

افسردگی چگونه درمان می شود؟



محمد تقی صرفی پور



الحمد لله رب العالمين و الصلوه والسلام على سيد الانبياء و المرسلين محمد (ص) و اهل بيته الطاهرين

یکی از بیماری های روحی که در بین مردم شایع است بیماری افسردگی است.

بیماری که که مانع پیشرفت انسان می شود.بیماری که انسان را از هرگونه فعالیت های مفید باز می دارد.بیماری که انسان را ناامید می کند و گاه انسان را بی ایمان می نماید.بیماری که مانع هرگونه نشاط در زندگی می شود.و شخص همیشه اندوهگین و ناراحت است و باعث ناراحتی دیگران می گردد.

در این کتاب پیرامون این بیماری خطرناک و راههای درمان ان از نظر اسلام مطالبی عرضه می کنیم.

تابستان 1402. کرمانشاه

بیماری افسردگی چه علائمی دارد و چگونه درمان می شود؟

علامتهای افسردگی

1. احساس تنهایی و بی پناهی

2. وحشت و اضطراب از آینده مجهول

3. دلهره از عدم موفقیت در شؤن مختلف زندگی از جمله در تحصیل،، شغل، نحوه کار، انتخاب همسر و زندگی مشترک و نحوه زندگی خانوادگی، وضعیت تحصیل... فرزندان و آینده آنان و

چنانچه بتوان از راه صحیح با این دلهره ها برخورد نمود، زندگی سعادتمندانه هر انسانی تضمین شده است

اولین راهی که اسلام برای مسئله اضطراب و دلهره ها پیشنهاد می کند، ایمان و توکل به خداست. تکیه بر خالق که قادر است. از همه چیز خبر دارد و بندگانش را دوست دارد. تکیه گاهی همیشگی که همه می بیند ولی او باقی است. همه دچار مشکل می شوند ولی او همیشه قهار و مسلط و حاکم بر همه چیز است

علی(ع) فرمود: کسیکه توکل کند، سختی‌ها بر او آسان و اسباب آسانی‌هایش فراهم می‌شود.

اگر تیغ عالم بجنبد ز جای نبرد رگی تا نخواهد خدای پرفسور کارل یونگ: بی‌مذهبی باعث پوچی و بی‌معنا بودن زندگی می‌شود و داشتن مذهب به زندگی مفهوم و معنا می‌بخشد.

دکتر پول ارنست متخصص دانشگاه پنسیلوانیا: مهمترین عامل شفای مریض، ویتامین‌ها، داروها، معدنیت و جراحی و... نیست. بلکه امیدوایمان است. من به این نکته پی برده‌ام که از این پس باید جسم مریض را با بکاربردن وسایل طبی و جراحی و روح وی را با تقویت ایمانش نسبت به خدا معالجه کرد.

در روایات آمده که مؤمن مانند کوه استوار است و سختی‌ها او را تکان نمی‌دهد. مانند حضرت ایوب که در مقابل بدترین مصیبت‌ها ایستاد و مقاومت کرد و عاقبت به رستگاری دوجهان رسید.

مرحله دوم درمان: برطرف کردن گره مشکلاتی که بدست خود ما باز می‌شود. زیرا در بسیاری از موارد کلید حل مشکل بدست ما است. مثلاً شخصی که در خانه نشسته و از خدا روزی می‌خواهد، دعایش مستجاب نمی‌شود! یا کسیکه از دست زنش به تنگ آمده و از خدا فرج و گشایش می‌خواهد دعایش مستجاب نمی‌شود زیرا باز کردن گره... بدست خودش است و آن طلا دادن است. (اگر راه دیگری نمانده است.) و

مرحله سوم: صبر و تحمل است. افراد صبور ماندنی‌تر و موفق‌تر می‌باشند.

اصمعی وزیر خلیفه عباسی در بیابان به خیمه‌ای رسید. زنی جوان و صاحب جمال «
درخیمه بود. اصمعی از او آب طلبید. زن گفت: شوهرم نیست و اجازه ندارم به شما
آب بدهم. ولی اجازه شیر این بز بدست خودم است. زن از شیر به اصمعی داد. در
این موقع یک سیاهی از دور پیداشد. زن گفت: شوهرم است که از صحرا
برمی‌گردد. وقتی شتر سوار رسید، زن باستقبال او رفت و بر او سلام کرد، پاهای او را
شست و... ولی هر چه زن محبت می‌کرد، مرد که قیافه زشتی داشت و یک پایش
لنگ بود، با بداخلاقی به او جواب می‌داد. تا اینکه مرد وارد خیمه شد و نگاه غضبناکی
به اصمعی نمود و به آخر خیمه رفت. اصمعی به زن گفت: حیف نیست شما با این
امتیازات، با همچو مردی زندگی می‌کنی؟ زن گفت: من از شما که وزیر خلیفه هستی
تعجب می‌کنم که می‌خواهی بین من و شوهرم جدائی بیافکنی! اگر من با این مرد
زندگی می‌کنم برای این است که می‌خواهم به روایت پیامبر (ص) عمل کرده باشم
که فرمود: ایمان دو نیمه است. نیمه‌ای شکر و یک نیمه‌اش صبر است. من خدا را بر
نعمت‌هایش شکر گفته و بر سختی‌های زندگی صبر می‌نمایم. و امید به پادشاهای آخرت
دارم.» {خوبیها و بدیها}

مرحله چهارم: معالجات فردی است. از قبیل

بازگو کردن عقده‌ها با محرم اسرار مانند والدین، حضور در زیارتگاهها و مناجات‌های
سحرگاهی

توبه و طلب آمرزش: اسلام برخلاف مسیحیت که می گوید یکشنبه ها به کلیسا برو! هر زمان و هر مکانی را برای ارتباط با خداوند و توبه کردن و طلب آمرزش صالح می داند.

جستجوی راههای موفقیت یعنی علاوه بر همت بلند و تلاش، و مشورت با عقلا بدنبال راه صحیح حرکت کند و از راههای خلاف که به شکست ختم می شود دوری نماید.

اقتصاد در معاش که علی (ع) فرمود: هر که مراعات اقتصاد کند من ضمانت می کنم که فقیر نگردد.

اهمیت ندادن به عشقهای کدائی: پسر و دختری که مدتی بهم علاقه مند شده اند ولی راهی برای ازدواج ندارند باید خود را به چیزهای سالم دیگر سرگرم کرده و نگذارند دوری از هم باعث اضطراب و فسادگی شود. 6- راضی بودن به رضای الهی

«سر گرمیهای سالم همانند سفر» پیامبر: به سفر بروید تا سالم و تندرست بمانید

توجه به نعمتهایی که داریم. و نگاه با پایین تر از خود نه نگاه به بالاتر از خود و حسرت خوردن و غصه خوردن.

مأیوس نشدن از رحمت الهی «لا تأسوا من روح الله انه لا یأس من روح الله الا القوم الکافرون»

رعایت حد وسط در گوش کردن نوارهای روضه و عزاداری. متأسفانه عده ای خیال می کنند علامت حزب الله بودن آنست که مرتب نوار مداحان مشهور را ساعتها گوش دهیم. در حالیکه افراط در این کار به افسردگی منجر می شود. شخصی از موثقین نقل می کرد که یکی از طلاب دچار افسردگی شده بود. من چون می دانستم که نوارهای مداحی و روضه زیاد گوش می دهد، پیشنهاد کردم که مدتی از اینها فاصله بگیرد. و او

هم همین کار را کرد و از بیماری نجات یافت. البته توسل به ائمه (س) حتی اگر بطور روزانه باشد بسیار در موفقیت انسان نقش دارد ولی مداحی‌های که با صداهای اکو و چندجور صدای اذیت کننده گوش تهیه می‌شود بر اعصاب و روحیه انسان اثر منفی می‌گذارد. پس باید از توسلات به ائمه (ع) بسیار استفاده کنیم و حتی روزانه زیارت عاشورا را زمزمه کنیم ولی از گوش دادن افراطی به نوارهای کاست وسی دی‌های صوتی پرهیزیم.

