

أنا وأنت على الطريق

تقول إحدى الإحصائيات سيدتي المستمعة بأنه إذا استيقظت صباحاً ولم تشك من أية علة أو تعاني من أي مرض فأنت أفضل من مليون شخص كانوا معنا بالأمس أحياء. وإذا لم تكوني قد خضت حرباً أو لم تؤخذي أسيرة حرب أو إذا لم تكوني معاقة أو مجروحة أو جائعة نتيجة حرب، فأنت أفضل من ٥٠٠ مليون شخص يعيشون في هذا العالم. وإذا كان لديك طعاماً تأكلينه وملابس تغطي جسدك وبيتاً وأويك وسقفا يظلك وإذا كنت بصحة وعافية فأنت إذا أغنى من ٧٥% ممن يعيشون في هذا العالم. وإذا كان لديك ما لا يغيثك عن الآخرين وكانت يدك ممدودة بالعتاء ولست محتاجة لأن تأخذي فأنت واحدة من بين ٨% من الأغنياء في هذا العالم. وإذا كنت متفائلة وابتسامتك تملأ وجهك وتستطيعين أن تعبري عنها فأنت من القلة النادرة المحظوظة لأن الغالبية كذلك لكنها لا تستطيع التعبير. وإذا قارنت مشكلتك مع مشكلات هذا العالم فستجدين أنها لا تستحق منك كل هذا القلق يا سيدتي.... لذا قلتي: اشكرك يا رب...

ترى هل فكرت يوماً صديقتي بفائدة الإيجابية في حياتك؟ يقول أحد التقارير بأن المتشائمين القلقين يحثون خطاهم نحو القبر... فالمصابون بالقلق الدائم والتشاؤم يشقون طريقهم بسرعة نحو القبر، وفقاً لدراسة حديثة. وقد رصدت الدراسة حالات ألف وستمئة وثلاثة وستين رجلاً من الأعمار المتوسطة أو أكبر على مدى اثنتي عشرة سنة منذ بدايتها عام ١٩٨٨. وجرى اختبار حالة التنبيه العصبي لديهم ضمن خصائص دراسة الشخصية. ووجد الباحثون أن الرجال الذين سجلوا مؤشر ٥٠ وحدة إحصائية من التنبيه العصبي والذين ازداد المؤشر سوءاً لديهم عند صعوده ٢٠ وحدة أخرى، كانوا أكثر عرضة للموت بنسبة ٤٠% مقارنة بالرجال الذين ظل مؤشر التنبيه العصبي لديهم مستقراً. وتتجلى أعراض حالة التنبيه العصبي في حدوث القلق وتفاقمه بسبب أحداث أو إخفاقات يسيرة نسبياً. وهي حالة توضع فيها توقعات مبالغ فيها كأن ما يمكن أن يحدث سيكون مخيفاً. إضافة إلى وضع توقعات متواضعة جداً حول قدرات الشخص نفسه للتعامل معها.

كما يقول عالم النفس إيمانويل إدينبورغ في جامعة كاليفورنيا. وقال الخبراء إن هذه الدراسة هامة في أبحاث السلوك. وهي الأولى من نوعها التي تفترض بأن التغيير في خصائص السلوك خلال مدة من الزمن بمقدوره أيضاً التأثير على حدوث الموت إيجاباً أم سلباً. وتعني هذه الدراسة بحسب عالم النفس فريدمان أنه بالإمكان تغيير حالة التنبيه العصبي عبر الزمن والتقليل منها بدلاً من زيادة حدتها. وأشار دانيال مروجيك الأستاذ المساعد في دراسات النمو في بورديو الذي أشرف على الدراسة إلى أن حالات الوفاة العالية بين المصابين بالتنبيه العصبي يمكن إرجاعها إلى التغيرات الكيميائية التي تطرأ بعد إفراز الجسم لهرمون التوتر الكورتيزول. وأضاف: عندما نكون واقعيين تحت ظروف التوتر المزمن، أو نشعر بالإجهاد الدائم فإن أجسامنا تفرز مستويات

عالية من الكورتيزول الذي يضر بأجسامنا. لكن المثير للسرور حقا هو أن المصابين بدرجة عالية من حالة التنبه العصبي نجحوا فعلا في التحكم بقلقهم حتى إنهم صاروا مماثلين للمستقرين عاطفيا. إلى هنا ينتهي التقرير....

