی می خوابی؟ تا دیروقت بیدار ماندن می تواند به یک عادت تبدیل شود، به خصوص از زمان ظهور تلویزیون. به تدریج زمانی را که به رختخواب می روید جلو بیاورید. حتی اگر بلافاصله نخوابید، باز هم در حال استراحت خواهید بود. اگر خوب نمی خوابید (شاید در خوابیدن مشکل دارید، یا شاید بتوانید بخوابید، اما در ساعات اولیه از خواب بیدار می شوید و نمی توانید دوباره بخوابید)، سعی کنید در مورد آن مضطرب نباشید. وقتی می توانید استراحت کنید. با بهبودی، الگوهای خواب عادی برمی گردند. بهتر است از مصرف قرص های خواب آور پرهیز شود، اگرچه برخی از قرص های گیاهی خفیف وجود دارند که ممکن است کمک کنند و بی ضرر باشند.

اگر تنش شما به یک مشکل تبدیل شده است، تکنیک های آرام سازی آگاهانه را بیاموزید (کتاب، نوار کاست، سی دی و فیلم در دسترس است، یا ممکن است یک کلاس محلی وجود داشته باشد، یا می توانید از پزشک خود راهنمایی بخواهید). تمدد اعصاب فقط به این معنی نیست که روی یک صندلی نرم بنشینید. این یک روش آموخته شده برای آرام کردن هر عضله به نوبه خود و در نتیجه رهایی بدن از تمام تنش ها است. به

سطح تنفس خود توجه ویژه ای داشته باشید. اگر سریع و کم عمق است، تلاش عمدی برای کند کردن و عمیق تر کردن آن انجام دهید.

در صورت امکان هر روز کمی ورزش در فضای باز انجام دهید. پیاده روی بسیار مفید است، یا ممکن است دوچرخه سواری، دویدن یا باغبانی را ترجیح دهید. اگر ورزشی بود که قبلاً از آن لذت می بردید، دوباره آن را شروع کنید.

به ظاهر خود توجه کنید، اگر از آن غافل شده اید. دانستن اینکه باهوش به نظر می رسید به شما کمک می کند تا احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید. همچنین اگر هر روز برنامه ریزی کنید و سعی کنید روال منظمی داشته باشید کمک قابل توجهی خواهد کرد. بهبود تدریجی خواهد بود، اما بهبود وجود خواهد داشت. شما شروع خوبی داشته اید.

## وضعیت عاطفی شما: ۲

بخش احساسات برای شما دشوار است که کنترل آن سخت ترین است و افراد به طور گسترده ای با هم متفاوت هستند. افسردگی احساسات فرد را نسبت به افراد و رویدادهای دیگر کسل کننده می کند و باعث می شود که فرد درگیر احساسات بد و بدبختی نسبت به خود شود.

گاهی به اشتباه، به نظر می رسد که عزت نفس پایین و تحقیر خود در برخی از مسیحیان که ناشی از محکومیت آنها به گناه و احساس گناه و بی ارزشی در نزد خداوند است. اما این چیزی نیست که خدا می خواهد. این احساسات را با فروتنی اشتباه نگیرید. فروتنی، کنار گذاشتن سالم غرور و خودخواهی و بخشیدن از خود در خدمت به دیگران است. نفرت از خود، اشتغال بیش از حد به خود است که قدرت و لطف خداوند را برای بخشش و شفا تشخیص نمی دهد.

اگر قرار است این تفکر منفی اصلاح شود، ممکن است از بیرون به کمک نیاز باشد. به برادر یا خواهری که در صحبت کردن با او احساس راحتی می کنید و به شما اهمیت می دهد اعتماد کنید. بپذیرید و ایمان داشته باشید که دوستانتان به شما عشق می ورزند. به تمام افرادی که شما را دوست دارند و دوست داشته اند فکر کنید. شما از همه عشق دریافت نخواهید کرد، البته هیچ کس دریافت نمی کند. آن را به عنوان یک واقعیت بپذیرید، نه به عنوان یک رد. شما نمی توانید همه را راضی کنید و نباید این انتظار را داشته باشید. اجازه ندهید رفتار غیر دوستانه یا انتقاد دیگران عزت نفس شما را تضعیف کند. اگر مستحق انتقاد هستید (شاید اشتباه یا قضاوت اشتباهی کرده اید)، عذرخواهی کنید و جبران کنید. با این حال، اگر کاری انجام نداده اید که مستحق حمله باشید، پس متوجه شوید که طرف مقابل اشتباه قضاوت کرده است و آن را به دل نگیرید. مشکل از آنهاست نه شما. نظر بد اشتباه آنها در مورد شما نمی تواند به شما صدمه بزند اگر اجازه ندهید.

افرادی که شما را دوست دارند این کار را انجام نمی دهند زیرا شما کامل نیستید! (هیچ کس نیست)؛ آنها شما را نه به خاطر ظاهر یا دستاوردها، مغز یا موقعیت شما، بلکه به این دلیل که شما خودتان هستید، دوست دارند. شما انسانی منحصر به فرد با نقاط خوب، بد، ضعف، مهارت، ویژگی ها و عیوب هستید. آنها شما را دوست دارند، با خال یا هر چیز دیگری! خوب، آیا به دلیل اینکه کسی کمتر از کامل است، از دوست داشتن کسی دست می کشید؟ آیا وقتی کودکی کار اشتباهی انجام می دهد از دوست داشتن او دست می کشید؟ البته که نه. پس چرا فکر می کنید که حق دوست داشته شدن را از دست داده اید زیرا آن چیزی نیستید که دوست دارید باشید؟ دوستان خود را دست کم نگیرید. با کمال میل عشق آنها را به شما بپذیرید و اگر انسانهای ناقص بتوانند شما را دوست داشته باشند، پس خدا چگونه؟ او آنقدر شما را دوست دارد که پدرش را فرستاد تا نجات دهنده شما باشد، نه به این دلیل که لیاقتش را دارید، بلکه به این دلیل که به آن نیاز دارید. او پدر مهربان شماست، آماده پذیرایی از شما، آماده بخشش شما، مشتاق به دادن همه برکات خود به شما. عیسی آنقدر شما را دوست داشت که آماده بود همه چیز، حتی جان خود را تسلیم کند تا شما را نزد پدرش بیاورد. در اعماق افسردگی می دانم که نمی توانی درک کنی که خدا تو را دوست دارد، اما ناتوانی موقتی تو در پذیرش آن باعث نمی شود که از واقعیت آن کاسته شود. شما نمی توانید خورشید را در یک روز ابری ببینید، اما خورشید همچنان می درخشد.