بیشتر درباره افسردگی

از هر 4 زن، 1 نفر افسردگی شدید را در مرحله‌ای از زندگی خود تجربه می‌کند*
بیماری افسردگی، زنان را صرف نظر از ویژگی‌های نژادی، قومی و یا طبقاتی، دوبرابر*
بیش از مردان مبتلا می‌کند

افسردگی، عامل شماره «1» ناتوانایی و فعالیتهای مختلف در زنان است*

به طور کلی زنان متأهل بیش از زنان مجرد به افسردگی مبتلا می‌شوند. همچنین*
افسردگی در میان مادران جوانی که ناگزیر هستند تمام وقت در منزل و در کنار
فرزندان کوچک خود باشند، بیشتر رایج است

حداقل 90 درصد از تمامی اختلالات مرتبط با غذا خوردن، در زنان روی می‌دهد و به*
طور کلی یک ارتباط قوی بین اختلالات غذا خوردن و افسردگی وجود دارد

افسردگی ممکن است زنان را در معرض خودکشی قرار دهد در حالی که تعداد*
بیشتری از مردان نسبت به زنان در نتیجه اقدام به خودکشی می‌میرند. اما تعداد زنانی
که دست به خودکشی می‌زنند دوبرابر مردان است

فقط یک پنجم از زنانی که از افسردگی رنج می‌برند در پی درمان برمی‌آیند*

علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان

افسردگی تنها بالغین را درگیر نمی‌کند. بلکه ممکن است در کودکان و نوجوانان هم بروز پیدا کند. بنابراین

مهم است همان ابتدای کار به فرزندمان کمک کنیم، چرا که هر چه بیشتر با این شرایط ادامه دهد، احتمال

اختلال در زندگی و تبدیل شدن شرایط به مشکلی در تمام طول زندگی، بیشتر خواهد بود.

علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان به دو بخش تغییرات احساسی و رفتاری تقسیم می‌شود.

تغییرات احساسی شامل موارد زیر است:

- احساس ناراحتی که می‌تواند شامل گریه کردن بدون هیچ دلیل خاصی باشد.

- احساس خشم، حتی در مورد مسائل کوچک

- احساس پوچی و ناامیدی

- تحریک پذیری یا خلق برانگیخته

- از دست دادن علاقه نسبت به انجام کارهایی که قبلاً از انجام آن لذت می‌برد.

- درگیری با والدین یا دوستان

- کاهش اعتماد به نفس

- احساس گناه یا بی‌ارزشی

- بیش از حد خود را سرزنش کردن

- حساسیت بیش از اندازه به طرد شدن یا احساس نیاز داشتن به تایید

- اشکال در تمرکز، به یاد سپردن و تصمیم‌گیری

- احساس اینکه زندگی و یا آینده‌اش روشن نیست.

تغییرات رفتاری که ممکن است در فرزندان دیده شود شامل موارد زیر است

- خستگی و احساس کمبود انرژی

- بی‌خوابی و یا خوابیدن بیش از اندازه

- تغییر در اشتها، که می‌تواند به صورت کمبود اشتها و کاهش وزن و یا افزایش اشتها و وزن باشد

- مصرف دخانیات و الکل

- بی‌قراری یا احساس برانگیختگی، مثل فشردن دست‌ها، اینکه فرزندمان نتواند راحت بشیند و دائم

بی‌قرار باشد

- سرعت فکر کردن، حرکات بدن و صحبت کردن کند می‌شود

- شکایت مکرر از درد در قسمت‌های مختلف بدن یا سردرد

- دوری از اجتماع

- عملکرد ضعیف در مدرسه

- اهمیت ندادن به بهداشت شخصی و ظاهر

- عصبانیت‌های انفجاری، انجام رفتارهای پرخطر و مخرب

- آسیب زدن به خود

علائم افسردگی در سالمندان

علائم افسردگی در سالمندان با سایر سنین متفاوت است. افراد مسن معمولاً به ندرت در مورد احساسات خود

و علائم مربوط به افسردگی صحبت می کنند

سالمندان ممکن است بیشتر علائم جسمی مربوط به افسردگی را نشان دهند مثل درد بدن، کاهش وزن و

اختلال در خواب

کاهش حافظه هم می تواند یکی از علائم افسردگی در این دوران باشد که با درمان افسردگی، بهبود پیدا

می کند

گاهی اوقات خود فرد یا کسانی که در ارتباط نزدیک با آنها هستند متوجه یک سری تغییرات رفتاری

می شوند که شامل موارد زیر است

- از خانه بیرون نرفتن
- لذت نبردن از انجام کارهایی که قبلاً برایش لذت بخش بود
- غذا نخوردن

- مصرف زیاد الکل

- جمع کردن وسایل غیر ضروری

علائم افسردگی شدید

اگرچه افسردگی ممکن است فقط یک بار در طول زندگی ما اتفاق بیفتد، اما معمولاً افسردگی به صورت

دوره‌ای عود می‌کند.

نظری این دوره‌ها علائم افسردگی معمولاً در تمام روزها وجود دارد و شامل موارد زیر است

- احساس ناراحتی، گریه، ناامیدی و پوچی
- تحریک‌پذیری و عصبانیت بیش از اندازه
- از دست دادن علاقه به انجام کارهای نرمال روزانه
- (اختلالات خواب (کم خوابی یا خوابیدن بیش از حد
- احساس خستگی و کمبود انرژی

- کاهش اشتها و از دست دادن وزن یا افزایش اشتها و وزن

- اضطراب و بی‌قراری

- کندی تفکر، صحبت کردن و حرکات بدن

- احساس بی‌ارزشی، گناه یا بیش از اندازه سرزنش کردن خود

- مشکلات جسمی غیر قابل توجهی مثل سردرد و کمردرد

تشخیص افسردگی از کجا بفهمیم به افسردگی دچار شده ایم؟

دانستن علائم افسردگی به تشخیص افسردگی در ما و اطرافیان کمک زیادی می‌کند. پیش از این علائم

افسردگی در گروه‌های سنی متفاوت را بیان کردیم. با آگاهی نسبت به این علائم می‌توانیم متوجه تغییرات در

خودمان شویم و زودتر برای دریافت درمان مناسب اقدام کنیم.

(علت افسردگی) اصلاً چرا افسرده می‌شویم

افسردگی، شرایط زندگی خوب و بد سرش نمی‌شود و همه ما ممکن است در هر شرایطی افسرده شویم.

مهم‌ترین عوامل افسردگی را می‌توانیم این طور بگوییم

تغییر مواد شیمیایی در مغز

مواد خاصی در مغز روی خلق و خوی انسان تأثیر می گذارند. به هم خوردن تعادل این مواد شیمیایی در مغز از

مهم ترین دلایل افسردگی است.

ژنتیک

افسردگی می تواند ارثی باشد. به عنوان مثال اگر یکی از دو قلوهای همسان دچار افسردگی شود به احتمال ۷۰

درصد دیگری هم مبتلا می شود.

شخصیت

کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، کسانی که نمی دانند چطور استرس را مدیریت کنند یا افرادی که کلاً

بدین هستند بیشتر در معرض افسردگی هستند.

عوامل محیطی

احتمال ابتلا به افسردگی در کسانی بیشتر است که در معرض خشونت، تبعیض، سوءاستفاده یا فقر هستند. اما

خبر خوب این است که افسردگی در هر سنی که باشد و با هر علتی که داشته باشد، قابل درمان است.

درمان افسردگی به روش غیردارویی

روان‌پزشک ممکن است از روش‌های روان‌درمانی، تحریک الکتریکی یا مغناطیسی و شیوه‌های دیگر برای درمان افسردگی کمک بگیرد.

