

به دام افتاده در افسردگی

نگاهی داریم به مقدمه سری "به دام افتاده". پطرس و یهوذا هر دو با عیسی قدم زدند، هر دو تصمیمات مهمی گرفتند، هر دو به عیسی خیانت کردند، هر دو در تصمیماتشان به شکل متفاوتی رفتار کردند.

پطرس توبه کرد و بعدها تبدیل به یکی از تأثیرگذارترین حواریون شد. تغییر یافته، آزادی.

یهوذا بیرون رفته و خود را به دار آویخت. تسلیم شده به یأس بی‌امان، ناامیدی، و ظلم شیطانی، انتخاب مرگ.

خودکشی امروزه یک اپیدمی است. ناامیدی و تنهایی حالت متداول زندگی انسان‌هاست، و همچنان نیز در حال گسترش است. من معتقدم این سری از آموزش‌ها بسیار برای کلیسا مهم است. ما اغلب راجع به سلامت روانی صحبت نمی‌کنیم. راجع به ننگ وابسته به آن، سیستم‌های اعتقادی ما، سردرگمی همراه آن، و اینگونه کلیسایی بی‌ربط را امتداد می‌دهیم. اما، من می‌دانم که عیسی مسیح بی‌ربط نیست، او همچنان ما را با عشقی مقاوم‌ناپذیر دوست می‌دارد که امیدبخش است!

من می‌خواهم همچنان پرده از راز یک زندگی سالم در مسیح بردارم. عادی سازی امید و بهبودی.

من معتقدم هم جهانیان و هم کلیسا نیازمند رهایی از ستمگری هستند که مأموریت اصلی او قتل و نابود کردن است. ما همچنان می‌توانیم از لحاظ جسمی، روانی، و روحی در مسیح به تمامیت برسیم.

*** افسردگی زمانی است که برخی تجربیات گذشته را به اندازه‌ای مرور می‌کنید که همان ترشحات شیمیایی مرتباً در مغز و جسم آزاد می‌گردند، تا حدی که مغز و جسم شما دیگر تفاوت بین تجربیات واقعی که آن احساسات را ایجاد کرده‌اند و احساساتی که تنها توسط افکار ایجاد می‌شوند را نمی‌دانند. اینگونه جسم خود را به ناامیدی و ناتوانی عادت می‌دهید.

زمانی که تمرکز خود را باز می‌کنید و شروع به ایجاد انسجام بین مغز و قلب خود می‌کنید، پیام‌رسانی عصبی افزایش می‌یابد، سطوح سروتونین و ملاتونین افزایش می‌یابند، سامانه‌ی عصبی خودمختار شما شروع به پردازش در سطحی سالم می‌کند.... آنچه که زمانی عدم تعادل مغزی بود، از طریق تمرکز، به طور طبیعی به سمت انسجام باز می‌گردد، که این باعث ایجاد حالتی می‌شود که از لحاظ عصبی و احساسی کمتر از قبل از هم گسیخته، متلاشی، و یا در هم شکسته است. – این به شما اجازه می‌دهد که کمتر به مواد شیمیایی وابسته باشید، که کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید و عملکردتان در سطوح سالمی باشد.

وقتی که عمداً تلاش می‌کنید در لحظه حال حضور داشته باشید، و انسجام ذهنی بیشتری داشته باشید، در حین انجام این کار، اگر بر آن افکار و احساسات فائق آمده باشید دیگر غرق در اندیشه آینده نمی‌گردید. و همچنین، زمانی که به لحظه حال قدم می‌گذارید، نمی‌توانید گذشته را در ذهن خود مرور کرده و درباره آن خیالبافی کنید.

افسردگی عمیق واکنشی جسمی است به تفکر طولانی مدت درباره تجربیات همراه با شرم، اندوه، و یا ناامیدی، که منجر به احساس درماندگی و یأس می‌گردد.

- کاهش وزن، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، عدم تمرکز، انزوای اجتماعی، سردرد، دل‌درد، و درد مفاصل، غرق در احساسات منفی و احساس بی‌ارزشی، افکار و ایدپردازی خودکشی‌گرایانه، همگی نشانه‌های متداول افسردگی هستند، زمانی که مجموعه‌ای از این علائم تجربه می‌گردد.

افسردگی طیف خاصی دارد. در طبقه‌بندی اختلالات خلقی، افسردگی با اختلال دوقطبی، اختلال افسردگی عمده، و افسرده‌خویی در یک طبقه قرار دارد.