پسر بیخرد را به یاد دارید؟ او مدتی در گناه و بدبختی خود گیر کرده بود. تا جایی سقوط کرد که دیگر نتوانست پایین تر برود. سپس به خود آمد و خود را به یاد رحمت پدرانش انداخت و فقط خواست به او خدمت کند. و آن موقع بود که متوجه شد پدرش چقدر او را دوست دارد. پدرش همیشه او را دوست داشت، اما اکنون توانست آن را تشخیص دهد و قدردانی کند. فقط حالا توانست آن را بپذیرد و متقابل انجام دهد. من با بسیاری از افراد افسرده صحبت کرده ام که از احساس فرو رفتن بیشتر و عمیق تر در افسردگی و عدم توانایی شروع به بالا آمدن تا زمانی که به انتهای زندگی خود برسند صحبت کرده ام. آن را با فرورفتن در عمق آب و عدم توانایی شروع به برگشتن به سطح تا زمانی که پاها به پایین برخورد کرده و به آن فشار بیاورند مقایسه کردم. بنابراین اگر همچنان در حال فرو رفتن هستید، ناامید نشوید، افسردگی به پایان خواهد رسید. و اگر در پایین ترین نقطه قرار دارید، اکنون می توانید شروع به رسیدن به سمت بالا کنید. به پدر آسمانی خود نگاه کنید و به خود اجازه دهید محبت او را نه فقط به عنوان یک مفهوم گسترده کتاب مقدس، بلکه به عنوان یک واقعیت شخصی دریافت کنید. عشق او همیشه در کنار شما بوده است، فقط باید یاد بگیرید که آن را تشخیص دهید، تا بتوانید پاسخ دهید و دوباره احساس عشق کنید. اگر از کودکی توسط والدین، کلیسا، معلمان و جامعه مشروط شده باشیم که تسلیم احساسات خود نشویم یا حتی به آنها اعتراف نکنیم، یاد گرفته ایم که بیش از حد مهار شویم. از بزرگسالان، به ویژه مردان، انتظار می رود که احساسات خود را تحت کنترل داشته باشند و از نشان دادن احساسات اجتناب کنند. اما، هر که هستیم، گریه از غم و اندوه را باید به عنوان اعتراف به شک، عصبانیت یا ناراحتی مناسب دانست. و در انتهای دیگر طیف، ما باید آزادانه بخندیم یا از شادی آواز بخوانیم و از عشق صحبت کنیم. سعی کنید احساسات خود را با یکی از نزدیکانتان شریک زندگی، خانواده یا دوست نزدیکتان در میان بگذارید (اگرچه من میدانم که ممکن است دشوار باشد). روی بهبود ارتباطات و روابط با آنها کار کنید. به رسمیت شناخته شده است که افراد در تمایل و نیاز خود برای مشارکت متفاوت خواهند بود. برخی توسط جامعه دیگران کمک و تحریک خواهند شد. حضور آرام تنها یک همراه صمیمی به برخی از آنها کمک خواهد کرد. حتی به کسانی که معمولاً تنهایی را ترجیح می دهند، توصیه می شود که به خود اجازه دهند مراقبت از یک دوست حساس را بپذیرند، در حالی که از افسردگی رنج می برند.

همانطور که در روند توانبخشی خود پیشرفت می کنید، با خودتان و هم با اطرفیانتان صبور باشید. آنها شما را در حال رنج کشیدن می بینند، اما درک این را که در حال گذراندن هستید برایشان سخت است و بنابراین احساس ناکافی بودن می کنند. آنها هم روزگار بدی را می گذرانند. همانطور که خلق و خوی شما بالا می رود، اثر تقویت کننده لبخند و خنده مشترک را به خاطر بسپارید. حس شوخ طبعی خود را برای اشتراک گذاری بیرون بیاورید و آن را تقویت کنید.

### نگرش های ذهنی: ۳

ذهن نیز مانند بدن آنچه را که به آن تغذیه می شود جذب می کند. هر روز جامعه بیمار ما را با محرک های بد، ناخوشایند و ظاهراً جذاب بمباران می کند و ذهن ما چیزهایی را که می شنویم، می بینیم و لمس می کنیم، جذب می کند. همانطور که می توانیم انتخاب کنیم چه چیزی بخوریم، می توانیم تصمیم بگیریم که چه چیزی را تماشا کنیم، گوش کنیم، بخوانیم، ببینیم و به آن فکر کنیم. می توانید تصمیم بگیرید که آگاهانه تر از موادی که در معرض حواس خود قرار می دهید، استفاده کنید. در صورت لزوم می توانید با تغییر عادات خود، ذهن خود را تغذیه و افکار خود را پاکسازی کنید. آیا زمان بی نظمی فرا رسیده است؟ پولس رسول هنگامی که به کلیسای فیلیپی نوشت این را شاعرانه بیان کرد:

هر چه حق است، هر چه نجیب است،  
هر چه درست است، هر چه پاک است، هر چه دوست داشتنی است،  
هر چیزی که قابل تحسین است اگر چیزی عالی است  
(۶). و قابل ستایش در مورد چنین چیزهایی فکر کنید

ذهن ما به راحتی هدایت می شود. ما معمولاً چیزهای دیگر و افراد دیگر را برای واکنش های بد خود سرزنش می کنیم. ما چیزهایی می گوئیم: بچه ها اعصابم را خورد می کنند، رئیس مرا عصبانی کرد یا به خاطر دیر آمدن اتوبوس همه کارم را از دست دادم. این درست نیست! ما مسئول اعمال و واکنش های خود در هر شرایطی هستیم.