روان‌درمانی

روان‌درمانی یا صحبت با روانشناس شامل درمان رفتاری-شناختی، روان‌درمانی در مورد روابط شخصی بیمار و حل کردن مشکلات است.

بعضی اوقات روان‌درمانی می‌تواند به عنوان انتخاب اول در درمان افسردگی انتخاب شود.

ورزش کردن

ورزش‌های هوازی با افزایش سطح اندورفین باعث کاهش شدت اضطراب و افسردگی می‌شود. و در همراهی با دارو و روان‌درمانی یا برای درمان افسردگی مقاوم کاربرد دارد.

تحریک مغناطیسی مغز

در صورتی که بیمار به داروهای تجویز شده پاسخ ندهد و بهبودی نداشته باشد. پزشک ممکن است این روش را توصیه کند.

درمان خانگی افسردگی و تغییرات سبک زندگی

افسردگی بیماری نیست که بتوانیم خودمان آن را درمان کنیم. ولی در کنار درمان توصیه شده توسط پزشک و روانشناس می‌توانیم از یک سری موارد خود مراقبتی شامل موارد زیر استفاده کنیم:

متعهد بودن به درمان تجویز شده: جلسات روان‌درمانی و مراجعه به پزشک را رها نکنیم، حتی اگر احساس می‌کنیم خوب نیستیم. داروهای تجویز شده را به درستی مصرف کنیم. در غیر این صورت علائم افسردگی مجدداً عود خواهد کرد و باید بدانیم زمان لازم است تا بهبود پیدا کنیم و باید صبور باشیم.

آگاهی خودمان در مورد افسردگی را بالا ببریم: مطالعه در مورد شرایطمان به ما انگیزه و قدرت می‌دهد که به درمان خود پایبند باشیم. خانواده خود را تشویق کنیم. در مورد افسردگی بخوانند تا بهتر بتوانند ما را درک و حمایت کنند.

به علائم هشدار توجه کنیم: با پزشک یا روانشناس خود مشورت کنیم تا متوجه شویم چه عواملی ممکن است علائم افسردگی را در ما تشدید کند و در صورت بروز این اتفاق چه کار کنیم. هر نوع تغییری در علائمان به وجود آمد بهتر است با پزشک یا روانشناس معالج خود تماس بگیریم.

عدم مصرف الکل و مواد مخدر: شاید به نظر برسد الکل شدت علائم افسردگی را کم می‌کند، اما در طولانی مدت باعث تشدید افسردگی خواهد شد.

مراقبت از خود: مصرف غذاهای سالم، داشتن فعالیت جسمی و خوابیدن به مقدار کافی. پیاده روی، شنا یا هر فعالیتی که از انجام آن لذت می‌بریم را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

تغذیه در درمان افسردگی

بعضی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف غذاهای حاوی قند و همچنین غذاهای فرآوری شده می‌تواند روی سلامت جسم و روان ما اثر بگذارد. این تحقیقات همچنان نشان می‌دهد مصرف برخی مواد غذایی مانند میوه، سبزیجات، روغن زیتون و ماهی می‌تواند منجر به کاهش علائم مربوط به افسردگی شود.

پیشگیری از افسردگی

ما نمی‌توانیم از افسردگی پیشگیری کنیم، بلکه می‌توانیم عوامل خطر ایجاد کننده آن را با انجام موارد زیر کمتر کنیم

داشتن برنامه خواب منظم و سالم

مدیریت استرس

تمرین خود مراقبتی منظم شامل ورزش، مدیتیشن و یوگا

عوارض افسردگی

افسردگی باید جدی در نظر گرفته شود و اگر درمان نشود می‌تواند پیشرفت کرده و منجر به مشکلات جسمی، روانی و رفتاری شده و تمام جنبه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد.

برخی از عوارض افسردگی به شرح زیر است

افزایش وزن که می‌تواند منجر به مشکلاتی مثل دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سندرم متابولیک شود

تجربه کردن مشکلات جسمی و درد

سوء مصرف الکل و مواد مخدر که می‌تواند عواقب شخصی، اجتماعی و سلامتی به همراه داشته باشد

رنج بردن از اضطراب، فوبیا و حملات پانیک

داشتن افکار خودکشی یا اقدام به انجام آن

پس این موضوع را مد نظر داشته باشید که هر چقدر زودتر به داد افسردگی برسیم، راحت‌تر می‌توانیم آن را درمان کنیم و زمان بیشتری را از زندگی لذت می‌بریم^۱

¹ <https://abidipharma.com/health-items/depression/>

درباره افسردگی بیشتر بدانیم:

مهدی

با سلام و احترام

در علم روانشناسی ما موضوعی داریم به نام ایگو یا شخصیت کاذب که عامل بسیاری از ناهنجاریهای رفتاری از این شخصیت کاذب ناشی میشه
شخصیتی که دائماً سعی میکنه ما رو وارد گذشته یا آینده بکنه و افکار منفی رو به ما
القا کنه

حالت هایی مانند ترس ، استرس ، نگرانی همگی ناشی از حضور ذهنی ما در آینده
است و حالت هایی مانند

ناراحتی ، افسردگی ، عصبانیت نیز ناشی از فشار همین شخصیت کاذب برای فرو
رفتن ما در گذشته می باشد

بهترین راه حل برای رهایی از این مشکلات انجام تمرینات ذهنی نظیر مدیتیشن فعال
یا بدون حرکت برای آوردن خودمان به زمان حال می باشد چرا که وقتی در زمان
حال باشیم و ذهن ما در گذشته یا آینده درگیر نباشد این مشکلاتی که ذکر شد
هرگز اجازه عرض اندام پیدا نخواهند کرد

حدیث میگه:

من با روانپزشک هم وسواس و افسردگیم کاملا درمان نشد و تمام راههای پیش روم
رو رفتم ولی نتیجه مطلوب نگرفتم و دیگه با دردم می سازم

من بیشتر از دوساله که افسردگی دارم. زودرنجم بی تفاوتم نسبت به همه چی اعتماد به
نفسم خیلی کم شده بی هدفم وقتی کاری رو شروع میکنم معمولا وسطاش انگیزه و
جذاییتش برام از بین میره زندگی برام سخت شده و چیزی شاید حالمو موقت برای
یک یا دو روز خوب کنه ولی خیلی زود از بین میره و افسردگی و بی هدفی برمیگرده

نازنین میگه

سلام من یه دختر ۱۶ ساله ام که بیماری تیروئید کم کار دارم و ارثیه مشکلات عصبی
رو از طرف پدر و مادرم دارم یه چند ماهی هست که خیلی عصبی شدم بیخودی
گریه میکنم خیلی زود رنج شدم زود در مقابل همه چیز کوتاه میام و...ایا باید به
روانپزشک مراجعه کنم در ضمن عمه ام هم در همین سن چند ماهی رو داخل
بیمارستان بستری بوده و الان دارو مصرف میکنه خیلی میترسم همش اضطراب دارم
که نکنه منم اونطوری بشم ترو خدا بهم بگید چکار کنم ??

سوال

سلام، مطالب تون عالی هستند

من بسیاری از علائمی که ذکر کرده اید را دارم.
در دهه هشتاد، روانپزشک ها به من می گفتند که من بیماری اختلال شخصیت مرزی دارم.