اختلالات خلقی به طور عمده بر تعادل و سلامت عاطفی فرد تأثیر می‌گذارند. افرادی که دچار اختلال خلقی هستند دوره‌هایی از افسردگی را پشت سر می‌گذارند، و برخی دوره‌هایی از شیدایی (حالت احساسی بسیار پرانرژی) را تجربه می‌کنند. این دوره‌های افسردگی، تاریک‌تر و فراگیرتر از احساسات عادی اندوه و یا خشم که همگی تجربه می‌کنیم هستند. این‌ها پریشانی‌های خلقی جدی هستند که در عملکرد انسان اختلال ایجاد می‌کنند و می‌توانند بسیار ناتوان‌کننده باشند.

**** نگاهی دوباره به اینکه احساسات شما چگونه با تجربیات گذشته در ارتباطند.** احساسات منفی توسط خطرهای از یک تجربه منفی فعال می‌شوند، که به بدن علامت می‌دهد تا واکنش نشان دهد، و این اغلب به یک رفتار منجر می‌گردد. این باعث ایجاد چرخه‌ای ابدی از افکار، رفتارها، اعمال، و احساسات غیرارادی می‌گردد که همیشه ما را در گذشته اسیر کرده و از حرکت رو به جلو به سمت سرنوشت و آینده خدادادیمان جلوگیری می‌کنند.

اغلب در اثر سیستم اعتقادی خود، و برای حفاظت از سلامتی خود، وقتی که احساس شرم، اندوه و یا خجلت به ما دست می‌دهد، به انزوا پناه می‌بریم، و این کار اغلب نهایتاً به احساساتی عمیق‌تر از گناه، شرم، و افسردگی منجر می‌گردد.

شاید... برجستگی به سینه خود می‌زنیم که نوشته است "من به درد نمی‌خورم"، "کسی مرا دوست ندارد"، "من همیشه خراب می‌کنم"، "من نمی‌توانم به موفقیت برسم".

عصبانیت اغلب مجرای برای افسردگی است. "آن‌ها از من خوششان نمی‌آید"، "او با من رفتار بدی دارد"، "او برای من بسیار نفرت‌انگیز است". احساس خشم، به دنبال عدالت هستید، ممکن است حتی به دنبال انتقام باشید.

این احساسات که با آن تجربه مرتبط هستند در بدن ما ذخیره شده و اعتیاد ما به هورمون‌ها و ترشحات شیمیایی مربوطه را تثبیت می‌کنند. ما را در چرخه‌ای از رفتارهای اعتیادگونه به دام می‌اندازند.

بگذارید به یادتان بیاورم که پارسایی شما در مسیح تضمین گشته است. او بر شما ردای پارسایی پوشانده، حلقه‌ای در انگشت شما کرده و رستگاری شما را تثبیت می‌کند. شما در "مسیر درستی" و یا "رابطه بازسازی شده" خواهید بود، و در "آشتی".

بسیاری هستند که در دام دروغ‌های شرم و انزوا افتاده، و خود را از جریان خون و اکسیژن که در جسم مسیح گرد آمده است جدا می‌سازند. مانند کافران زندگی خود را در دام نفس خود سپری نکنید. اینگونه زندگی، جداکننده و تفکیک کننده است، محروم کننده است، تنهایی است. ما در کنار یکدیگر قوی تر هستیم.

خارج شوید! از ناامیدی به سمت امید. زادگاه قدر دانی و شادی.

امید تضمین می‌کند که من تکرار نکنم. امید به ایمان من قدرت می‌بخشد.

عبرانیان 11 (1): ایمان، ضامن چیزهایی است که بدان امید داریم و برهان آنچه هنوز نمی‌بینیم.

همان چیزهایی که موضوع امید هستند، موضوع ایمان نیز هستند. این به تنهایی می‌تواند تفکر انسان را دگرگون کند.

احساسات چرخه‌وار و دائمی ناامیدی، یأس، اندوه طولانی مدت، و احساس گناه و شرم نشانه‌های اسیر شدن در افسردگی هستند.

آیا شما در ناامیدی به سر می‌برید؟ امروز تصمیم بگیرید که در امید زندگی کنید. این ایمان شما را از پیش تضمین می‌کند!

**** اکنون...** اگر به دور از طراحی خود زندگی می‌کنید، در اعمال مرده، ممکن است که در حال احساس کردن ثمرات همان اعمال مرده باشید. این را متوقف کنید! امروز تصمیمات تازه‌ای بگیرید. من در مسیح زندگی خواهم کرد همانگونه که حقیقتاً طراحی شده‌ام.

