

خدا و افسردگی ، راهی برای درمان

افراد در طول زندگی خود و در مراحل مختلف آن امیدهای زیادی دارند. این امید است که به آنان انرژی و انگیزه حرکت رو به جلو و عدم سکون را می دهد. گاهی به دلیل شکست یا نبود شرایط کمی دچار تردید می شوند زیرا هدف خود را دست یافتنی نمی یابند. عده ای از این فراتر رفته و خود را در غم و غصه نرسیدن و فقدان، دچار عذاب می نمایند. خدا و افسردگی دارای ارتباطاتی با یکدیگر هستند که در تسهیل و درمان سریع موثر می باشد.

در افسردگی که از آن به عنوان سرماخوردگی روانی نیز یاد می شود، فرد نیرو و اراده عمل امور را از دست می دهد. و به اغلب امور بی علاقه می گردد. البته اکثر ما در شرایطی متفاوت طیف های مختلفی از افسردگی را داریم. اما برای درصد مشخصی از مردم این بیماری سبب اختلال در برخی از جنبه های زندگی می شود. در حدی که شخص تمایل به انجام هیچ کاری را ندارد. در این مقاله به بررسی رابطه خدا و افسردگی خواهیم پرداخت. در صورت وجود هرگونه سوال تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

خدا و افسردگی : افسردگی چیست؟

طبق آمار اعلامی تقریباً 350 میلیون نفر در جهان از بیماری افسردگی رنج می برند. آیا تا کنون برایتان پیش آمده که دیگر مثل سابق انرژی قبل را نداشته باشید و دیگر از اموری که قبلاً علاقه داشته اید لذتی نبرید؟ نخواهید کسی را ببینید و بی هدف شده باشید؟ این علائم مواردی هستند که در صورت ماندگاری و تداوم، بیانگر افسردگی می باشند. این علائم حتی ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد اما وجوه مشترکی نیز دارند. در ذیل به برخی از این علائم اشاره شده است.

- احساس ناامیدی و درماندگی: افکاری نظیر شرایط بهبود نخواهند یافت و وضعیت به همین صورت خواهد ماند.
- بی علاقهگی به امور روزمره: به سختی شاد می شوید و موارد قبل دیگر برایتان اهمیتی ندارند.
- نوسانات وزن: عدم میل به غذا سبب سوء تغذیه و کاهش وزن می گردد.
- اختلالات خواب: سیکل خواب به هم ریخته و دچار کمبود یا پر خوابی می شود. شب ها بیدار و روزها می خوابد.
- فقدان انرژی: به گونه ای که انگار به زمین چسبیده اید و قدرت عمل هیچ کاری را ندارید. این حالت هم در بعد فیزیکی و هم در بعد روانی حاکم شده است.

و تعدادی دیگر از امور که ریشه در فقدان داشته و فرد را به خلاء، پوچی و بی هدفی می رساند.

رابطه خدا و افسردگی

خداپنداره یا تصور ذهنی از خدا در سال های اخیر بیش از پیش مورد بررسی و اهمیت قرار گرفته است. که دلیل آن را می توان تاثیرات روانشناختی دانست. افراد تصورات مختلفی از خدا دارند و احساساتشان بنابر تجربه نسبت به خدا شکل می گیرد. برخی از افراد خداوند را عبادت می کنند ولی از روی ترس و اضطراب نه اعتماد که اساس دلبستگی به خداست. لذا داشتن تصور صحیح و ارتباط درست در سلامت روان بسیار اثر گذار است.

در ادامه برای بررسی رابطه خدا و افسردگی گریزی به مقاله ای که در این زمینه انجام شده است می پردازیم.

مقاله خدا و افسردگی

در این مقاله حیطه های توکل، عدالت، قضا و قدر و روزی دهنده بودن خداوند در رابطه خدا و افسردگی و خداپنداره صحیح مورد بررسی قرار گرفت. که نتایج مورد انتظاری نیز به دست آمد در ادامه به موارد اشاره شده است.