افراد مختلف ممکن است به یک موقعیت کاملاً متفاوت واکنش نشان دهند. مثلاً در یک ترافیک، یک راننده ممکن است موتور خود را خاموش کند و با آرامش روزنامه بخواند، در حالی که راننده پشت سر موتورش را دور می زند، بخار می کند و خرخر می کند و کاملاً ناامید و عصبانی می شود. راننده سومی با تأخیر آشفته و نگران می شود. او تصور می کند که چه عواقب وحشتناکی می تواند از دیر آمدنش به همراه داشته باشد و دچار تنش و

اضطراب می شود. راننده چهارم با سرزنش خود به دلیل اینکه زودتر حرکت نکرده یا مسیر دیگری را انتخاب نکرده است، واکنش نشان می دهد و به زودی از خود دلخور و بسیار بدبخت می شود. شرایط برای هر کدام یکسان است، تفاوت ها در واکنش هایشان نهفته است و تا حد زیادی افراد می توانند یاد بگیرند که واکنش های خود را کنترل کنند. من آن را واجد شرایط می دانم زیرا تفاوت های آشکاری در خلق و خوی اساسی وجود دارد، اما این واقعیت باقی می ماند که ما می توانیم در واکنش های خود تجدید نظر کنیم. حالا واکنش های خود را بررسی کنید. آیا وقتی همه چیز بد پیش می رود یا افرادی که در مورد شما بد رفتار می کنند با شما بد می شوند، بدبخت، مضطرب، ناامید، عصبانی، بی حوصله یا پریشان می شوید؟ احتمالاً نمی توانید شرایط یا افراد دیگر را تغییر دهید، بنابراین سعی کنید واکنش های خود را تغییر دهید. به موقعیت خاصی فکر کنید که اخیراً ناراحت، عصبانی یا مضطرب شده اید. از خود بپرسید چرا چنین احساسی داشتم؟ آیا می توانستم واکنش متفاوتی نشان دهم؟ آیا اگر آرام تر و بی طرفانه تر واکنش نشان می دادم، بهتر با شرایط کنار می آمدم؟ تصور کنید اگر شرایط مشابه دوباره پیش بیاید، چگونه ممکن است متفاوت با آن کنار بیایید. سپس دفعه بعد که موقعیت مشابهی رخ داد، این را امتحان کنید: شانه های خود را شل کنید. به خود یادآوری کنید که می توانید نحوه رفتار خود را کنترل کنید. از نظر احساسی خود را از تحریک جدا کنید. با خونسردی آن را در نظر بگیرید و تصمیم بگیرید که الان در اختیار شماست که چگونه واکنش نشان دهید.

لطفاً این را امتحان کنید. این واقعا کمک می کند. درک اینکه چرا ناراحت یا عصبانی می شوید به شما کمک می کند تا کنترل خود را انجام دهید. می توانید گام به گام، نگرش ها و واکنش های خود را اصلاح کنید و یاد بگیرید که از نوسانات خلقی، عصبانیت، اضطراب، ناامیدی یا هر گرایش خاص خود جلوگیری کنید. اعمال این کنترل روحیه شما را بالا می برد، احساس گناه را کاهش می دهد، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد و شما را متقاعد می کند که نباید قربانی منفعل و درمانده شرایط یا خلق و خوی خود باشید. من نمی گویم این آسان است، اما شما به تنهایی در حال مبارزه نیستید. شما از درک و کمک در شخص عیسی مسیح اطمینان دارید. او در شما کار می کند تا شما را بیشتر شبیه خودش کند. او استاد کنترل هر موقعیتی بود.

این فرآیند شامل مواجهه با نقاط ضعف و اعتراف به عیب ها و غرور است. به ما آشکارا گفته شده است که (۷) در برابر عیب خود چه کنیم: به گناهان خود اعتراف کنید،

اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او امین و عادل است

و گناهان ما را خواهد بخشید

(۸) و ما را از هر ستم پاک میکند

توجه داشته باشید که مسئولیت ما اعتراف کردن است. رفع گناه کار خداست که از ما پذیرش و شکرگزاری می طلبد. پس اگر از گناهی آگاه هستیم، نباید به آن چنگ بزنییم تا زمانی که ما را سنگین کند، بلکه آن را بگیریم و با توبه در پیشگاه پدرمان بگذاریم.

قلب خود را برای احساس رنجش جستجو کنید. اگر کینه ای تحمل می کنید یا نتوانسته اید کسی را ببخشید، باید با آن احساسات کنار بیایید. ابتدا به آنها اعتراف کنید، سپس آنها را به خدا و در صورت امکان به شخص مربوطه اقرار کنید. آشتی کنید، سپس تلخی و کینه را رها کنید. همه بدی ها را پشت سرت بگذار

اگر عامل توهین بوده‌ای، از کسی که به او توهین کرده‌ای استغفار کن و با او آشتی کن. اگر امیال یا غرور بیش از حد انسانی را در دل دارید، دستورالعمل کتاب مقدس این است که آنها را نزد خداوند ببرید و از او کمک بگیرید تا آنها را رها کنید. روح در ما به سمت حسادت گرایش دارد. خداوند با متکبران مخالفت می‌کند، اما به متواضعان فیض می‌بخشد.

(۹) پس خود را به خدا بسپارید خود را فروتن کنید در حضور خداوند و او شما را بالا خواهد برد. این کار یک بار برای همیشه نیست، بلکه باید بارها و بارها آن را انجام دهیم.

