میان ما و خدا، رابطه‌ای ناگسستنی وجود دارد. اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآورده و تسلیم او شویم، تمام آرزوهایمان تحقق خواهد یافت

با این روحیه افسرده در مراسم عزاداری شرکت کنم؟



ناراحتی افراد در مراسم عزاداری مذهبی، گاه ممکن است به‌دلیل احساس گناه برای انحراف از مسیر حق باشد. شرکت در عزاداری‌های مذهبی می‌تواند با این ریشه‌های افسردگی مبارزه کند

مرضیه میرزایی علی‌آبادی
روزنامه نگار

گاه برای همه ما پیش آمده که از زمین و زمان خسته شده و زانوی غم بغل گرفته‌ایم. حتما بین اطرافیان، کسی بوده تا به شما بگوید: «بلند شو! زانوی غم بغل نگیر. یک آهنگ شاد گوش کن تا روحیه‌ات از این رو به آن رو شود.»

نمی‌دانم تا به حال کسی در این وضعیت به شما پیشنهاد شرکت در مراسم سوگواری داده است؟ تعجب نکنید! این یک مراسم ختم نیست. اگر می‌خواهید حال‌تان خوب شود در مراسم سوگواری مذهبی شرکت کنید.

این روزها نحوه مقابله با افسردگی، از دغدغه‌ها و نگرانی‌های همه جوامع است. در این میان، برخی بر این عقیده‌اند که شرکت در مراسم عزاداری مذهبی می‌تواند افراد را افسرده کند. چراکه مراسم سوگواری، چه مذهبی و چه غیرمذهبی، با غم عجین است. اما مطالعات نشان داده شرکت در مراسم عزاداری مذهبی، نه‌تنها باعث افسردگی نمی‌شود، بلکه بر بهبود خلق و خوی تاثیر دارد. حتی بین گرایش مذهبی افراد و افسردگی آنان، رابطه‌ای معکوس وجود دارد. آن هم به دلایل زیر:

پی بردن به معنادار بودن زندگی

افرادی که در مراسم سوگواری مذهبی شرکت می‌کنند، با آموزه‌های زندگی معصومین آشنا شده و به معنادار بودن و هدفمندی زندگی پی می‌برند.

بنابراین، با توجه به هدفمند بودن زندگی، به سمت ارزش‌ها حرکت می‌کنند. این تغییر مسیر موجب می‌شود بنیان‌های روان‌شناختی افسردگی مثل احساس پوچی و بی‌ارزشی فروبریزد.

شرکت در مراسم عزاداری، تقدس را به درون زندگی عزاداران تزریق و حوادث رنج‌آلود را قابل تحمل می‌کند.

یک زندگی معنوی

مجالس عزاداری معصومین سرشار از معنویت است و زندگی شما را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

فراهم‌آوردن یک زندگی معنوی، نتایجی چون آرامش، رضایت و شادکامی با خود به همراه دارد.

تخلیه هیجانی

مراسم سوگواری مذهبی، با برون‌ریزی ذهنی مانند نوحه‌سرایی، سینه‌زنی و گریه همراه است. تخلیه‌های عمیق هیجانی در این مراسم، می‌تواند در بهبود افسردگی موثر باشد.

مبارزه با افسردگی

ناراحتی افراد در مراسم عزاداری مذهبی، گاه ممکن است به‌دلیل احساس گناه برای انحراف از مسیر حق باشد. شرکت در عزاداری‌های مذهبی، می‌تواند با این ریشه‌های افسردگی مبارزه کند.

نقش دین و ایمان به خدا

مقابله با افسردگی و نگرانی، تنها به مراسم عزاداری مذهبی محدود نمی‌شود، بلکه دین و باورهای مذهبی، نقش موثری بر سلامت و بهداشت روانی افراد دارد.

مطالعات نشان می‌دهد نگرش منفی افراد نسبت به زندگی که در اثر نداشتن باورهای مذهبی به‌وجود می‌آید، موجب افزایش ریسک بیماری‌های روانی می‌شود. به گونه‌ای که زنان و مردان مذهبی، کمتر دچار اضطراب و اختلالاتی از این قبیل می‌شوند.

ویلیام جیمز، فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: بدون‌شک ایمان، موثرترین درمان برای اضطراب است. ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد و فقدان ایمان، زنگ خطری است که نسبت به شکست انسان در برابر سختی‌های زندگی هشدار می‌دهد.

میان ما و خدا، رابطه‌ای ناگسستنی وجود دارد. اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآورده و تسلیم او شویم، تمام آرزوهایمان تحقق خواهد یافت.

تنها چیزی که می‌تواند اضطراب و نگرانی را به آرامش تبدیل کند، دین و باورهای مذهبی است. چراکه فرد با ایمان، هیچ‌گاه احساس پوچی و بیهودگی نکرده و بن‌بست برایش معنا ندارد.

همان‌گونه که خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: الابذکر ا... تطمئن القلوب. بدانید که با یاد خدا دل‌ها به آرامش می‌رسد.

خداوند در آیه یکم تا سوم سوره عصر می‌فرماید: وَالْعَصْرِ إِنَّ الانْسَانَ لَفِی خُسْرٍ الاالَّذِینَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ...

سوگند به عصر، [که] بی‌تردید انسان در زیانکاری بزرگی است؛ مگر کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند.

حس تعلق به جامعه

شرکت‌کنندگان مراسم سوگواری مذهبی، به طرز قابل‌توجهی با یکدیگر احساس همسویی، همبستگی و اتحاد دارند.

بنابراین، احساس تعلق اجتماعی می‌تواند ریشه‌های افسردگی و تنهایی را خشک کند.

سند مالکیت (برگ سبز) خودرو دنا مدل ۱۴۰۱ رنگ مشکی متالیک شماره موتور 153H0058384 شماره شاسی NE488920 شماره پلاک ایران ۴۰ ۸۴۷ م ۹۵ به‌نام آزاده خوشحالی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز موتورسیکلت هیلدا مدل ۱۳۹۲ به رنگ قرمز شماره انتظامی ایران۶۳۱ ۶۸۹۷۵ شماره موتور 0249N1W500157 شماره تنه N1W***249X9240157 به‌نام علی هنرمند مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری کوییک مدل ۱۴۰۰ به رنگ سفیدروغنی شماره انتظامی ایران ۶۷ ۶۳۹ق ۴۷ شماره موتور M15/9115119 شماره شاسی NAS841100M1098052 به‌نام داریوش نادری سامانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

جام جم آنلاین
آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید
ارتباط با واحد بازرگانی سایت جام‌جم آنلاین
۰۲۱-۴۹۱۰۵۰۱۰