در دهه نود روانپزشک ها می گویند که من بیماری دوقطبی دارم.
اختلالات اضطراب، اختلالات شدید خواب و .. نیز دارم.
وضعیت بیمار ام شدید است

حدود شانزده سال است که با تجویز روانپزشک هر روز دارو مصرف میکنم.
چند بار دکتر روانپزشک ام را تغییر دادم

من حداقل بیست سال است که همواره علائم افسردگی رو دارم.
الآن نیز علائم افسردگی رو دارم و روانپزشک نیز تأیید کرده

در کنار دارو درمانی به درمان های دیگر مانند روان درمانی، ورزش و .. نیز
پرداختم. ولی نتیجه ای نگرفتم

:سوال من اینجاست که

چرا افسردگی همیشه با من است و از بین نمیرود؟ و چرا من درمان نشدم یا بیماری
هایم تحت کنترل در نیامدند؟

در صورتی که من شانزده سال است هر روز دارو میخورم و داروهای متعددی را نیز
امتحان کرده ام

سپاس

نغمه میگه:

سلام من 24 سالمه و متعالم من نمی دونم چرا ولی تازگیا یعنی از اول ازدواجم دچار یک خود درگیری شدم و سر چیزای الکی خودم رو سرزنش میکنم و همش ب گذشته فکر میکنم و همش فکر میکنم هیچکس حتی همسرم هم منو دوست نداره و برای کسی مهم نیستم و چند بار خاستم خودکشی کنم همش نسبت ب آینده دید بدی دارم و همش خابم میاد و خستم وقتی تو جمع های شادم میگم و میخندم اما یهو گریه میگیره خیلی از این بدن درد هارو دارم مثلاً کمر درد و میده درد. و خیلی عذیت میشم موقیت مراجعه ب روانپزشک رو هم ندارم ولی با یک مشاور حرف زدم ولی هیچ کمکی بهم نکرد بلکه بدتر شدم میشه ی راه کاری برای خوب کردن حالم بگید

مهناز

سلام منم این علائم رو کم و پیش دارم در اینترنت علائم دو قطبی بود رو خوندم و خودم بسیار به این بیماری مشکوک هستم ممنون میشم یک روانپزشک معتبر به من معرفی کنین و اینکه کاش بگین ک ادم های اطراف چقد میتونن در بدتر شدن حال ما تاثیر بزارن؟

سید میگه: از کودکی افسردگی داشتم تا الان که 32 سالمه. دکترهای مختلف رفتم ولی نتیجه نگرفتم. اگر کسی راه درمانی بلد است به من هم بگه....

محمد رضا میگه: سالهاست درگیر مسائل ماورایی هستم و درمان‌های شیمیایی، نوروتراپی، سوزنی، سستی و اسلامی رو انجام دادم و تمام تدابیر طب اسلامی مثل بخور حضرت مریم و قطره سراب سرکه و پخش صوت بقره در خانه و اذان گفتن و چهار قل و آیت الکرسی و معوذتین و آیات سخره و دستور ابطال سحر امام رضا یا رب العرش العظیم.... و حرز امام جواد و امام علی و امام رضا و چشم زخم امام صادق و طلسم شکن امام موسی کاظم و دستور ابطال سحر امام صادق و..... تماما انجام دادم ولی نتیجه نگرفتم البته درمان‌های گیاهی و شیمیایی و... اصلا اثر نکرده ولی درمان‌های معنوی تا حدی موثر بوده اما همون سنگینی هست و همون حالات بد روحی و از غروب به بعد بدتر شدن و زندگی تحت الشعاع قرار گرفتن، موقع ذکر و قرآن خواندن مدام سرم میلرزه، خیلی کار انجام دادم ولی متاسفانه نتیجه مطلوب حاصل نشده حتی ماه‌ها خوردن آب آیات و گوشه‌های خانه پاشیدن و دود کردن.... اسپند و کندرو

نزدیک دو سال هم استغفار انجام دادم و چله استغفار هفتاد بندی حضرت علی و چله سوره یس و خواندن معوذتین و چهار قل و آیت الکرسی و نماز جعفر طیار که حدود سه ماه خوندم و دو تا چله روزی هفتاد بار سوره حمد و اوفاق و تکسیرات و طلسمات..... روی لوح برنج

سنگینی شدید و حال بدتر میشه از غروب و بی حالی در عبادات و لرزش سر در هنگام خواندن قرآن و اذکار گاهیم همینطوری سر شروع به لرزیدن میکنه، افسردگی و اضطراب و عدم حالت روحی و احساسی طبیعی و فلج شدن زندگی و زندگی

عادی نداشتن و مثل گوشت تو خونه افتادن و مغزیه جوریه که نمیتونم ارتباط بگیرم با دیگران و وسواس فکری و چشمها با کارایی که کردم بازتر شده و تو کنترل اندام بهتر شدم اگر نه کنترل بدن از دست رفته بود و کلا میشه گفت جنون مطلق که کمی سبکتر شده و در موقع خواندن قرآن حتی گاهی انگار چیزی با فشار میخواد از تو بیضه هام خارج بشه و مشکلات جنسی هم برام بوجود اومده و کلا انگار مسخ شدم و ارتباطم را با دنیای واقعی از دست دادم

فقط این چند وقت اخیر با مراجعه به شخصی خیلی جن از بدنم در آورده سبکتر شدم اگر نه روزی دو ساعت نمیتونستم بیدار بمونم و افکار خودکشی شدید داشتم و قبلا به خودمم آسیب زدم ولی الان کنترل اعضای بدنم دست خودمه ولی هنوز خوب نشدم و در عذابم...

وهزاران نفر که دچار این بیماری سخت هستند و هنوز درمان نشده اند...

صدقه می تواند بیماری ها را درمان نماید....

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: که

الصَّدَقَةُ تَدْفَعُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ أَهْوَنُهَا الْجُذَامُ وَالْبَرَصُ؛»

«صدقه، هفتاد نوع بلا را دفع می کند که ساده ترین آنها جذام و پسی است

و از آن حضرت روایت کرده اند که

الصَّدَقَةُ تَدْفَعُ مِيتَةَ السُّوءِ»

«؛ صدقه از مردن بد و دلخراش جلوگیری می کند

و همچنین می فرمایند

تَصَدَّقُوا وَدَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ فَإِنَّ الصَّدَقَةَ تَدْفَعُ عَنِ الْأَعْرَاضِ وَالْأَمْرَاضِ وَهِيَ «
زِيَادَةٌ فِي أَعْمَارِكُمْ وَحَسَنَاتِكُمْ؛

صدقه بدهید و بیماران خود را با صدقه درمان کنید، زیرا صدقه از پیشامدهای ناگوار
«و بیماری ها جلوگیری می کند و عمر و حسنات شما را می افزاید

رفع مشکل روحی و روانی

یکی از ارادتمندان جناب صمصام (از علمای اصفهان) می گفتند: که مدتی بود □ □
دچار بیماری روانی حادی شده بودم

احساس می کردم که شیاطین در گوشم زمزمه می کنند و صبح تا شب، صدای پیچ
پیچ در گوشم می پیچید به چند دکتر روانکاو و اعصاب مراجعه کردم اما افاهه نکرد

یکی از دوستانم مرا پیش چند دعانویس و جن گیر هم برد، اما هیچ فایده ای نداشت
و هر روز بدتر می شدم

دیگر احساس می کردم واقعا دیوانه شده ام و عرصه بر من تنگ شده بود

یک روز به زیارت قبر علامه مجلسی رفته و از ایشان درخواست یاری کردم

در راه بازگشت، جناب صمصام را دیدم که بر روی اسب نشسته اند و شخصی از
ایشان سؤال شرعی می پرسید ، من هم چون به شدت سردرد داشتم و در گوشم
صداهاى مختلف می پیچید، سلام نکرده، سرم را پایین انداختم و از کنارشان عبور
کردم

در همان حین، جناب صمصام با صدای بلند فرمودند: آهای جوان، اگر به فقرا
!بخشید، آزاد می شوید

من سرم را بالا آوردم که بینم ایشان با چه کسی صحبت می کنند ، دیدم خطاب به
بنده هستند

من همان جا فهمیدم که دستورالعمل رهایی من چیست ، لذا ماشینم را فروختم و
مقداری از آن را در میان چند تن از فقرای فامیل و همسایه تقسیم کردم خدا شاهد
است صد تومان آخر را که دادم آزاد شدم