إن التوتر الناتج عن القلق والخوف والهم يعمل في أجسادنا تخريبا وتهديما يا سيدتي. لأن التوتر وكما سمعنا يغيّر من كيميائيات الجسم فيفرز الجسم هرمون الكورتيزول. وهذا ما يؤثر سلبا على الجسم إذ يتعرض إلى الأمراض المتعددة بسبب هذا الهرمون. وعندما تعاني الواحدة منا يا سيدتي من التوتر المستمر يضعف الجسم ويصبح تحت تأثير الوهن الدائم بحسب ما قال التقرير. فهل انتبهت إلى هذه الحالة يا سيدتي؟ وهل تنتبهين الآن بعد أن علمت أن التشاؤم والنكد والقلق عوامل تجعلك متوترة وهكذا تغدين غير صحيحة الجسم؟ وربما إذا استمر الوضع متأزما فإن هذا سيؤثر على حياتك ككل؟

إن الله خلقنا يا سيدتي لكي نكون معافين روحا ونفسا وجسدا. وهو لا يريدنا أن نقلق أو نخاف أو نعيش تحت تأثير الهم والقلق والتشاؤم. أي النظرة بسوداوية إلى الأوضاع أو الظروف. إسمعي سيدتي ماذا قال مرة الفادي يسوع المسيح لحواريه أي تلاميذه مرة عن هذا الموضوع بالذات قال لهم: لا تهتموا بحياتكم بما تأكلون ولا للجسد بما تلبسون. الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس. تأملوا الغربان. إنها لا تزرع ولا تحصد وليس لها مخدع ولا مخزن والله يقيتها. كم أنتم بالحري أفضل من الطيور. ومن منكم إذا اهتمَّ يقدر أن يزيد على قامته ذراعا واحدة.... فإن كان العشب الذي يوجد اليوم في الحقل ويطرح غدا في التور يلبسه الله هكذا فكم بالحري يلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان؟ فلا تطلبوا أنتم ما تأكلون وما تشربون ولا تقلقوا... اطلبوا أولا ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم.

نعم يا سيدتي، هذا ما علم به الفادي يسوع المسيح تلاميذه أي تابعيه. علمهم بأن لا يقلقوا أو يهتموا. لأن الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس. حتى ولو أن الواحدة منا اهتمت واغتمت فهل يقدر الهم أن يحلَّ مشكلتها أو يذهب عنها قلقها وتوترها؟ بالتأكيد كلا.. بل على العكس. لهذا قال الرب يسوع: "اطلبوا أولا ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم." أي نطلب ما هو الأهم في الحياة. ملكوت الله في قلوبنا. لأنه عندما يملك الله في قلوبنا ونسلمه حياتنا بالكلية، يصبح هو المسؤول عنا الذي يقدر أن يؤمّن احتياجاتنا الزمنية والروحية. لهذا قال هذه كلها تزداد لكم. أي نؤمن ونثق أن الله يصبح أبانا الذي يمنحنا كل عطية صالحة. فهل اختبرت هذا الاختبار المجيد يا سيدتي؟ تعالي إلى الله المحب بواسطة الفادي يسوع المسيح الذي مات لكي يمنح الإنسان حياة جديدة وغفرانا أكيدا عن خطاياها. عندها لن تقلقي على خطاياك وأثامك التي ولدت فيها، بل يغفرها الله لك لأن يسوع المسيح مات بدلا عنها. فهل اختبرت الثقة والإيمان بالله كأب سماوي لك؟