- مسیح شما را به نابودی خود رها نمی‌کند. از طریق آن یار و یاور، روح مقدس. او به ما قدرت می‌بخشد تا تصمیمات تازه‌ای بگیریم. من می‌توانم در مسیح هر کاری را به انجام رسانم.

- چشمان خود را بر خالق بهشت و زمین متمرکز کنید و بگذارید تمرکز شما بر او شما را دگرگون سازد.

فیلیپیان 4 (13): قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد.

بنابر این...

- افکار خود را انتخاب کنید. در ذهن خود چه چیزی انباشته می‌کنید؟ ورودی‌های شما چیستند؟

- به دام انداختن ذهن خود و اسیر نگه داشتن آن

- افکار خود را مورد بررسی قرار دهید. شما تبدیل به چیزی می‌شوید که افکار شما هستند. **امثال 23 (7):** چرا که همانگونه که در قلب خود می‌اندیشد، خود همانگونه است.

- آیا آن‌ها منطقی هستند: حقیقت دارند، معنی‌دار هستند، مفید هستند.

- آیا غیر منطقی هستند: حقیقت ندارند، معنی نمی‌دهند، مضر هستند.

در ادامه مثال‌هایی از افکار و عقاید غیر منطقی را بیان می‌کنیم. مسیرهایی که به دام‌هایی منتهی می‌شوند و امید را نابود می‌سازند.

- خواسته‌ها – باید اینچنین باشد، من باید چنین باشم... مطلق‌هایی که انتظاراتی غیر واقع‌گرایانه بر شانه ما می‌گذارند. "زندگی من باید بهتر از این باشد"، که ما را به پریشانی احساسی می‌کشاند.

- کلی‌نگری بیش از حد – باورهای مبنی بر "فقط"، "همیشه"، و "هرگز" نیز جزء مطلق‌ها هستند، یا همه چیز یا هیچ، بدون جایی برای گزینه‌های دیگر. "من همیشه این کار را خراب می‌کنم"، "چیزها هیچوقت آنگونه که من می‌خواهم اتفاق نمی‌افتند". اگر می‌خواهید مطلق را بشنوید که نحوه تفکر شما را تغییر دهد، آن این است، "خداوند مرا دوست دارد". "من برای خداوند ارزشمندم"، "عیسی مرا دوست دارد، این یک چیز را می‌دانم". دست از انباشتن ذهن خود با مطلق‌های منفی بردارید. با رها کردن این سیستم‌های اعتقادی مطلق‌گرای غیر منطقی، در خداوند به تحمل برسید.

- بی‌تحملی در مقابل استیصال – "من تحمل این را ندارم"، "نمی‌توانم تحمل کنم"، "نمی‌توانم با این کنار بیایم". این افکار عموماً نادرست هستند. "من نمی‌توانم این همه غر زدن را تحمل کنم"، "نمی‌توانم استرس این شغل جدید را تحمل کنم". حقیقت این است که ما در واقع تحمل می‌کنیم، با فشارها کنار می‌اییم، اما نه به شکلی سالم.

- بد اندیشی – "بدترین اتفاق ممکن بود"، ناگوار، بسیار بد، بی‌رحمانه‌ترین، احمقانه‌ترین، زنده‌ترین، و غیره. اغراق در اینکه چقدر یک چیز خاص بد است. "او بی‌رحم‌ترین رئیس روی زمین است"، یا "مادر من بدترین مادر ممکن بود"، یا "آن شغل بدترین چیز ممکن بود". ما اغلب به چنین اغراق‌هایی در زندگی خود می‌پردازیم. آیا این‌ها واقعا حقیقت دارند؟ به احتمال قوی خیر، اما ما از آن‌ها به عنوان بهانه استفاده می‌کنیم.

- انسان‌ها اغلب به سمت منفی‌نگری، بدبینی، و باورهای غیر منطقی و غیر واقع‌گرایانه متمایل می‌شوند. شما مجبور به این کار نیستید. امروز این تصمیم را بگیرید. من افکار/احساسات خود نیستم، افکار/احساسات من رئیس من نیستند!!

وقت بگذارید و افکار خود را بررسی کنید، اینکه به چه چیزی می‌اندیشید، و از خود بپرسید، "آیا این واقعا حقیقت دارد؟"، "آیا واقعا این چیزی است که عیسی مسیح درباره من می‌گوید؟"، "این فکر بر پایه چه شواهدی استوار است؟".

اکنون افکار خود را بگیرید و آن‌ها را وادار به تسلیم در مقابل کلام خداوند کنید، در مقابل آنچه عیسی درباره شما می‌گوید، در عوض به این چیزها فکر کنید.