معنویات عامل اصلی اراش روح و روان

از مهم ترین آثار ذکرها و دعاها و نمازها و تلاوت قران و رفتن به زیارتگاهها، آرامش روحی است.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بعضی وقتها احساس کنید از همه دنیا ناامید شدید و هیچ چیز و هیچ کسی نمی تواند خوشحالتان کند، پیش خودتان فکر می کنی ای کاش! اتفاقی بیفتد تا یک تغییر را در زندگیتان ایجاد کنید یا بتوانید حتی برای چند لحظه کوتاه لبخند روی لبانتان بیاورید، در این مواقع تنها کسی که ما را دوباره به زندگی امیدوار می کند، خداست و تنها پناهگاه انسان قرآن است و در این زمان آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» همان کسانی که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد» مصداق عینی پیدا می کند

لذا کسانی که معنویتشان قوی است هیچوقت دچار افسردگی نمی شوند. بلکه همیشه بانشاط و شادابند با اینکه اهل تفریح و لذتهایی مانند شراب خواری و رقص و آوازخوانی و ارتباطات نامشروع نیستند. در قصر و کاخ هم زندگی نمی کنند. ماشین شاسی بلند ندارند و وار نمی شوند. زندگی خیلی ساده ای دارند ولی همیشه آرامش دارند زیرا همیشه بیاد خدا هستند و بر او تکیه می کنند و با او حرف می زنند و راز و نیاز می کنند و خداوند مهربان همبه آنها پناه می دهد و انها را آرام می کند و از انها محافظت می نماید....

هر روز زیارت عاشورا خواندن. هر روز قران تلاوت کردن. همیشه ذکر خدا بر لب داشتن..نماز اول

وقت. نماز شب. و....اینها مایه آرامشه.



جفری لانگ استاد دانشگاه از امریکا



دکتر جفری لانگ، استاد ریاضیات دانشگاه کانزاس است. وی در خانواده ای پروتستان در آمریکا به دنیا آمده است. در سن 18 سالگی بی خدا شد. و از طرف یکی از دانشجویان مسلمانش نسخه ی ترجمه شده ای از قرآن هدیه گرفت و ظرف سه سال همه ی آن را مطالعه کرد و تصمیم گرفت مسلمان شود

او از تجربه اولین نماز خواندنش می گوید:

روزی که مسلمان شدم امام مسجد کتابچه ای درباره ی چگونگی ادای نماز به من داد. ولی چیزی که برایم عجیب بود، نگرانی دانشجویان مسلمانی بود که همراه من بودند. همه به شدت اصرار می کردند که: راحت باش! به خودت فشار نیا! بهتره فعلا آرام آرام پیش بروی... پیش خودم گفتم: آیا نماز اینقدر سخت است؟ ولی من نصیحت دانشجویها را فراموش کردم و تصمیم گرفتم نمازهای پنجگانه را به زودی شروع کنم.

آن شب مدت زیادی را در اتاق خودم بر روی صندلی نشسته بودم و زیر نور کم اتاق حرکت های نماز را با خودم مرور می کردم و توی ذهنم تکرار می کردم. همینطور آیات قرآنی که باید می خواندم و همچنین دعاها و اذکار... واجب نماز را

از آنجایی که چیزهایی که باید می خواندم به عربی بود، باید آنها را به عربی حفظ می کردم و معنی اش را هم به انگلیسی فرا می گرفتم. آن کتابچه را ساعت ها مطالعه کردم، تا آنکه احساس کردم آمادگی خواندن اولین نمازم را... دارم. نزدیک نیمه ی شب بود. برای همین تصمیم گرفتم نماز عشاء را بخوانم

در دستشویی آن کتابچه را روبروی خودم گذاشتم و صفحه ی چگونگی وضو را باز کردم. دستورات داخل آن را! قدم به قدم و با دقت انجام دادم. مانند آشپزی که برای اولین بار دستور پخت یک غذا را انجام می دهد

وقتی وضو را انجام دادم شیر آب را بستم و به اتاق برگشتم در حالی که آب از سر و صورت و دست و پاهام می...چکید. چون در آن کتابچه نوشته بود بهتر است آدم آب وضو را خشک نکند^۱ وسط اتاق به سمتی که به گمانم قبله بود ایستادم. نگاهی به پشت سرم انداختم که مطمئن شوم در خانه را بسته ام! بعد دوباره به قبله رو کردم. درست ایستادم و نفس عمیقی کشیدم. بعد دستم را در حالی که باز بود به طرف گوش هایم بالا بردم و با صدایی پایین "الله اکبر" گفتم

امیدوار بودم کسی صدایم را نشنیده باشد! چون هنوز کمی احساس انفعال می کردم، یعنی هنوز نتوانسته بودم بر این نگرانی که ممکن است کسی من را زیر نظر دارد غلبه کنم ناگهان یادم آمد که پرده ها را نکشیده ام و از خودم پرسیدم: اگر کسی از همسایه ها من را در این حالت ببیند چه فکر خواهد کرد؟!

نماز را ترک کردم و به طرف پنجره رفتم و نگاهی به بیرون انداختم تا مطمئن شوم کسی آنجا نیست. وقتی دیدم... کسی بیرون نیست احساس آرامش کردم. پرده ها را کشیدم و دوباره به وسط اتاق برگشتم

یک بار دیگر رو به سوی قبله کردم و درست ایستادم و دستم را تا بناگوش بالا بردم و به آرامی گفتم: الله اکبر. با صدای خیلی پایی که شاید شنیده هم نمی شد به آرامی سوره ی فاتحه را به سختی و با لکنت خواندم و پس از آن سوره ی کوتاهی را به عربی خواندم ولی فکر نمی کنم هیچ شخص عربی اگر آن شب تلاوت من را می شنوید متوجه می شد چه می گویم!! پس از آن باز با صدایی پایی تکبیر گفتم و به رکوع رفتم بطوری که پشتم عمود بر ساق پایم شد و دست هایم را بر روی زانویم گذاشتم

احساس خجالت کردم چون تا آن روز برای کسی خم نشده بودم. برای همین خوشحال بودم که تنها هستم. در همین حال که در رکوع بودم عبارت سبحان ربی العظیم را بارها تکرار کردم. پس از آن ایستادم و گفتم

:سمع الله لمن حمده، ربنا ولك الحمد

حس کردم قلبم به شدت می تپد و وقتی بار دیگر با خضوع تکبیر گفتم دوباره احساس استرس بهم دست داد چون وقت سجده رسیده بود

در حالی که داشتم به محل سجده نگاه می کردم، سر جایم خشکم زد... جایی که باید با دست و پیشانیم فرو می آمدم. ولی نتوانستم این کار را بکنم! نتوانستم به سوی زمین پایی بیایم. نتوانستم خودم را با گذاشتن بینی ام بر روی زمین کوچک کنم... به مانند بنده ای که در برابر سرورش کوچک می شود... احساس کردم پاهایم بسته شده اند و نمی توانند خم شوند

بسیار زیاد احساس خواری و ذلت بهم دست داد و خنده ها و قهقهه های دوستان و آشناهایم را تصور کردم که دارند من را در حالتی که در برابر آنها تبدیل به یک احمق شده ام، نگاه می کنند. تصور کردم تا چه اندازه باعث برانگیختن دلسوزی و تمسخر آنها خواهم شد

انگار صدای آنها را می شنیدم که می گویند: بیچاره جف! عرب ها در سانفرانسیسکو عقلش را از دست گرفته اند شروع کردم به دعا: خواهش می کنم، خواهش می کنم کمکم کن... نفس عمیقی کشیدم و خودم را مجبور کردم که پایی بروم. الان روی دو زانوی خود نشسته بودم... سپس چند لحظه متردد ماندم و بعد پیشانیم را بر روی **الله اکبر این را ...:سبحان ربی الأعلی** سجاده فشار دادم... ذهنم را از همه ی افکار خالی کردم و گفتم گفتم و از سجده بلند شدم و نشستم. ذهن خود را همچنان خالی نگه داشتم و اجازه ندادم هیچ چیز حواسم را پرت کند.