پذیرش بخشش خداوند نیز مستلزم بخشش خودمان است. در افرادی که افسرده می‌شوند، تمایل به تعمیم ناکامی‌های خود وجود دارد. آنها یک حادثه شکست (گناه) را به این معنا می‌دانند که آنها باید شکست کامل داشته (گناه کاذب) باشند. آنها فکر می‌کنند که چون یک اشتباه مرتکب شده‌اند کاملاً بی‌فایده هستند. یک تنیسور می‌گویند یک ورزشکار را در نظر بگیرید. او همه امتیاز یک بازی، نه هر گیم در یک ست و نه هر ست در یک مسابقه را به دست نمی‌آورد. او ممکن است امتیازهای زیادی، چندین بازی و حتی یک یا دو ست را از دست بدهد و باز هم برنده مسابقه باشد. اگر بعد از هر امتیاز از دست دادن به این نتیجه می‌رسید که بازیکن ناامیدی است، اعتماد به نفسش را از دست می‌داد، عملکردش آسیب می‌دید و احتمالاً می‌بازد. اما یک بازیکن موفق یاد گرفته است بپذیرد که اشتباه خواهد کرد و نباید ناامید شود بلکه هر اشتباهی

را فراموش کرده و قبل از زدن ضربه بعدی با تمرکز کامل، حداکثر تلاش و اعتماد به نفس آن را از ذهن خود دور کند. او یک رئالیست است، نه یک ایده‌آلیست.

بنابراین وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، یا تسلیم وسوسه‌ای می‌شوید، یا کسی را ناامید می‌کنید، یا نمی‌توانید به چیزی که تلاش کرده‌اید دست یابید، خود را سرزنش نکنید و احساس گناه کاذب کنید. خطا یا شکست را بشناسید، آن را بپذیرید، در صورت لزوم بخشش را بپذیرید، از تجربه درس بگیرید، سپس آن را فراموش کنید و ادامه دهید. شما نمی‌توانید استانداردهای بالای تعیین شده توسط عیسی را حفظ کنید. البته که انجامش میدی؛ شما یک انسان ناقص هستید، به همین دلیل است که به نجات دهنده خود نیاز دارید. به او اعتماد کنید، از او بیاموزید، هر روز تسلیم او شوید و اجازه دهید کم‌کم شما را متحول کند. شاید لازم باشد هفتاد \* هفت خود را ببخشید. برای کمال مطلق، باید منتظر آمدن پادشاه در پادشاهی خود باشید.

اضطراب به ندرت همراه با افسردگی است، به ویژه در افسردگی واکنشی. برخی افراد بیشتر از دیگران مستعد اضطراب هستند و کنار آمدن با آن دشوار است. آنها نه تنها با نگرانی نسبت به شرایط خاص واکنش نشان می‌دهند (مانند راننده سوم در ترافیک)، بلکه به طور کلی یک حالت تقریباً دائمی از اضطراب در مورد زندگی ایجاد می‌کنند.

ممکن است من به طور آزمایشی دو راه برای بهبود این وضعیت از طریق تغییر رفتار و با تغییر دیدگاه پیشنهاد کنم. اغلب تغییر عمل باعث تغییر نگرش می‌شود. با یادگیری تکنیک‌های تمدد اعصاب و تمرین منظم آنها دو بار در روز با مشکل تنش فیزیکی مقابله کنید. اینها را می‌توان در کلاس‌های تمدد اعصاب یا شخصاً با کمک یک کتاب، ویدیو یا سی‌دی با مصور واضح در مورد موضوع یاد گرفت. آرامش ذهنی و جسمی نیاز به تلاش آگاهانه دارد و شامل تنفس، کنترل شده است. تمرین تمدد اعصاب آخرین چیزی است. در شب که می‌تواند به ایجاد خوابی آرام کمک کند.

ثانیاً، هنگامی که افکار ترسناک به وجود می‌آیند، سعی کنید با توجه آگاهانه به چیز دیگری، حواس خود را پرت کنید و قبل از اینکه افکار مضطرب شما را تحت کنترل خود قرار دهد، آن را خاموش کنید. این همان رویگردانی از یک منظره ناخوشایند و ناراحت‌کننده و نگاه کردن به چیزی خوشایند است. اگر در مورد موقعیت‌های آینده نگران هستید (معاینه، قرار ملاقات در بیمارستان، مصاحبه دشوار و غیره)، کارهایی را که باید انجام دهید تا آمادگی کافی را انجام دهید، در یک دفتر خاطرات یا تقویم، در تاریخ‌های مناسب یادداشت کنید. سپس تصمیم بگیرید تا آن روزها دیگر به آن فکر نکنید.

عیسی گفت: نگران زندگی خود نباش. نگران نباشید و بگویید چه بخوریم؟ یا چه بنوشیم؟ یا چی بپوشیم؟ زیرا بی‌ایمانان به دنبال همه این چیزها می‌دوند و پدر آسمانی شما می‌داند که شما به آنها نیاز دارید.

اما ابتدا پادشاهی و عدالت او را بجوئید،  
و همه این چیزها نیز به شما داده خواهد شد  
پس نگران فردا نباش

زیرا فردا نگرانی‌های خودش را دارد

(۱۰). هر روز به اندازه کافی برای خودش مشکل دارد

اگر فقیر بودید و سپس توسط یک نیکوکار قابل اعتماد به شما کمک هزینه نقدی به اندازه کافی برای تأمین نیازهای شما داده می‌شد، و اگر به شما اطمینان داده می‌شد که این پول هر روز ارسال می‌شود و هر بار که قبض‌های اضافی سرسید می‌شود، بیشتر می‌شود. به تدریج احساس امنیت می‌کنید و دیگر نگران فردا نمی‌شوید، اینطور نیست؟ خوب، خداوند به ما از مراقبت و محبت روزانه خود اطمینان داده است تا همه نیازهای ما را برآورده کند. اگر واقعاً او را باور می‌کردیم، واقعاً به او اعتماد می‌کردیم (و این چیزی است که او از ما بیشتر می‌خواهد)، یاد می‌گرفتیم که نگران زندگی نباشیم، بلکه احساس امنیت و شکرگزاری کنیم توقف کنید تا به خودتان یادآوری کنید که عشق خدا برای شما زندگی، هوش، دنیای زیبا و رنگارنگ، حواس لذت بردن از آن، سلامتی، خانواده، ایمان، کار، دوستان، لطف او، رحمت و بخشش او، مطمئن باشید (در واقع باید فهرست دقیق خود را تهیه کنید، چرا این کار را در حال حاضر انجام نمی‌دهید؛ برای هر حرف الفبا حداقل به یک نعمت بزرگ یا کوچک فکر کنید). اگر همه اینها را روی ترازو بگذارید، به شدت از مشکلات و علل شکایت بیشتر نمی‌شود

