

الحلقة الواحدة والعشرون

سلسلة مواضيع عملية

برنامج أنوار كاشفة

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. من منا لم يعرف القلق يا صديقي؟ فجميعنا اختبرنا القلق في حياتنا، وهو أمر طبيعي إذا لم يتجاوز حداً معيناً.

يعتبر القلق العام أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية. وهو يعني الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان، والخوف والوجل، والترقب والحذر، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل النرفزة وقلّة الصبر والتوتر وانشغال البال. ويرافق الإحساس بالقلق أعراض جسمية متعددة، ترتبط بتكوين الجسم من الناحية الكيميائية العضوية وتعكس ارتباط الجهاز العصبي بأجهزة الجسم جميعها، فالدماغ هو القائد لأجهزة الجسم يتأثر بها ويؤثر عليها.

ويمكننا القول أن درجة من القلق هي صحية وإيجابية، لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطار الممكنة أو المحتملة. لكن المشكلة تكمن في ازدياد شدة درجة القلق وفي استمراره دون سبب واضح أو معقول. ويرتبط القلق بجميع الاضطرابات النفسية وأنواعها المختلفة، وأيضاً بالعديد من الأمراض والاضطرابات العضوية. وللقلق أسبابه الكثيرة، نستطيع تلخيصها بالخوف من المجهول أو المستقبل.

ولللقلق أسبابه الخاصة المعقولة، كخوف الطالب وقلقه من الامتحان، وخوف الوالدين على أولادهم عند مرضهم وقلقهم عليهم، والخوف من الموت ونحو ذلك. ويتحول القلق أحيانا إلى مرض نفسي يلازم الفرد في معظم تصرفاته، دون أن يستطيع الحد منه. ويختلف القلق من مجتمع لآخر، ومن فرد إلى فرد آخر. فالمجتمع الفقير الذي لا تبعد آمال وتطلعات أفراده كثيراً، تقل مسببات القلق فيه كثافة وعمقا. وعلى عكسه المجتمع الغني الذي تتطاحن فيه طموحات أفراده للظفر بالخيرات المتاحة.

كيف نعالج القلق يا صديقي؟ إن العلاج لا بد أن يركز على جذور المشكلة، أي على الأسباب الحقيقية التي تسبب القلق. ولعل أهم خطوة في العلاج هي في محاولة معرفة الحقائق عن الأمور التي نقلق منها، إذ غالبا ما نقلق لأمر نجهله.

أما الخطوة الثانية فهي العمل لعدم تضخيم الأمر الذي نقلق منه. فكثيرا ما تصيب الإنسان وساوس ومخاوف، يتبين له فيما بعد أنها كانت بمعظمها مخاوف غير صحيحة، لأنها بنيت على تضخيم الأمر الذي يقلق منه.

ومن طرق علاج القلق ثالثاً، أن تحاول الانشغال بعمل معين يُنسيك المخاوف التي تخشى منها، والتي تسبب لك القلق الشديد. فعندما نشغل نفوسنا بأي عمل مفيد، لا بد أن ينعكس ذلك إيجابياً علينا، فيريح أعصابنا المشدودة، ويطرد القلق من نفوسنا.

وحاول رابعاً أن لا تقلق للشيء قبل حدوثه. فغالبا ما يخشى الإنسان أموراً لم تحصل بعد، ويبدأ القلق يتسرب إليه. ومعظمنا عانى من هذا الأمر في وقت ما من حياته. لكن البعض تظهر عليه علائم هذا القلق وبشكل كبير.

واسع خامساً أن لا تنزعج وتحزن كثيراً لأمر قد حصل، كخسارة مالية، أو رسوب في الامتحان. فما فات قد مات، أي ما حصل قد انتهى أمره وأصبح من الماضي. إذ المهم أن تنتظر نحو المستقبل بثقة وأمل.

إن وسائل العلاج التي ذكرناها قبل قليل هي وسائل بشرية طبيعية. لكن ماذا تخبرنا كلمة الله الحية كما جاءت في الكتاب المقدس عن موضوع القلق وكيفية علاجه؟ دونّ لنا الإنجيل المقدس عن حادثة حصلت مع المخلص المسيح وتلاميذه، ظهر فيها القلق والخوف واضحا عند التلاميذ. فقد كان المسيح وتلاميذه مرة في السفينة في بحر الجليل أي بحيرة طبريا.

ويخبرنا الإنجيل بحسب بشارة مرقس أنه "حدث نوء ريح عظيم فكانت الأمواج تضرب إلى السفينة حتى صارت تمتلئ. وكان المسيح في المؤخر على وسادة نائما. فأيقظوه وقالوا له يا معلم أما يهملك أننا نهلك؟ فقام وانتهر الريح وقال للبحر اسكت. إياكم. فسكنت الريح وصار هدوء عظيم. وقال لهم ما بالكم خائفين هكذا. كيف لا إيمان لكم. فخافوا خوفا عظيماً وقالوا بعضهم لبعض من هو هذا. فإن الريح أيضاً والبحر يطيعانه." (بشارة مرقس ٤: ٣٧-٤١)

من الواضح أن تلاميذ المسيح قد سقطوا في الامتحان، أي امتحان القلق والخوف. فبمجرد ما هبت العاصفة على السفينة حتى ارتعبوا وقلقوا وخافوا، بالرغم من معرفتهم أن المخلص المسيح موجود في السفينة. وليس هذا فحسب، بل إن المسيح قد أجرى الكثير من العجائب أمام أعينهم، وقد عرفوا أنه المخلص الآتي إلى العالم. فكيف بهم يرتعبون ويقلقون؟ أو هل كان لديهم شك أن مجرد وجود المسيح معهم كاف لكي يوقف أي خطر عليهم؟ لهذا لم يكن غريباً أن يوبّخهم المسيح بشدة قائلاً لهم: ما بالكم خائفين هكذا. كيف لا إيمان لكم؟ وهنا نكتشف حقيقة هامة بالنسبة لكيفية علاج موضوع القلق والخوف. ألا وهو الإيمان. الإيمان بالمخلص المسيح.

مستمعي الكريم، نستطيع نحن أيضا تشبيه حياتنا بالسفينة، وعندما نسمح للمخلص المسيح أن يدخل سفينة حياتنا، فهذا يعني أننا نعالج مشكلة القلق والخوف ومن الأساس بشكل سليم. فوجود المخلص المسيح معنا هو أكبر ضمان لنا لكي لا نقلق أو نخاف. ولنلاحظ أن المخلص المسيح بالرغم من سقوط التلاميذ في امتحان القلق والخوف، فقد أجرى الأعجوبة وأنقذهم من العاصفة الهوجاء. وهذا يؤكد أن المسيح لن يعاملنا بحسب ضعفنا البشري، بل سيسرع إلى نجاتنا وإنقاذنا.

صديقي المستمع، ألا تود أن تعالج مشكلة القلق في حياتك؟ أولا ترغب أن يدخل المسيح سفينة حياتك؟ تستطيع أن تحصل على ذلك عن طريق الإيمان لقلبي الصادق بالمخلص المسيح. فعندما تؤمن بالمخلص المسيح، لن يحرك من عبودية الخطية فحسب، بل يساعدك لكي تبتعد عن كل المخاوف والهموم. فهل تضع مستمعي ثقتك الكاملة بالمخلص المسيح؟ وهل تملك المسيح على حياتك؟