و دوباره پیشانی ام را بر زمین گذاشتم. در حالی که نفس هایم به زمین برخورد می کرد جمله ی **...الله اکبر**
«سبحان ربی الأعلیٰ را خودبخود تکرار می کردم. مصمم بود که این کار را به هر قیمتی که شده انجام بدهم

برای رکعت دوم ایستادم. به خودم گفتم: هنوز سه مرحله مانده. برای آن قسمت نمازم که باقی مانده **...الله اکبر**
بود با عواطف و احساسات و غرورم جنگیدم. اما هر مرحله آسان تر از مرحله ی قبل به نظر می رسید تا اینکه در
آخرین سجده در آرامش تقریباً کاملی به سر می بردم. سپس در آخرین نشستم، تشهد را خواندم و در پایان به سمت
راست و چپ سلام دادم

در حالی که در اوج بی حسی قرار داشتم همچنان در حالت نشسته بر روی زمین باقی ماندم و به نبردی که طی کردم
فکر کردم... خجالت کشیدم که چرا برای انجام یک نماز تا پایان آن اینقدر با خودم جنگیدم. در حالی که سرم را
شرم آگین پایین انداخته بودم به خداوند گفتم: حماقت و تکبرم را ببخش، آخر می دانی من از جایی دورآمدم...
هنوز راهی طولانی مانده که باید طی کنم
و در آن لحظه احساسی پیدا کردم که قبلاً تجربه نکرده بودم و برای همین وصف آن با کلمات غیر ممکن است

موجی من را در بر گرفت که هیچگونه نمی توانم وصفش کنم جز اینکه آن حس به «سرما» شبیه، بود و حس
کردم که از نقطه ای داخل سینه ام بیرون می تابد. چنان موجی بود عظیم که در آغاز باعث شد جا بخورم. حتی
یادم هست که داشتم می لرزیدم، جز اینکه این حس چیزی بیشتر از یک احساس بدنی بود چون به طرز عجیبی در
عواطف و احساسات من تاثیر گذاشت
به شکلی تجسم یافت و مرا در بر گرفت و در درونم نفوذ کرد «رحمت» گو اینکه

سپس بدون اینکه سببش را بدانم گریه کردم. اشک ها بر صورتم جاری شد و صدای گریه ام به شدت بلند شد.
هرچه گریه ام شدیدتر می شد حس می کردم که نیرویی خارق العاده از رحمت و لطف مرا در آغوش می
گیرد. این گریه نه برای احساس گناه نبود... گرچه این گریه نیز شایسته من بود... و نه برای احساس خاری و ذلت
و یا خوشحالی... مثل این بود که سدی بزرگ در درونم شکسته و ذخیره ای عظیم از ترس و خشم را به بیرون می
ریزد....

اگر کسی نماز با خشوع بخواند حتماً افسردگیش درمان میشود. نماز با گریه. نماز با حضور قلب تمام.

در حالی که این ها را می نویسم از خودم می پرسم که آیا مغفرت الهی تنها به معنای عفو از گناهان است و یا بلکه به همراه آن به معنای شفا و آرامش نیز هست. مدتی همانگونه بر روی دو زانو و در حالی که بسوی زمین خم بودم .و صورتم را بین دو دستم گرفته بودم، می گریستم

وقتی در پایان، گریه ام تمام شد به نهایت خستگی رسیده بودم. آن تجربه به حدی غیر عادی بود که آن هنگام هرگز نتوانستم برایش تفسیری عقلانی بیابم. آن لحظه فکر کردم این تجربه عجیب تر از آن است که بتوانم برای کسی بازگو کنم .

اما مهمترین چیزی که آن لحظه فهمیدم این بود که من بیش از اندازه به خداوند و به نماز محتاجم. قبل از اینکه از جایم بلند شوم این دعای پایانی را گفتم:خدای من! اگر دوباره به خودم جرأت دادم که به تو کفر بورزم، قبل از آن مرا بکش! مرا از این زندگی راحت کن.. خیلی سخت است که با این همه عیب و نقص زندگی کنم، اما حتی یک روز هم نخواهم توانست با انکار تو زنده بمانم

(حتی فرشتگان نیز می پرسند) اثر دکتر جفری لانگ. برگردان از " Even Angels Ask " برگرفته از کتاب .ترجمه ی عربی این قسمت از کتاب توسط دکتر عثمان قدری مکانسی

توسل به قطب عالم امکان امام زمان علیه السلام

ما به وجود امام زمان علیه السلام اعتقاد داریم. امام زمان شخصیتی است که حجت خدا در زمین و آسمان است.از طرف خدا می تواند مریضی را شفا دهد و حاجت هارا برآورده کند.

تشرف شیخ حسین ال رحیم

شخصی روحانی در نجف به نام شیخ حسین دچار مرضی در سینه خود شده بود که معمولاً سرفه همراه با خون می کرد که همراه آن اخلاط سر و سینه بیرون می آمد . از نظر مالی هم فقیر بود و علاقه ای به زنی از اهل نجف پیدا کرده بود که چند بار برای خواستگاری او رفت ولی به علت فقر او خانواده دختر قبول نمی کردند . این مریضی و بی پولی و علاقه به این زن باعث شد که برای رفع گرفتاری ها توسل به امام عصر پیدا کند و چهل شب چهارشنبه به مسجد کوفه برود و در آنجا بیتوته کند به امید اینکه شاید امام را زیارت کرده و حضرت در کار او گشایش ایجاد نماید .

شیخ حسن گفت : من هر شب چهارشنبه به مسجد کوفه می رفتم تا اینکه شب چهلم رسید که شب تاریکی از شب های زمستان بود و باد تنیدی همراه با باران می وزید . من به علت خونی که از سینه ام می آمد ، نمی توانستم داخل مسجد بروم . لذا در مقابل دکه ای که داخل در مسجد بود رفته بودم و در آنجا نشسته بودم . هوا سرد بود و چیزی هم نداشتم که خودم را با آن گرم کنم و هنگامی که به یاد گرفتاری هایم می افتادم دنیا در مقابل چشمم تاریک می شد و با خود می گفتم که چهل شب تمام شد و این شب آخر است ولی نه کسی را دیدم و نه معجزه ای برایم ظاهر شد ! برای گرم کردم قهوه آتش روشن کردم . به قهوه عادت داشتم ولی آن شب مقدار کمی برایم باقی مانده بود . ناگاه شخصی از سمت در اول مسجد به طرف من آمد و من چون او را از دور دیدم ناراحت شدم و با خود گفتم : او حتماً عربی است آمده نزد من قهوه بخورد و خودم بی قهوه خواهم ماند . او به من رسید و سلام کرد و نام مرا برد و در مقابل من نشست . از اینکه نام مرا می دانست تعجب کردم و خیال کردم از عرب هایی است که در اطراف نجف ساکنند و من گاهی نزد آنها می روم . پرسیدم : از چه طائفه عربی ؟ گفت : از یک طائفه ای هستم ! من اسم طوائف عرب را که در اطراف نجف ساکن هستند می بردم و او می گفت : نه از آنها نیستم ! تا اینکه عصبانی شدم از روی استهزاء گفتم : پس حتماً از طریطره ای ! او از سخن من تبسم کرد و گفت : من از هر کجا

