

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. كل منا يرغب أن يعمر طويلاً. وكل منا يتوق لكي يبقى في سن الشباب، ولا تأتي عليه سريعاً سنين الشيخوخة والهرم. لكن يبدو أن هناك عوامل كثيرة قد لا تساعدنا على تحقيق هذا الغرض. فتحت عنوان علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية والشيخوخة جاء التقرير التالي:

كشفت دراسة جديدة أن الشيخوخة باتت مرتبطة بشكل وثيق ولأول مرة بالضغوط النفسية المستمرة. واقتُرحت الدراسة أنه حتى الأشخاص الذين يظنون أنهم عرضة لهذه الضغوط يتقدمون في العمر على نحو أسرع من الآخرين. وجاء في الدراسة التي أجراها فريق من العلماء في جامعة سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية: أن الضغوط النفسية تؤثر على أقل تقدير على الجزئيات التي من المعتقد أنها تلعب دوراً رئيسياً في إصابة خلايا الجسم بالشيخوخة وربما بالمرض في مرحلة متقدمة. وأشار العلماء إلى أن العديد من الدراسات السابقة أظهرت بوضوح، أن هناك صلة بين الضغوط النفسية المزمنة، والمؤشرات على اعتلال الصحة، جراء الإصابة بأمراض معينة، من بينها أمراض القلب وضعف أداء جهاز المناعة في الجسم.

وتحت عنوان المعمّرون: التفاؤل والفرح أسرار العمر الطويل. جاء هذا الخبر من هافانا بكوبا، إليك يا صديقي أهم ما جاء فيه: شكّل اثنا عشر معمرّاً ومعمرة كوبيين محور نقاش مع أطباء ومهتمين. في إطار لقاء دعا إليه أحد النوادي في العاصمة الكوبية. وقد كشف هؤلاء المعمّرون خلال هذا اللقاء عما يعتقدون أنه سر بقائهم أحياء وبصحة جيدة لأكثر من مئة سنة. والتف حولهم مجموعة من خبراء التغذية، والأطباء النفسيين، وعلماء الشيخوخة والأجيال، وخصائيين من كوبا والمكسيك وفرنسا وإسبانيا.

وشرح أوغسطين البالغ من العمر مئة وثلاث سنوات للحضور، كيف أن العمل الكادح، وتناول الخضار ساعده على الحفاظ على صحة جيدة كل تلك السنين. واتفق جميع هؤلاء المعمّرين على أمر مشترك بينهم، هو التحلّي بنظرة متفائلة، وجادلوا أن هذا هو المفتاح نحو حياة طويلة وصحة جيدة. وقال مدير النادي الذي دعا إلى اللقاء: هناك ستة عناصر أساسية يجب تحقيقها: حوافز الحياة، نظام غذائي مناسب، رعاية طبية، نشاط جسدي وثقافي، وبيئة نظيفة.

لقد أكد التقرير أن هناك علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية المستمرة والإحساس ببداية الشيخوخة، وفي المقابل اتفق المعمرون كما جاء في الخبر، أن التحلي بالنظرة المتفائلة هو المفتاح نحو حياة طويلة وصحة جيدة. وبتعبير آخر يبدو واضحاً أن هناك علاقة وثيقة بين نظرتنا إلى الحياة التي نعيشها وشعورنا بالهرم والشيخوخة، وأيضاً في عيشنا حياة طويلة. فكلما كان الإنسان ينظر إلى الحياة نظرة إيجابية متفائلة، كلما استطاع أن يمنع عن حياته عوامل الهرم والشيخوخة.

هناك مثل إنكليزي يقول بما معناه، أن عمر الإنسان الحقيقي هو بشعوره ونظرته إلى نفسه، وليس بالسنوات التي يبلغها. فإذا ظل ينظر إلى نفسه ويشعر أنه مازال شاباً ومليئاً بالحركة والنشاط، فهذا ما سيكون عليه. وهو ما نطلق عليه حوافز الحياة. أما إذا شعر بنفسه ونظر إليها على أنه قد أصبح مسناً وغير قادر على الإنتاج والحركة، فهو لابد أن يغدو فعلاً في سن الهرم والشيخوخة، ويشعر بالوهن والضعف. وهذا بدوره لا بد أن يؤدي إلى موته في سن مبكرة.

مستمعي الكريم، كان الله قديماً يبارك الذين يسلكون بحسب شريعته ووصاياه بأن يطول أعمارهم. أما في العهد الجديد أي بعد مجيء المخلص المسيح، فإن كلمة الله تشرح لنا كيف بإمكاننا أن نتغلب على كل الضغوطات النفسية، ونعيش حياة مليئة بالحيوية والنشاط.

كتب الرسول بولس أحد رسل المسيحية الأوائل إلى المؤمنين بالمسيح قائلاً: " لا تهتموا بشيء بل في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم لدى الله. وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع." (فيلبي ٤: ٦ و٧)

إن أساس تغلب الإنسان على الضغوط النفسية هو عدم القلق والاهتمام الشديدتين. وبإمكان المؤمن بالمسيح، أن يجد من أثر هذه الضغوط ليس بقوته الذاتية، بل لأنه يضعها أمام الله خالقه ومخلصه عن طريق الصلاة. وعندما يضع المؤمن بالمسيح هذه الأمور أمام الله، فلا بد أن تكون النتيجة أعظم بكثير مما نتوقع أو نتصور. إذ عندها كما كتب الرسول بولس يحفظ سلام الله العجيب قلب هذا الإنسان وأفكاره، أي أن سلام الله الفائق يملأ قلبه وأفكاره. وهكذا يستطيع عندها هذا الإنسان المؤمن بالمسيح، أن يتغلب على كل الضغوط النفسية، وأن يعيش حياة مليئة بالتفاؤل والفرح. والسبب لأنه يثق أن الله نفسه هو الذي سيعتني به، وهو الذي سيققق له الأفضل والمناسب.

صديقي المستمع، ألا تود أن تتغلب على الضغوط النفسية؟ ألا ترغب أن يملأ الله قلبك بسلامه الفائق العجيب؟ وهكذا تعيش حياة مليئة بالتفاؤل والحيوية والنشاط. وقد تسأل كيف بإمكانني أن أحقق هذا الغرض وأن أصبح من المؤمنين بالمسيح؟

إن الأمر في غاية البساطة وهو أن تأتي أولاً إلى الله تائباً عن ذنوبك وآثامك ومعتزفاً بها أمامه. إننا كلنا كبشر خطاة وبحاجة إلى أن نتوب أمام الله. إذ كما تقول كلمة الله: " **إذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله.**" (رومية ٣: ٢٣)

أما الخطوة الثانية فهي أن تؤمن بالمخلص المسيح، أنه مات على الصليب نيابة عنك، لكي يكفّر عن ذنوبك ويغفرها، ثم قام من بين الأموات لكي يهبك الحياة الروحية الجديدة والحياة الأبدية، وهكذا تصبح من أولاد الله. إن الإيمان بالمخلص المسيح هو الذي يكفّر عن آثامك ويجعلك إنساناً جديداً، ويؤهلك لكي تتمتع بكل بركات الله، بما فيها بركة السلام العجيب الذي يملأ قلبك، وبركة القضاء على الضغوط النفسية التي تتعرض لها.

مرة أخرى أسألك مستمعي العزيز، ألا تود أن تعيش حياة مليئة بالتفاؤل والحيوية والنشاط؟ تعال إذن بتوبة حقيقية إلى الله خالقك، وإيمان قلبي صادق بالمخلص المسيح، وعندها ستختبر ما تطمح إليه من حياة فضلى ووافرة.