آیات زیر را مکرر بخوانید

راه خود را به خداوند بسپارید

بر او توکل کن و او این کار را خواهد کرد

. او عدالت تو را مانند سپیده دم می‌درخشاند

در برابر خداوند ساکت باشید و صبورانه منتظر او باشید

(۱۱). اخم نکن

خداوند نزدیک است. نگران هیچ چیز نباش،

اما در همه چیز، با دعا و درخواست،

(۱۲). با شکرگزاری، درخواست‌های خود را به درگاه خداوند عرضه کنید

(۱۳). تمام نگرانی خود را به او بسپارید زیرا او به شما اهمیت می‌دهد

ترس از خودش تغذیه می‌کند. اگر اجازه دهید افکارتان بر ترس متمرکز شوند، بیشتر و بیشتر مضطرب خواهید شد. در عوض ترس خود را نزد خدا ببرید، همه چیز را به او بگویید، به سختی خود در رهایی از آن اعتراف کنید و از او بخواهید که آن را از بین ببرد. سپس سعی کنید آن را زمین بگذارید و به او بسپارید. ممکن است بچسبد و لازم باشد بارها آن را به خدا برگردانید. مشکلی نیست. خداوند هم صبور و هم مهربان است

سلامت روحانی: 4

ما قبلاً به حوزه ارزش‌های روحانی وارد شده‌ایم. نمی‌توان احساسات و افکار را از پاسخ‌های معنوی خود جدا کرد. پدر آسمانی ما می‌داند که ما چقدر ضعیف هستیم، چقدر بدمنان ضعیف است، قلب‌هایمان چقدر بی‌تفاوت و افکارمان چقدر سست است، و او برای هدایت، اصلاح و آسایش ما تدارک دیده است. داوود، آن مرد بزرگ با ایمان، با تعمق در کلام خدا بر نقاط ضعف و افسردگی خود غلبه کرد. گفت: من کلام تو را در قلبم پنهان کرده‌ام

تا به تو گناه نکنم. کلمه شما

. چراغی است برای پای من و چراغی برای راه من

. مدخل کلام تو نور می‌دهد

مصیبت و ناراحتی بر من وارد شده است،

. اما اوامر تو مایه لذت من است

(۱۴). من به کلام تو امید بسته ام

پولس رسول نیز کتاب مقدس را منبع قدرت می دانست. او نوشت: هر آنچه در گذشته نوشته شده بود

(۱۵). برای تعلیم به ما نوشته شد تا از طریق استقامت و تشویق کتاب مقدس امیدوار باشیم

خواندن منظم روزانه کتاب مقدس به ما سفارش شده است زیرا ما به آن نیاز داریم، همانطور که به غذای

روزانه خود نیاز داریم. یک پدر مهربان آن را فراهم کرده و برای ما حفظ کرده است. در دسترس بودن کتاب

مقدس به زبان خودمان نعمتی گرانبهاست. اخیراً و در اعصار دیگر، در بسیاری از کشورها، مردم جان خود را

به خطر انداخته اند و تمام آنچه را که داشتند برای به دست آوردن کتاب مقدس قربانی کرده اند. تنها کاری

که باید انجام دهیم این است که دست دراز کنیم و آن را از قفسه برداریم. آیا در دسترس بودن آسان آن

باعث شده است که آن را برای ما کم ارزش تر کند؟ آیا اکنون نمی‌توانیم بگوییم که من سخنان دهان او را

بیش از نان روزانه‌ام ارزشمند دانسته‌ام؟ (۱۶) آیا از نظر روحی دچار سوء تغذیه هستید؟

به همان اندازه که کتاب مقدس قابل دسترسی است، دعا به همان اندازه ضروری و به همان اندازه قدرتمند

است. همه بزرگان ایمان به دلیل وابستگی به خدا و توسل مکررشان به او در راز و نیاز قابل توجه هستند. به

ابراهیم، موسی، الیاس، داوود، دانیال، رسولان و مهمتر از همه، نجات دهنده ما عیسی فکر کنید. به پادشاه و

قوت او بنگرید. همیشه چهره او را جستجو کنید. (۱۷) عیسی به شاگردان خود گفت که باید دعا کنند و تسلیم

(۱۹). نشوند. (۱۸) آیا کسی از شما دچار مشکل است؟ او باید دعا بخواند

با این حال، دعا می‌تواند برای فرد افسرده مشکل ساز باشد. در واقع، یکی از بزرگترین علل ناامیدی در یک

مؤمن افسرده، اغلب ناتوانی در دعا است. اگر این تجربه شما هم هست، چندین کار وجود دارد که می

توانید انجام دهید. شما می‌توانید به دعاهایی که در جلسات گفته می‌شود گوش دهید، می‌توانید دعاهای

ثبت شده در کتاب مقدس را بخوانید و سعی کنید با آنها همذات پنداری کنید، می‌توانید از یک برادر یا

خواهر بسیار نزدیک بخواهید که برای شما و با شما دعا کند. سرزنش کردن خود ناتوانی شما در دعا گناه

عمدی نیست و باید متوقف شود

به محض اینکه توانستید، به روش زیر به خود کمک کنید تا عادت دعای خود را دوباره برقرار کنید. هر روز

زمان و مکان خاصی را که با برنامه شما مطابقت دارد مشخص کنید، زمانی که می‌توانید تنها باشید و خود را

در برابر خداوند معرفی کنید. برای شروع فقط چند دقیقه زمان لازم است، اما باید هر روز و در زمان و مکان

ثابت باشد. در حالت ایده آل، چند لحظه را صرف اعمال ذهن خود کنید. دو آیه بسیار مفید است: چشمانم را

بگشا تا چیزهای شگفت‌انگیزی در شریعت تو ببینم (۲۰) و سخنان دهانم و مراقبه قلبم در نظر تو خوشایند