که باشم ضرری به تو نمی‌رساند . سپس از من سوال کرد : چه شده که اینجا آمده‌ای ؟
گفتم : سوال کردن از این امور نفعی به حال شما ندارد . گفت : چه ضرر دارد که به من
بگوئی ؟ از خوش برخوردی او و شیرینی سخنش تعجب کردم و دلم به او مایل شد به
طوری که هرچه صحبت می‌کرد محبتم به او زیادتر می‌شد . توتونی برای او آماده کردم و
به او دادم . گفت : تو آن را بکش ! من نمی‌کشم . به او فنجان قهوه‌ای دادم . گرفت و
مقداری از آن را خورد آنگاه به من داد و فرمود : تو آن را بخور . من گرفتم و خوردم . به
او گفتم : ای برادر امشب خداوند تو را برای مونس بودن با من فرستاده است . آیا با من به
مقبره حضرت مسلم نمی‌آیی تا آنجا برویم و بنشینیم ؟ فرمود : چرا با تو می‌آیم ولی اول
حال خود را برایم بگو . گفتم : ای برادر حقیقت اینست که از زمانی که خود را شناختم
فقر بودم و چند سال هم هست که از سینه‌ام خون می‌آید و راه علاجش را نمی‌دانم و
همسر هم ندارم و دوست دارم با زنی از محله خودمان در نجف ازدواج کنم ولی میسر
نمی‌شود ! عده‌ای به من گفتند : جهت رفع حوائج چهل شب چهارشنبه به مسجد کوفه برو
تا امام زمان عجل الله فرجه را ببینی و از او حاجت بخواهی ؛ ولی این آخرین شب
چهارشنبه است و این همه زحمت کشیدم و چیزی ندیدم . آن مرد در حالی که من غافل
بودم فرمود : اما سینه تو پس عافیت یافت و اما آن زن به زودی او را خواهی گرفت و اما
فقرت پس به حال خود باقی است تا زمانی که از دنیا بروی ! من گفتم : به مقبره مسلم
نمی‌رویم ؟ فرمود : برخیز ! بلند شدم و او جلوتر می‌رفت تا اینکه وارد زمین مسجد شدیم
. فرمود : آیا دو رکعت نماز تحیت مسجد را نخوانیم ؟ گفتم : می‌خوانیم : او ایستاد و من به
فاصله اندکی پشت سر او ایستادم و تکبیر الاحرام را گفتم و مشغول خواندن فاتحه شدم .
ناگاه صدای قرائت حمد او به گوشم خورد که بسیار دلنشین بود و از احدی این‌طور
نشنیده بودم . در دلم خطور کرد که شاید او صاحب الزمان عجل الله فرجه الشریف باشد و
در این موقع که او و من در نماز بودیم دیدم که نور عظیمی او را احاطه کرد به طوری که
دیگر نتوانستم حضرت را ببینم ولی صدای قرائت او را می‌شنیدم . من به هر نحو بود نماز

را تمام کردم و نور از زمین بالا می‌رفت . من مشغول گریه و زاری شدم و از بی‌ادبی که به آن حضرت کردم بودم عذرخواهی نمودم و گفتم : آقا وعده شما راست است . شما به من وعده دادید که به قبر مسلم برویم ؟ ناگاه دیدم که نور متوجه قبر مسلم شد و من نیز به دنبال او حرکت کردم تا اینکه آن نور وارد قبر شد و در فضای قبه قرار گرفت و به همین حال بود و من مشغول گریه و تضرع بودم تا اینکه صبح شد و آن نور به بالا رفت . صبح متوجه کلام حضرت شدم و دیدم که سینه‌ام شفا یافته و هفته‌ای نکشید که اسباب ازدواج با زن مذکور فراهم شد و فقرم هم به حال خود باقیست^۲.

^۲نجم الثاقب-محدث نوری

نکته آخر: انسان موجود عجیبی است. اگر اراده کند هر کار غیر ممکن را ممکن می کند. پس کسانی که افسردگی دارد باید با اراده قوی این بیماری خود را درمان نمایند و حتما درمان خواهند شد. در اینجا داستان رضا که با اراده توانست متحول شود و از یک ادم منفی به یک ادم خیلی مفید تبدیل شود می آوریم:

جوان آلوده ای که توبه کرد و پاک شد

سلام دوستان خوبم. داداش رضا هستم و میخوام خودمو کامل براتون معرفی کنم تا بیشتر با هم آشنا بشیم. من رضا هستم و ۲۵ سالمه و متولد ۱۳۷۱ هستم. (اردیبهشتی ام) من تو یه خانواده ای به دنیا اومدم که وضع مالیمون بد نبود. اما متأسفانه به شدت از همون بچگی تنها بودم و زیاد بهم توجه نمیشد. همین تنهایی باعث شد من از همون کودکی ... با خلا عاطفی بزرگ بشم

هیشکی دوستم نداشت و متأسفانه به همین دلیل تو دوران نوجوونیم همه کار میکردم که دیده بشم و کلی هم دوستای منفی و هفت خط داشتم

... کشیده شدم و تو کلاس همیشه سرم با گوشی گرم بود دوستی با جنس مخالف وقتی ۱۶ سالم شد به سمت ... بعدها عادت داشتم بعد مدرسه برم دنبال دوست دخترم و کلا مسیر زندگیم از ۱۶ سالگی رسماً کج شد ... من روند کج رفتنم آهسته آهسته بود و یهوایی نبود ولی دیگه از ۱۶ سالگی افتاده بودم تو غلتک و خودارضایی و شماره دادن بگیر تا شب نشینی و ... اوج این کارهام ۲۰ سالگیم بود فیلم پورن از وقتی ۲۰ سالم شد همش لب دریا بودم و کلی هم دختر دورم بود که مدام بیرون میرفتم و همه چی برام عادی بود. ! ... کلا غرق شده بودم ... عقلم کار نمیکرد اصلاً

چرا توبه کردم؟؟

تا اینکه یه بلا سرم اومد و نتیجه تموم کارهای بدمو دیدم. تموم گناه هام و تموم اشتباهاتم عقوبتش تو همین دنیا برام . پدیدار شد و شبو روزم شده بود گریه و کما... به پوچی کامل رسیده بودم
شبا تا صبح استرس داشتم و میرفتم تو سجده و میگفتم خدایا نجاتم بده . غلط کردم اشتباه کردم خدایا جانم در خطر... کمکم کن

اصلاً پیشینه مذهبی نداشتم اما چون محرم بود میرفتم هیئت و کلی گریه میکرد. ولی واقعا نمیدونستم امام حسین کیه

...

ولی من واسه خاطر دل خودم میرفتم هیئت و کلی گریه میکردم
واقعا از خدا میخواستم کمکم کنه ... به هیچکس غیر خدا امید نداشتم ... واقعا نمیدونستم چرا به خدا حرفامو
میگفتم اصلا چرا من خدارو صدا میزنم! من که این همه گناهکار بودم! ولی چاره ای نداشتم ... جز خدا کسی
نمیتونست کمکم کنه. عین کسی بودم که داره تو دریا غرق میشه و با اینکه بی دینه اما هی یه حس پنهانی رو صدا
... میزنه و میگه کمکم کن

به خدا گفتم : خدایا چرا جوابمو نمیدی ؟

: بعد یه حسی بهم گفت

هی رضا ؟

تو برای خدا چکار کردی که حالا خدا برات کاری کنه؟

... منطقی بود

... بخاطر همین تصمیم گرفتم رضایت خدارو جلب کنم

تصمیم گرفتم پوست بندازم و خودمو از صفر تغییر بدم. نمازمو شروع کردم. این تصمیم رو تاریخ ۱۳۹۳/۵/۱۹
گرفتم و از اون تاریخ به بعد بود که از دیدن ماه و خورشید و ستاره گریم میگرفت و میگفتم : اینارو کی درست
کرده ؟

... انگاری از خواب بیدار شده بودم و تازه میدیدم یه سری از چیزارو

تصمیم گرفتم قران رو جدی بخونم

نکته

**اون روزا یه حسی همش بهم میگفت: رضا ؟ تو به زودی پاک میشی و خیلی هارو به پاکی دعوت
... میکنی**

اون روزا به شدت احساس گناه داشتم ... به خودم سیلی میزدم و سرمو میزدم به دیوار و خودزنی میکردم. همش
میگفتم رضا تو گند زدی ... رضای اشغال عوضی تو نباید این کارو میکردی و باز شروع میکردم به زدن خودم . یه
بار انقدر خودمو مشت زدم که بعدش از هوش رفتم

تهوعی باید تحولی شاید

. انگاری تازه عقلم کار میکرد ... همش کارای اشتباهم برام مرور میشد و بهم استرس میداد
. رفتم دفتر خریدم و خاطرات هر روز خودمو مینوشتم ... کارم شده بود گریه کردن و شب تا صبح استرس داشتن
: اما ته دلم یه صدایی مدام بهم میگفت

همیشه کمکم میکرد و همیشه آدم هایی وارد زندگیم میشدن که انگاری رسالت زندگیشون این بود که دست منو بگیرن !

