

## الحلقة الثامنة والعشرون

## سلسلة مواضيع عملية

## برنامج أنوار كاشفة

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. تحت عنوان التوتر والقلق يهددان الرجال والنساء بأمراض القلب والوفاة جاء التقرير التالي:

توصلت دراسة إلى أن التوتر يزيد من احتمال إصابة الرجال بأمراض القلب واختلالات النبض والوفاة لأي سبب. أما النساء المصابات بدرجة كبيرة من القلق فيترصدن احتمال الوفاة بنسبة كبيرة. وخلصت الدكتورة ألين إيكر وزملاؤها في مركز إيكر لمكافحة الأمراض البائية في ولاية ويسكونسن الأمريكية إلى أن التوتر يزيد من مخاطر وفاة الرجال لنفس النسبة التي يؤدي بها ارتفاع ضغط الدم للوفاة.

وقالت إيكر "هذا يعني أنه يتعين مراعاة عدم الإصابة بالتوتر بالإضافة لمراعاة معدل الكولسترول ونسبة السكر". وأضافت يجب أن يكون هذا جزءاً لا يتجزأ من سياسة الحد والوقاية من عوامل الخطر التي تؤدي لأمراض القلب وتفضي للوفاة". وتقول إيكر أن الاكتشاف أن التوتر والقلق يؤثران على الرجال والنساء بنسب متفاوتة ليس جديداً إلا أن الأسباب تظل مجهولة. وأجرت إيكر وزملاؤها البحث على ثلاثة آلاف وستمئة وثمانين رجلاً وامرأة شاركوا في دراسة استمرت عشرة أعوام.

وأجاب المشاركون على مجموعة صغيرة من الأسئلة بنعم أو لا لتحديد درجة توترهم وقلقهم. وزاد خطر احتمال إصابة الرجال، الذين كانوا يعانون من درجة عالية من التوتر بأمراض القلب، بنسبة ٢٥ في المئة في فترة العشر سنوات، بينما ارتفعت نسبة احتمال وفاتهم ٢٣ في المئة. وزاد أيضاً احتمال إصابتهم بالرجفان الأذيني الليفي، وهو اضطراب في نبض القلب قد يؤدي إلى السكتة القلبية أو الوفاة بنسبة ٤٢ في المئة. وعلى سبيل المقارنة يزيد احتمال وفاة الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٣ في المئة خلال عشر سنوات.

مستمعي الكريم، قد يبدو لنا لأول وهلة أن التوتر والقلق الذي نعاني منه أثناء فترات متعددة من حياتنا، لن يؤدي إلى هذه النتائج الخطيرة على مستقبل حياتنا. لكن الأبحاث والدراسات العلمية كل يوم تؤكد مدى خطورة التوتر والقلق، كما سمعنا قبل قليل. إنها بالفعل حقائق خطيرة علينا أن نأخذها على محمل الجد. ولهذا لم يكن غريباً أن تتصح الدكتورة الباحثة إلين إيكر أنه يتعين مراعاة عدم الإصابة بالتوتر والقلق. لكن السؤال الذي يواجهنا هو: هل بمقدور الإنسان أن لا يصاب بالتوتر والقلق؟

إننا نعيش في عالم مليء بالأزمات والمشاكل المتعددة، وعلى كل الأصعدة، وهي التي تسبب لنا التوتر والقلق. فإن كان على صعيد الأسرة الصغيرة، أو المدرسة والجامعة، أو في علاقاتنا مع الناس، أو على صعيد العمل، هناك دائماً أزمات ومشاكل. فكيف لا نصاب بالتوتر والقلق؟ إذن إن التوتر والقلق هو أمر طبيعي في حياتنا، ولا نستطيع أن نتخلص منهما بسهولة. لكن المهم هو أن نعرف كيف لا نجعل هذا التوتر والقلق زائداً عن حدّه، ليؤثر على نفوسنا من الداخل. إذ عندها نستطيع أن نجنب نفوسنا النتائج الخطيرة التي توصلت إليها الأبحاث.