باشد، ای خداوند صخره من و نجات دهنده من. (۲۱) یا ممکن است نگاه کردن به چیزی از خداوند که درختان

یا ابرها یا پرندگان را خلق می‌کند، برای عبادت مناسب بیابید. سپس چند آیه از کتاب مقدس را بخوانید که

ممکن است بخواهید با مزامیر شروع کنید. سپس با پدر و نجات دهنده خود صحبت کنید

در روزهایی که نمی‌توانید دعا کنید، فقط بخوانید و مراقبه کنید یا شاید به ضبط سرودها یا خواندن‌ها گوش

دهید. روح در ضعف ما به ما کمک می‌کند. ما نمی‌دانیم که باید چه دعا کنیم، اما روح، با ناله‌هایی که

کلمات قادر به بیان آن نیستند برای ما شفاعت می‌کند. (۲۲) در سپاه‌ترین روزها که حتی نمی‌توانی

بخوانی یا سرت را بلند کنی،

در وقت مقرر به مکان انتخابی خود برو و در محضر پدر خود بنشین و یا سجده کن و باشد که می‌عادت را

حفظ کنی. خدایا علیرغم بدبختی و احساس بی‌ارزشی، تو مایه تسلی خواهی بود. به خدا نزدیک شوید تا او

به شما نزدیک شود. (۲۳) خداوند می‌بیند. خدا می‌داند. تا زمانی که با کفر از او روی گردان نباشی، خداوند

تو را رها نمی‌کند

به تدریج احساس اطمینان می‌کنید و دوباره می‌توانید بخوانید و دعا کنید. سپس احساسات واقعی خود را

بیان کنید، او را به خاطر وفاداری و عشق همیشگی‌اش تحسین کنید، به عیب‌های خود اعتراف کنید، همه

نارضاقتی‌ها، نگرانی‌ها و نیازهای خود را بیان کنید، و آرام آرام متوجه خواهید شد که پرسش‌هایتان به پذیرش

تبدیل می‌شوند، رنجش شما به ستایش تبدیل می‌شود، و شک‌هایتان به این باور تبدیل می‌شوند که خدا حتی در تو کار می‌کند.

ایوب را به یاد بیاور که در غم و اندوه خود به سوی خدا فریاد زد. او هرگز به اقتدار و عدالت خدا شک نکرد، اما احساس می‌کرد که می‌تواند شکایات تلخ خود را بیان کند. خداوند او را سرزنش نکرد، بلکه او را راهنمایی کرد تا جایگاهش را در پیشگاهش بهتر درک کند. سپس ایوب را بازگرداند و او را بسیار برکت داد.

هانا را نیز به یاد بیاورید که ناراحتی و ناامیدی خود را در دعای با گریه بیرون ریخت. هنگامی که او از خیمه خارج شد، ثبت شده است که چهره او دیگر فرورفته نبود. (۲۴) هیچ نشانه‌ای وجود ندارد که او در آن زمان می‌دانست که صاحب فرزند خواهد شد. تسکین ناراحتی روحی او به این دلیل بود که بار خود را به خداوند سپرده بود و آن را با اعتماد به او واگذار کرده بود.

روزی دیگری که برای ما فراهم شده است، ذکر است. پدر می‌داند که ما فراموشکار هستیم، که با تمرکز ذهن خود بر منجی مصلوب شده و برخاسته خود، باید دائماً هزینه نجات خود را یادآوری کنیم. بنابراین او به ما دستور داده است که این عید ساده، تلخ، مهم و نمادین را در ارتباط با عیسی و با برادران و خواهرانمان برگزار کنیم. ما در یک خانواده پذیرفته شده ایم. ما نباید تدارک یک پدر مهربان را کم بشماریم. آری، مواقعی هست که نمی‌توانی با کسی صحبت کنی، وقتی سرودها تو را ناراحت می‌کنند، وقتی نصیحت نمی‌شود، وقتی احساس می‌کنی از همه بریده شده‌ای. اما به جلسات بروید و از یک برادر یا خواهر نزدیک کمک بگیرید. دور ماندن باعث می‌شود احساس بدتری هم به شما دست دهد. سعی کنید حضور منظم خود را هر چند که به نظر ناکارآمد به نظر می‌رسد، حفظ کنید، به همان شکلی که هر روز خود را در برابر خدا معرفی می‌کنید، حتی زمانی که نمی‌توانید دعا کنید. این می‌تواند یکی از سخت‌ترین کارها باشد، زیرا نیاز به تلاش، و اراده برای ملاقات با افراد دیگر دارد. همراه با هر بخش دیگری از شما، قدرت اراده شما نیز در سطح پایینی قرار دارد. به همین دلیل است که پیشنهاد می‌کنم از یک فرد نزدیک کمک بگیرید. اگر کسی برای همراهی شما تماس بگیرد، یا مجبور باشید برای تحویل گرفتن شخص دیگری تماس بگیرید، کارآمد است. اگر مجبور نباشید به تنهایی وارد اتاق شوید یا تنها بنشینید کارآمد است. اگر قادر به مکالمه نیستید یا اگر احساس می‌کنید خسته هستید، داشتن یک فرد فهمیده در کنار شما کمک می‌کند در این فکر بمانید که این یک مرحله موقتی است. افسردگی کاهش می‌یابد و شما دوباره به خود عادی تبدیل خواهید شد. داوود تجربه شما را به اشتراک گذاشت و ظاهر شد زیرا به ایمان خود به خدا وابسته بود. چرا غمگینی ای جان من؟ چرا اینقدر مزاحم من می‌شوی؟ به خدا امیدوار باش، زیرا من هنوز او (۲۴). را ستایش خواهم کرد.

امید کیفیتی است که می‌تواند ما را از دل مشغولی ناامید کننده خود خارج کند و ما را قادر سازد تا ذهن خود را معطوف خدا کنیم. امید نه تنها به عصر پادشاهی آینده، بلکه به وضعیت کنونی ما و اطمینان ما به اطمینان خدا از حضور او با ما در حال حاضر مربوط می‌شود.