فیلیپیان 4 (7-9): بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌هایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.^۸ در پایان، ای برادران، هرآنچه راست است، هرآنچه والاست، هرآنچه درست است، هرآنچه پاک است، هرآنچه دوست‌داشتنی و هرآنچه ستودنی است، بدان بیندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تأمل کنید.^۹ آنچه از من آموخته و پذیرفته‌اید و هرآنچه از من شنیده و یا در من دیده‌اید، همان را به عمل آورید، که خدای آرامش با شما خواهد بود.

در خاطرتان باشد که – تمرکز، خود مانع چیزهایی می‌شود که بر آن‌ها متمرکز نیستید.

من یک معجزه زنده هستم. هر نفسی که فرو می‌برم، هر چیزی که حتی برای لحظه‌ای می‌بینم. من می‌توانم زندگی خود را مغتنم بشمارم با تمرکز بر اینکه که هستم و برای چه مقصودی به وجود آمده‌ام.

اکنون می‌بینم که چقدر زیبا هستم، به چه زیبایی و هولناکی خلق شده‌ام.

بگذارید امید قد علم کند! شادی، قدردانی، محبت، و صلح را انتخاب کنید. که همگی خصوصیات خداوند هستند.

ببینید، عیسی مسیح نیامد تا شما را و یا جهانیان را محکوم کند. او آمد تا هر کسی بتواند به رستگاری برسد.

یوحنا 3 (17): زیرا خدا پسر را به جهان نفرستاد تا جهانیان را محکوم کند، بلکه فرستاد تا به واسطه او نجات یابند.

رومان 8 (34-39): کیست که محکومشان کند؟ مسیح عیسی که مرد، بلکه برخیزانیده نیز شد و به دست راست خداست، اوست که برای ما شفاعت می‌کند!^{۳۵} کیست که ما را از محبت مسیح جدا سازد؟ سختی یا فشار یا آزار یا قحطی یا عریانی یا خطر یا شمشیر؟^{۳۶} چنانکه نوشته شده است: «ما همه روز، به خاطر تو به کام مرگ می‌رویم و همچون گوسفندان گشتاری شمرده می‌شویم.»^{۳۷} به عکس، در همه این امور ما برتر از پیروزمندانیم، به واسطه او که ما را محبت کرد.^{۳۸} زیرا یقین دارم که نه مرگ و نه زندگی، نه فرشتگان و نه ریاستها، نه چیزهای حال و نه چیزهای آینده، نه هیچ قدرتی،^{۳۹} و نه بلندی و نه پستی، و نه هیچ چیز دیگر در تمامی خلقت، قادر نخواهد بود ما را از محبت خدا که در خداوند ما مسیح عیسی است، جدا سازد.

بسیاری در شرم و خود-محکومی زندگی می‌کنند.

انجیل پیامی از بخشودگی، رستگاری، و امید است.

پیام انجیل جایی برای ترس، شرک، و محکومیت باقی نمی‌گذارد.

می‌خواهم امروز به یادتان بیاورم که مجبور نیستید در دام افسردگی زندگی کنید. شما می‌توانید آزاد از محکومیت در عیسی مسیح به زندگی بپردازید.

شروعی تازه، تنها با به یاد آوردن این موضوع به روح خود که عیسی شما را دوست دارد. روح او شما را راهنمایی کرده و به شما این قدرت را خواهد بخشید که از موانع سر راه خود بگذرید.

آن ستمگر... که دشمن شما است

ستمگری – فشار و یا پریشانی ذهنی. زندگی در معرض رفتار ناعادلانه برای طولانی مدت.

مانند شیری غران که پرسه می‌زند و کسی را می‌جوید تا ببلعد.

1 پطرس 5 (10-6): پس خویشتن را زیر دست نیرومند خدا فروتن سازید تا در زمان مناسب سرافرازتان سازد. ^۷ همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست. ^۸ هشیار و مراقب باشید، زیرا دشمن شما ابلیس همچون شیری غران در گردش است و کسی را می‌جوید تا ببلعد. ^۹ پس در ایمان راسخ باشید و در برابر او بایستید، زیرا آگاهید که برادران شما در دنیا با همین زحمات روبه‌رویند. ^{۱۰} پس از اندک زمانی زحمت، خدای همه فیضها که شما را به جلال ابدی خود در مسیح فرا خوانده است، خود شما را احیا و استوار و نیرومند و پایدار خواهد ساخت.

دشمن می‌خواهد شما را ببلعد. از طریق افکار، احساسات، و خود تخریبی شما. در برابر او مقاومت کنید!