تموم تلاشمو کردم که حق الناس هامو جبران کنم و تموم فیلم های پورن رو از تو سیستم و گوشی پاک کردم و هر . چی عکس و خاطره از کسی نداشتم

.در طول این مسیر خیلی شکست میخوردم اما پا میشدم و ادامه میدادم میدونی چرا ؟

.چون من از اون رضای سابق حالم منو بهم میزد ! حاضر بودم بمیرم اما دیگه مثل اون رضا نباشم
بالای ۱۰۰۰ بار شکست خوردم... بالای ۵۰۰ بار گریه کردم... ۱۰۰۰ بار کم آوردم و ۱۰ بار با خدا بحثم شد ولی ...کم کم همه چی برام تغییر کرد

.این چیزی که الان میخوام بگم مربوط به تابستون سال ۹۴ میشه ...یه اتفاقات عجیب در من افتاد

همه متوجه یه تغییر بزرگ در من شدن و اون نفوذ کلامم بود. اصلا حرف که میزدم همه میگفتن حرفام خیلی پخته شده . تیم فشن بود و هنوزم تو خیابون تو چشم بودم اما کلامم نفوذ داشت. حرف که میزدم همه میگفتن : تو چرا اینجوری حرف میزنی؟ خیلی عجیب شده رفتارت... چقدر حرفات عمیقه ! حرفات به قیافت نمیخوره... حرف که میزدم توش اسم خدا بود... خدا رو یه جور دیگه حس میکردم. درسته هنوزم پدر سوخته بازی داشتم اما عامل به حرفام بودم... به دانسته هام عمل میکردم

وقتی سخنرانی گوش میکردم و کتاب میخوندم هر چی یاد میگرفتم رو عمل میکردم... کم کم خدا اون خلاء هایی که بخاطرش به وجود آوردم رو با چیزای خوب پر کرد و رسماً لذت های زود گذر من تبدیل به لذت های عمیق شده بود و عاشق خدا شده بودم

مدل مو و تیمو درست کردم و دور تموم لذت های آنی و سطحی رو خط کشیدم... بابام هم بهم احترام میداشت و دیگه تحقیرم نمیکرد

.وقتی دل خدا رو به دست آوردم خدا مهر منو تو دل همه گذاشت
اما این کل ماجرا نبود

قلم نفوذ داشت. وقتی مینوشتم و میدادم کسی بخونه میگفت اصلاً بهت نمیاد این چیزا... مثلاً کتاب راز کنترل شهوت که جزو اولین کتابهامه انقدر دلی بود که هر کی میخوند میگفت این همون چیزیه که من دنبالشم! خیلی راحت میتونستم مطالب ناب روانشناسی رو با معارف دینی تلفیق کنم و یه راهکار خوب و کاربردی براش پیدا کنم. کسانی که کتاب های راز کنترل شهوت و بهترین نسخه خودت باش رو خوندن تایید میکنن چی میگم

در تموم این چند سال اتفاقات نبود که منو هدایت میکرد بلکه الله بود.

من خیلی تو گناه بودم و کج روی هام انقدر زیاد بود که کسی جز خدا نمیتونست کمکم کنه. وقتی اون شب با اشک و گریه از ته عمق وجودم ازش خواستم دستمو بگیره خدا بهم بد و بیراه نگفت و فحشم نداد. خدا منو دعوا نکرد و نگفت برو باهات قهرم. خدا گفت بیا من خیلی وقته منتظرت بودم.

میگفتم خدایا از هر کی کمک میخوام حرف از جهنم و عذاب میزنه ولی کار من از این چیزا گذشتست. کمکم کن.. خدا گفت تو حرکت کن من به قدم هات برکت میدم و کمکت میکنم.

منم مثل یه مرد پا شدم و شروع کردم به خودسازی.

برای تک تک کارها و عادت های بدم وقت گذاشتم و یک به یک رفتم دنبال راه درمونشون و چیزی که خیلی به من تو این مسیر کمک میکرد ایده های جدید و تاپی بود که خدا بهم الهام میکرد... خیلی خوب میتونم مشکلاتمو حل کنم.

شهریور سال ۹۳ تصمیم گرفتم تموم تجربیات خودمو در مسیر خودسازی با بقیه به اشتراک بذارم و سایت چهل توبه ... زدم که بعد هاش داداش رضا

در کمال تعجب دیدم بازدید سایت همش داره روز به روز بیشتر میشه و از اونجایی که پست هامو با دل و صادقانه مینوشتم خیلی ها منو داداش خودشون میدونستن و بعد ها اصلا معروف شدم به داداش رضا.

در طول این ۴ سال سه بار تصمیم گرفتم سایت و کانال تلگراممو پاک کنم و آخرین باری که این کارو کردم برمیگرده به آبان سال ۱۳۹۵ که یهو سایت و کانال رو کاملاً پاک کردم و تصمیم نداشتم برگردم.

رفتم پی کسب و کارم و برا رشد کسب و کارم کلی برنامه ریختم.

اما...

اتفاقی که افتاد این بود که کلی ایمیل برام میومد و از دستم همه ناراحت بودن... میگفتن چرا رفتی مارو دلسرد ... کردی با این کارت داداش

با اینکه واقعا قصد برگشت نداشتم اما رفتم استخاره کردم و فهمیدم انگاری یه رسالتی دارم و باید در این مسیر به ... خیلی ها کمک کنم

... چون تجربه دارم و این تجربیم به جوونای همسن خودم خیلی کمک میکنه

وقتی بعد از یه هفته برگشتم و پست تولدی دوباره گذاشتم با اینکه سایت قطع بود اما کلی نظر اومد و مشخص بود که بچه ها تو این یه هفته که سایت قطع بود اما باز سر میزدن

: بعد ها برای خودم رسالت تعریف کردم و گفتم

دلیل اصلی اومدن من به این دنیا اینه که اولاً پاک باشم و دوماً خیلی هارو به پاکی دعوت کنم

از اون روز به بعد موفقیت هام شروع شد

مثلا یکیش این بود که تونستم در کمال تعجب همه تو سال ۹۶ کار افرین برتر استانمون بشم و بعدشم تونستم یه خونه و ماشین خوب بگیرم و کلا زندگیم دگرگون شد و پیش مادرم سر افراز شدم. دست به سنگ میزدم طلا...میشد

...همشم بخاطر این بود که تونسته بودم خدارو از خودم راضی کنم. واقعا تلاش میکردم...واقعا
تو این ۴ سال پای حرف و گریه بیش از ۱۰۰ هزار نفر نشستم ... همه مدل آدم تو این چهار سال دیدم و میشه گفت
.کاملا پخته شدم و تونستم از تک تک تجربیاتشون در مسیر خودسازی استفاده کنم
بعد ها از شبکه دو و سه از من دعوت شد. (برنامه ماه عسل و لاک جیغ تا خدا)