آیا وعده مراقبت مداوم او بر نگرش شما نسبت به خود افسردگی تأثیر نمی‌گذارد؟ آیا افسردگی را کاملاً بد، نفرت‌انگیز و مخرب می‌دانید، چیزی که باید در برابر آن مقاومت کرد و از شر آن خلاص شد؟ آیا فکر می‌کنید که اگر فقط همیشه خوب و سر حال بودید، مسیحی بهتری می‌بودی؟ قبل از اینکه بگویید، البته به آنچه پولس رسول گفت توجه کنید، ما می‌دانیم که خدا در همه چیز به خیر و صلاح کسانی که او را دوست دارند، که بر اساس هدف او خوانده شده‌اند، عمل می‌کند. (۲۶) سخت است که بپذیرید افسردگی شما به نفع شماست. به نظر می‌رسد که شما را نابود می‌کند، شما را کوچک می‌کند و به اطرافیان آسب می‌رساند. شما احساس می‌کنید که ترجیح می‌دهید با هر چیزی غیر از این کنار بیایید.

آیا فکر نمی‌کنید که مردی که کمرش را شکست، همین احساس را در مورد فلج شدن خود و وابستگی اجباری خود به دیگران برای هر نیاز شخصی دارد؟ آیا فکر نمی‌کنید دختر نابینا نیز همین احساس را دارد که در یک عمر غوطه‌ور شده و چیزی ندیده است؟ آیا فکر نمی‌کنید که آرتزیت مزمن و فرد مبتلا به سرطان پایانی همان احساس را در مورد درد مداوم دارند؟ رنج خاص هر فردی برای او عذاب است. هرکسی باید با غم و ناامیدی خود دست و پنجه نرم کند و با وجود صدمه دیدن و عدم درک دلیل صحت آن آیه برای خود،



پذیرد. در همه چیز، چیزهایی که ما به عنوان نعمت و چیزهایی که به عنوان آزمایش در نظر می‌گیریم، خداوند به نفع فرزندان دلیندش عمل می‌کند.

پس اگر افسردگی در مشیت رحمانی خداوند باشد، کینه کردن و مبارزه با آن کار درستی نیست. هر خاری در بدن پولس بود، قبولش برای او سخت بود. او باید فکر می‌کرد که بدون آن بهتر می‌تواند به خدا خدمت کند. او در دعا کشتی گرفت و درخواست کرد که آن را از بین ببرند، اما متوجه شد که این بر او لازم است و اجابت و اطمینان خداوند را پذیرفت. لطف من برای تو کافی است، زیرا قدرت من در ضعف کامل می‌شود. (۳۷)

این را در نظر بگیرید. افسردگی شما ممکن است مرحله سازنده و ضروری در رشد روحانی شما باشد.

بسیاری از بزرگ‌ترین مردان کتاب مقدس، به ویژه داوود، الیاس، ایوب و ارمیا، این دوره‌ها را تجربه کردند. و خود عیسی با اینکه پسر بود، اطاعت را از رنجی که کشید آموخت. (۲۸) در رنج و عذاب فکری که نه بر اراده من، بلکه بر اراده توست، تأمل کن. (۲۹) اگر عیسی رنج را (از بسیاری جهات در طول زندگی خود بر روی زمین) به عنوان بخشی ضروری از بهایی که برای نجات ما پرداخت می‌پذیرفت، آیا ما نباید آماده باشیم که به، حتی تاریکی افسردگی را بپذیریم. بنابراین؟ پطرس توصیه می‌کند

پس خود را زیر دست توانای خدا فروتن کن،

(۳۰). تا تو را به موقع بالا ببرد

یک تشبیه مفید وجود دارد. درد زایمان تقریباً غیر قابل تحمل است اما مولد است. اگر مادر در مقابل انقباضات مقاومت کند، درد تشدید می‌شود و روند زایمان کند می‌شود. مادری که می‌فهمد چه اتفاقی می‌افتد و تکنیک آرام‌سازی را از طریق آن یاد می‌گیرد، درد را تا حد قابل تحملی کاهش می‌دهد و اجازه می‌دهد انقباضات به نتیجه دلخواه برسند. افسردگی را می‌توان مانند آن دردناک اما هدفمند، در صورت مقاومت دردناک تر و طولانی تر، در صورت پذیرش کمتر دردناک و کوتاه تر در نظر گرفت. اگر ترس خود را از افسردگی از بین ببرید و به فرآیند پالایشی که به دست خواهد آمد امیدوار باشید، دیگر احساس له شدن از آن را از دست خواهید داد و شروع به نگاه مثبت تر به آن خواهید کرد. شما قادر خواهید بود در حین درد خدا را ستایش کنید (نه برای درد، بلکه به خاطر مراقبت خدا از شما) و با ستایش، درد کاهش می‌یابد و می‌توانید آن را تحمل کنید.

این تمایل وجود دارد که فکر کنیم نجات ما کار ماست و با عزم خود به آن خواهیم رسید. مطمئناً خدا از ما می‌خواهد که در اطاعت و ایمان در پاسخی محبت آمیز به فیض او زندگی کنیم. اما کار نجات، کار خدا، از طریق پسرش است.

این خداست که در شما کار می‌کند

(۳۱). اراده کند و مطابق هدف نیک او عمل کند

به لطف فیض شما نجات یافته اید،

از طریق ایمان و این نه از جانب خودتان

این هدیه خداست نه از طریق اعمال تا هیچ کس نتواند به خود بی‌بالد

(۳۲). زیرا ما کار خدا هستیم که در مسیح عیسی آفریده شده ایم

ما مجبور نیستیم با اراده محض بر تمام نقاط ضعف خود غلبه کنیم - این غیرممکن است - و همچنین مجبور نیستیم خود را بی‌جهت سرزنش کنیم و هر بار که اشتباه می‌کنیم خود را با احساس گناه بیمارگونه مجازات کنیم. اگر توجه خود را بیشتر به کمال عیسی و کمتر به نقص خود معطوف کنیم، آنگاه از او درس خواهیم گرفت و خداوند قلب و ذهن ما را پاک می‌کند. می‌توانیم بگوییم که تنها زمانی که از تلاش برای انجام همه این کارها به تنهایی دست برداریم و از خدا بخواهیم که بر قلب‌های ما حکومت کند، او می‌تواند در ما کار کند. خداوند از ما ابتدای توکل کامل و سپس تسلیم و اراده خود را می‌خواهد.