فهل نقدر على حفظ نفوسنا من الانجراف وراء القلق والتوتر؟ وأن لا يكون التوتر والقلق هو السمة الغالبة على حياتنا اليومية؟ وكيف نستطيع ضبط أعصابنا أمام الأزمات الصعبة وعند مواجهتنا للمشاكل؟

تحدث المخلص يسوع المسيح إلى تلاميذه عن القلق والاهتمام الزائد فقال: "لذلك أقول لكم لا تهتموا لحياتكم بما تأكلون أو تشربون. ولا لأجسادكم بما تلبسون. أليست الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس... ومن منكم إذا اهتمّ يقدر أن يزيد على قامته ذراعاً واحدة. ولماذا تهتمون باللباس. تأملوا زنايق الحقل كيف تنمو. لا تتعب ولا تغزل... فلا تهتموا قائلين ماذا نأكل أو ماذا نشرب أو ماذا نلبس. فإن هذه كلها تطلبها الأمم. لأن أباكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها." وختم المخلص المسيح كلامه قائلاً: "لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبرّه وهذه كلها تزداد لكم. فلا تهتموا للغد. لأن الغد يهتم بما لنفسه. يكفي اليوم شرّه." (بشارة متى ٦: ٢٥، ٢٧ و ٣١، ٢٨-٣٤). إن المخلص المسيح يشير هنا إلى الاهتمام بمعنى القلق، القلق من الغد، والقلق في تدبير شؤوننا من أكل وشراب وملبس.

لقد دعانا المخلص المسيح لكي لا نهتم أي قلق ونضطرب أو نتوتر بالنسبة لأمر حياتنا المادية ولمستقبل حياتنا. وذلك عن طريق ثقتنا الكاملة بالله خالقنا، أبونا السماوي المحب لنا، والذي دائماً يعتني بنا، وليس بالاعتماد على نفوسنا. إذن لكي نستطيع الحد من قلقنا وتوترنا يجب أن تكون عندنا أولاً ثقة كاملة بالله خالقنا، أنه يحبنا وهو يريد الأفضل بالنسبة لنا. إن هذه الثقة الكاملة بالله لا يتمتع بها كل البشر، بل تأتي نتيجة خطوات معينة علينا أن نسير بها. فكيف نحصل على هذه الثقة الكاملة بالله يا ترى؟

لكي نحصل على هذه الثقة بالله يجب أن تكون هناك علاقة حيّة بيننا وبينه، علاقة تربطنا معه كأبينا السماوي، وبتعبير آخر علينا أن نصبح من أولاد الله لكي تكون لنا علاقة حية معه، فهو يغدو أبونا السماوي ونحن نكون من أولاده. لعل السؤال الآن كيف نصبح من أولاد الله؟

والجواب نصبح من أولاد الله عن طريق الإيمان بالمخلص المسيح وبموته الكفاري على الصليب من أجل ذنوبنا، وبقيامته المجيدة من بين الأموات. ولهذا كتب البشير يوحنا قائلاً: "وأما كل الذين قبلوه -أي آمنوا بالمخلص المسيح- فأعطاهم سلطاناً أن يصيروا أولاد الله أي المؤمنون باسمه. الذين ولدوا ليس من دم ولا من مشيئة جسد ولا من مشيئة رجل بل من الله." (بشارة يوحنا ١: ١٢)

فبالتوبة عن خطايانا وإيماننا بالمخلص المسيح الذي مات على الصليب من أجلنا، نصبح من أولاد الله، وتكون لنا بالتالي علاقة حية مع الله كوالدنا السماوي. فهو الذي كما قال البشير يوحنا ولدنا ثانية بمشيئته. وعندما نصبح من أولاد الله نستطيع أن ننق بالله، إذ يغدو عندها أبونا السماوي، الملجأ الذي نلجأ إليه دائماً. وعندها لا داعي لنا لكي نقلق أو نضطرب أو حتى نهتم بأي أمر من شؤون حياتنا، كما قال المخلص المسيح لتلاميذه.

هل تعلم يا صديقي أننا جميعاً كبشر خليفة الله، لكن لسنا جميعاً أولاداً له؟ فلماذا نصبح هو والدنا ونحن من أولاده علينا أن نأتي إليه بالتوبة والإيمان في شخص المخلص المسيح. ألا تود يا صديقي أن تتحرر من القلق والتوتر في حياتك ومن كل نتائجها الخطيرة؟ ألا ترغب أن يصبح الله والدك السماوي؟ لم لا تأتي بالتوبة إلى الله مؤمناً بالمخلص المسيح؟