خدا و افسردگی و رابطه آن با توکل

توکل به معنای اعتماد و سپردن نتیجه امور به خداوند است. از توکل به معنای وکیل نیز می توان برداشت نمود. زمانی وجود دارد که شما به تنهایی قادر به انجام عملی نیستید و وکیل یا مشاور برای خود می گیرید. در این امر نیز فرد با تفکر در محیط پیرامونی و آفرینش هستی، خداوند را قادر بر همه چیز و آگاه بر مسیرها می داند که روشنگر راه وی است. این عامل سبب موارد ذیل می شود:

- کوچک و آسان دیدن مسائل : توکل بر منبع قدرت مطلق سبب کوچک شدن مشکلات می شود.
- تقویت انگیزه و اراده: اینکه هرکس به اندازه توکل و تلاشش نتیجه می بیند سبب تقویت اراده می شود. و این نتیجه در دست خداوند مهربان است.
- احساس عزت و حرمت نفس: اعتماد به خدا سبب دوری از افکار منفی که سبب ضایع شدن عمل می شود، می گردد مقل من موفق نمی شوم، من شکست می خورم و...

- امید: احساس اینکه سر رشته امور در دستان خداست و بر همه چیز آگاه است
سبب افزایش انگیزه می شود. و از تنبلی که زمینه ساز افسردگی است دور می گردد.

خدا و افسردگی و رابطه آن با عدالت

اعتقاد بر حضور خداوندی که عادل است و مساوات را در بین افراد در زوایای مختلف رعایت می کند آرامش را در درون شما فزونی می بخشد. وی در مورد هرکس به اندازه توانایی و مصلحتش عدالت را برقرار نموده است. لازم به ذکر است این به معنی نبود شر نیست زیرا وجود آن معنی بخش خیر و نیکی می باشد. دانستن وجود چنین توجه متناسبی سبب تسکین و مبین رابطه خدا و افسردگی است. از آثار آن می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- واقع نگری و فاجعه آمیز ندیدن وقایع: به دلیل اینکه خداوند برحسب توانایی هرکس وی را در حیطه خیر و شر قرار می دهد.
- نگرش مثبت به مسائل: هر مسئله را دریچه ای به سمت خیر و منشا خوبی و افزایش کیفیت زندگی می داند.
- رضایت از خداوند: نارضایتی عامل محسوسه در ابتلا به افسردگی است. راضی به رضای خدا بودن سبب دوری آنده و غم می شود.

خدا و افسردگی و رابطه آن با قضا و قدر الهی

فردی که معنا و مفهوم هر یک از حوادث را به درستی بداند، معنای صحیحی به وقوع آنان می دهد. اینکه تقدیر قبل از قضا بوده و دارای مقدماتی است. شخص در این مسیر اراده خود را در طول اراده خدا دیده و هیچ گاه به حال خود واگذار نمی شود و به طور منظمی مقدمات توسط خداوند فراهم شده است. در این شرایط فرد معنادهی مناسبی نسبت به امور داشته و اختیار عمل را دست خود نیز می داند.

خدا و افسردگی و رازقیت خداوند

اعتقاد صحیح به خداوندی که روزی آفریده خویش را در زمان و مکان مناسب فراهم می کند سبب رهایی از دغدغه های ذهنی می شود. البته که هرکس به اندازه توکل و تلاشش دریافت می کند اما هر فردایی روزی خود را با خود به همراه دارد که توسط خداوند مقدر شده است. این عامل سبب دوری از حرص و طمع، رضایت از روزی (قناعت)، عدم نیاز به دیگران و احساس توانمندی می گردد.

در نهایت با باور صحیح بر خداوند و اینکه او حواسش بر همه چیز هست و تو را در این دنیا رها ننموده، با امید، انگیزه، هدف و اراده باکیفیت تری در زمین خداوند قدم زده و لذت خواهی برد. این معنادهی صحیح سبب اتصال فرد به نقطه متعالی هستی می شود.

در این مقاله به بررسی خدا و افسردگی پرداختیم. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی در زمینه مشاوره روانشناسی می توانید با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره راز ماندگار