من دعا می‌کنم

که از ثروت شکوهمند اوست

و ممکن است شما را با قدرت تقویت کند

از طریق روح او در وجود درونی شما،  
(۳۳) تا مسیح از طریق ایمان در دلهای شما ساکن شود

نتیجه:

متوجه شده اید که یک کلمه که بارها تکرار شده است تدریجی است. از آنجایی که افسردگی شامل سلامت جسمانی، عواطف، فرآیندهای فکری و ارزش‌های معنوی می‌شود، برنامه خود کمکی شما یک فرآیند طولانی مدت است. بسته به علل و مدت زمان افسردگی، بازه زمانی بهبود از ماه‌ها تا سال‌ها متفاوت است. و این یک پیشرفت صعودی هموار نخواهد بود. عقب نشینی‌هایی وجود خواهد داشت. دلسرد خواهید شد. ناامید نشو. دوره‌های افسردگی هر کدام از بین می‌روند و شدت کمتری پیدا می‌کنند. با

خودت صبور باش در پروردگار استراحت کن هنگامی که شما ضعیف هستی، قدرت او نشان داده می‌شود.

در این میان، این را در نظر بگیرید: افرادی که افسردگی را تجربه می‌کنند، اغلب افراد حساس، وظیفه‌شناس و عمیق اندیش هستند. در طول تاریخ این فیلسوفان، هنرمندان، موسیقیدانان و رهبران مذهبی بوده‌اند که سنگینی روح را احساس کرده‌اند و همچنین پذیرای الهام و بینش روحانی بوده‌اند.

بزرگان مؤمن به کتاب مقدس را به یاد بیاورید که افسردگی را تجربه کردند. برخی (شائول و یهودا) در دل مشغولی خود از خدا دور شدند و نابود شدند. بیشتر آنها برای کمک، بخشش، آسایش و امید به خدا چشم دوختند، و حمایت شدند، بخشیده شدند، اطمینان یافتند و بالا رفتند. امید و اعتمادشان برحق شد و زندگی کردند تا خدای خود را دوباره ستایش کنند و خدمت کنند. به یوسف، داوود، موسی، حنا، الیاس، ایوب، ارمیا، یونس، پطرس و مریم فکر کنید.

بیشتر از همه در مورد مرد غمگین، خداوند و نجات دهنده ما، عیسی مسیح، که به خاطر ما چنین رنج و عذابی را تحمل کرد، مراقبه کنید. عیسی به دلیل تسلیم کامل خود به اراده پدرش بر آن غلبه کرد. او هر بخشی از خود را بخشید. او در حین موعظه نشان داد که چگونه خدا را با تمام قلب، با تمام ذهن، با تمام روح و با تمام قدرتش دوست دارد. او هر چهار جنبه‌ای را که بدن، عواطف، افکار و پاسخ معنوی را بررسی کردیم، با اراده پدرش هماهنگ کرد، بنابراین خداوند او را به بالاترین مقام رساند. (۳۴) او الگوی ماست پولس این را به خوبی درک کرد و بارها ضرورت تجربه چیزها را به ترتیب درست، قربانی قبل از پیروزی، رنج قبل از تعالی، فروتنی در برابر جلال، مرگ قبل از رستاخیز را توضیح داد. من می‌خواهم مسیح و قدرت رستاخیز او را بشناسم و مشارکت در مصائب او،

در مرگش شبیه او شد و به نوعی،

(۳۵) برای رسیدن به رستاخیز مردگان

در نهایت می‌توانیم به دلیل دیگری به افسردگی بیشتر نگاه کنیم. لوتر آن را نعمت افسردگی نامید. برای ما عجیب به نظر می‌رسد که او چنین بگوید. درک ما از خوب و بد، تحت تأثیر سن و جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم. جامعه ما جامعه‌ای مرفه و آگاه است که در آن مردم توقع زیادی از سلامت و شادی دارند و به دنبال اجتناب از هر چیز ناخوشایند، دردناک یا دشوار هستند. این با دیدگاه مسیحیت همخوانی ندارد. به ما گفته شده است که انتظار مشکلات و رنج و نظم و انضباط اربابان را داشته باشیم. (۳۶) به ما گفته شده است که در چیزهای دنیا به دنبال رضایت نباشیم. بنابراین آنچه جامعه ما به عنوان خوب درک می‌کند ممکن است برای مسیحی بد باشد و آنچه جامعه ما به عنوان بد درک می‌کند ممکن است برای مسیحی ضروری و خوب باشد.

خداوند ما را برای هدفش شکل می‌دهد. شکل دادن به یک ماده مقاوم، یک فرآیند آسان یا سریع نیست. از آذوقه‌های خدا برای پسران و دخترانش استفاده کنید و با وابستگی بیشتر به او، با قدردانی عمیق‌تر از عشق او به شما، با درک جدیدی از عیسی و هدف از رنج در زندگی، از افسردگی خود خارج خواهید شد. با ایمان و با

حساسیت بیشتر نسبت به مشکلات و نیازهای هموعان خود این کار را انجام دهید. افسردگی به خیر و صلاح شما تبدیل خواهد شد و شما مایه خیر و برکت برای دیگران خواهید شد

من صبورانه منتظر پروردگار بودم  
به سمت من برگشت و صدای گریه ام را شنید  
او مرا از گودال لزج بیرون آورد  
بیرون از گل و لای؛  
پاهایم را روی سنگ گذاشت  
و جای محکمی به من داد تا بایستم  
یه سرود جدید گذاشت تو دهنم  
سرود ستایش خدای ما  
بسیاری خواهند دید و خواهند ترسید  
و به سرور ما توکل خواهند کرد  
مزمور ۳- ۱: ۴۰