ببینید، برخی نمی‌توانند بفهمند یا تصور کنند که خدایی هست که به فکر آنها است. او می‌تواند مشکلات شما را بر شانه خویش نهد.

در مقابل دشمن مقاومت کنید، نگرانی‌های خود را به عیسی مسیح بدهید، ذهن خود را پاک کنید، و مراقب باشید، در ایمان خود به مسیح راسخ باشید، شما در این مسیر تنها نیستید. زندگی خود را با باورمندان دیگر قسمت کنید.

شخص مسیح شما را احیا، استوار، نیرومند، و پایدار خواهد ساخت.

او دارای سلطه و قدرت ابدی است.

دشمن در پای صلیب خلع سلاح گشته است، سر آن مار بزرگ له گشته است. غرش دشمن مانند غرش دروغ‌هایی است که ذهن شما را بمباران می‌کنند. آن‌ها تنها زمانی که به آن‌ها اجازه دهید قدرت دارند تا روح شما را بلعیده و شما را از زندگی مؤثرانه محروم کنند.

بگذارید مقاومت گسترش یابد! در ایمان خود ثابت قدم باشید. بجنگید! می‌دانم که می‌تواند سخت باشد، می‌دانم که آسان نیست. می‌فهمم.

نکته مهم دیگری که پطرس در این زمینه به آن اشاره می‌کند این است؛ در عوض گشتن و بیرون کردن شیاطین از مسیحیان دیگر، او صرفاً تک تک مسیحیان را به این مبارزه می‌خواند که با شیطان مانند دشمن شکست‌خورده‌ای رفتار کنند که واقعا هست، کسی که می‌توان و بایستی در مقابلش به مقاومت فردی پرداخت.

لغت انگلیسی Resist (مقاومت) از دو لغت یونانی گرفته شده است: "ایستادن" و "در مقابل". از طریق قدرت داده شده به شما توسط آنچه که عیسی بر صلیب انجام داد، کاری کنید دشمن پا به فرار گذارد.

و پس از اندک زمانی زحمت، در آیه 10. "چرا؟"، حقیقت این است که ما تنها پس از اندک زمانی رنج است... که به جلال ابدی او... خوانده خواهیم شد.

آرزوی ما این است که با برنامه "بدون رنج Air Miles" به جلال ابدی او خوانده می‌شدیم. اما، خداوند از رنج شما استفاده می‌کند تا شما را کمال بخشیده، پایدار، نیرومند، و استوار گرداند.

بنابراین... به عبادت هر روزه همراه با قدردانی ادامه دهید، به تجزیه و تحلیل متون مقدس و بررسی خود بپردازید، و زمانی را به مراقبه اختصاص دهید (صرفاً به معنی "آشنا شدن با").

کولسیان 3 (10): و انسان جدید را در بر کرده‌اید، که در معرفت حقیقی هر آن نو می‌شود تا به صورت آفریننده خویش درآید.

رها کردن بی‌پروای نفس، تغییر مؤثر در خلق و خو و خصوصیات شخصیتی خود. تمرکز کنید، تمرکز کنید.

امروز انتخاب کنید که قربانی تجربیات گذشته، افکار، و احساسات خود نباشید، به دام افتاده. برخی خودکشی روحانی را انتخاب کرده و مانند مرده‌ای متحرک به زندگی ادامه می‌دهند. این را متوقف کنید، انتخاب کنید که در مسیح زنده شوید. ای عیسی، ما از تو سپاسگزاریم که پیامی از بخشودگی، رستگاری، و امید هستی! ذهن مرا نوسازی کن. من به تو بله می‌گویم و به دشمن نه. در مقابل ناامیدی مقاومت می‌کنم در حالی که امید خود را در تو می‌یابم.

مهم است که زندگی خود را با دیگران تقسیم کنیم. **یعقوب 5 (16)** سلامتی موجود در بودن کنار یکدیگر را به یادمان می‌آورد. «پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید. دعای شخص پارسا، با قدرت بسیار عمل می‌کند.»

اعلام کنید که: ای عیسی، از تو سپاسگزاریم برای امیدی که در تو می‌یابیم. ای عیسی، از تو سپاسگزاریم برای بخشندگی تو، رستگاری تو، و شفابخشی تو.

من گذشته خود نیستم، احساسات خود نیستم، افکار خود نیستم. من در تو به تمامیت رسیده‌ام ای عیسی، من مورد محبت تو هستم، امنیت من در توست، تو مرا شفا می‌بخشی، نیروی من از تو برمی‌خیزد.

از تو سپاسگزاریم، و آمین!