

أنا وأنت على الطريق

كوني ودودة للمحافظة على صحة قلبك

كوني ودودة للمحافظة على صحة قلبك... هذا هو عنوان تقرير ورد حديثا في إحدى الصحف العربية. فتعالى يا سيدتي نستمع إلى ما جاء فيه. قال باحثون بريطانيون استنادا إلى دراسة أجروها أن الأشخاص المصابين بالقلق العصابي هم أكثر احتمالا للوفاة من أمراض تتصل بالأوعية الدموية للقلب. بينما توفر الانبساطية أي المرونة والانفتاح الاجتماعي للأشخاص وقاية من الوفاة بأمراض تنفسية. وتشير بيفرلي شيبلي من جامعة ادنبره في اسكتلندا وزملاء لها في دورية الطب النفسي الجسدي إلى أن القلق العصابي - وهو ميل للقلق وتقلبات الانفعالات العاطفية- يرتبط بالقلق والاكتئاب الذي يمكن أن يساعد في تفسير هذه الصلة باضطراب القلب.

ويشير الباحثون إلى أن التقارير المعنية بالتأثيرات الصحية لكل من القلق العصابي والانبساطية وهي الميل ليكون الشخص ودودا وانسيابيا جاءت متباينة. ولتوضيح هذه العلاقة درست شيبلي وفريقها وفاة خمسة آلاف شخص في منتصف العمر . جرى تتبعهم على مدار واحد وعشرين عاما بعد أن أكملوا اختبارات شخصية. ووجدت أن الدرجة المتزايدة من القلق متصلة بمخاطر الوفاة من أي سبب. إلا أن هذه العلاقة اختفت بعد أن أخذ الباحثون في الاعتبار عوامل أخرى ذات صلة مثل وزن الجسم وتناول الخمر والمنزلة الاجتماعية والثقافة. ولقد زادت مخاطر الوفاة من أمراض تتعلق بالأوعية الدموية للقلب مع ارتفاع مستوى قلق الشخص . وظلت هذه العلاقة كبيرة بعد الأخذ في الاعتبار عوامل إحصائية. وقللت الانبساطية من احتمالات وفاة شخص من مرض تنفسي . لكن لم يكن لها أثر آخر على الوفيات. واستنادا إلى هذه النتائج خلص الباحثون إلى أن صلة الوفاة بمرض يرتبط بالقلق العصابي والأوعية الدموية للقلب يمكن أن تُعزى لأسباب وراثية لكن العوامل الاجتماعية الاقتصادية والسلوكية يمكن أن تساهم فيها أيضا. إلى هنا ينتهي التقرير.

القلق العصابي الذي جاء في هذا التقرير يا سيدتي يجعل الواحدة منا مضطربة ومتقلبة المزاج ودائمة الانفعال. واستمرار هذه الحالة يؤدي بأجسادنا إلى الأمراض المتعددة والخطيرة التي سرعان ما تقضي على حياتنا. فهل أنت عصبية وقلقة يا سيدتي؟ أم أنك انبساطية وانسيابية وودودة؟ ذا شخصية منفتحة ومرتاحة ومحبة وعلى علاقة طيبة مع الناس؟ وخاصة أفراد عائلتك؟ ثم هل فكرت يوما لماذا أنت دائمة القلق مثلا؟ ولماذا أنت مضطربة؟ وخائفة؟ سمعت مؤخرا عن شاب في الثامنة والعشرين من العمر، كان يعمل ممثلاً في هوليوود وهو من مواليد أستراليا، بأنه وُجد ميتا في شقته في نيويورك. وأظهر التحقيق الأولي عن وجود علبة تحتوي على حبوب منومة في شقته وأخرى تحتوي على حبوب ضد القلق العصابي والذعر والهلع. وبدا أنه أخذ

حبوباً كثيرة إما بالخطأ أو عن قصد. على كل ، فإن الأمر الذي يهمنى من هذا الخبر هو أن كثيرين في عالمنا اليوم من ذوي النجومية والشهرة، يرزحون أيضاً تحت هذه الضغوط النفسية التي تؤدي بهم إلى القلق والاضطراب المستمر. وأن الإنسان بشكل عام عرضة للمخاوف التي عندما تزداد تؤثر على صحته وعقله وقلبه...

ترى ما هو الحل؟ وهل كان الأسبقون يرزحون تحت هذه الأعباء الثقيلة يا ترى؟ لاشك أن الوداد والشخصية المنفتحة والتفاؤل كل هذه الأمور تساعد الواحد والواحدة منا يا سيدتي على التأقلم مع ضغوط الحياة ومتطلباتها كما قال التقرير، لكن هذا لا يحل الأمر من جذوره.

تعالى معى صديقتى لنقرأ ومن الكتاب المقدس الذي كتبه أناس الله مسوقين بالروح القدس ونتعرف إلى الحل الذي يقدمه الله تعالى للإنسان الذي خلقه. إن الله يعرف الإنسان ويعرف حاجته فهو الذي جبله وخلقه. أليس كذلك. لذلك نقرأ عن النبي داود مثلاً في القديم الذي كان محاطاً بالخوف والقلق بسبب ملاحقته من قبل أعدائه ، فصلى قائلاً: ارحمني يارب لأني في ضيق. خسفت من الغم عيني. نفسي وبطني. لأن حياتي قد فنيت بالحزن وسنيني بالتنهّد. ضعفت بشقاوتي قوتي وبليت عظامي. الذين رأوني خارجاً هربوا عني. نسيت من القلب مثل الميت. صرت مثل إناء متلف. ... لكنه سرعان ما قال وفي نفس الصلاة: عليك يا رب توكلت ، لا تدعني أخزى مدى الدهر. بعدلك نجني. أمل إليّ أذنك. سريعاً أنقذني. كن لي صخرة حصن بيت ملجأ لتخليصي. لأن صخرتي ومعقلي أنت. من أجل اسمك تهديني وتقودني.... مزمور ٣١

اختبر داود النبي يا سيدتي خلاص الله من خوفه وقلقه واضطرابه المستمر بسبب أعدائه المحيطين به. فساد سلام الله في حياته فقال: أحبوا الرب يا جميع أتقيائه. الرب حافظ الأمانة ومجاز بكثرة العامل بالكبرياء. لتتشدد ولتتشجع قلوبكم يا جميع المنتظرين الرب. إذن هذا هو الحل الذي وجد فيه عبد الرب داود السلام والراحة والطمأنينة. حين اتكل على الرب فصار له ترسا ومجنا وحصنا حصينا وسط الضيقات والآلام والمخاوف وأحيانا الهلع..

فهل وجدت أنت صديقتي الراحة الحقة؟ وهل نظرت إلى الرب نظرة الإيمان؟ وهل خلصك من كل مخاوفك وأحيانا الأوهام التي تتشبث بأفكارك وعقلك وتسيطر على مشاعرك وأحاسيسك؟ وهل حررك من كل القيود التي تكبلك وتشل تفكيرك؟ إن الله وحده يا سيدتي هو القادر أن ينفذك إذا أتيت إليه بالإيمان بشخص الفادي يسوع المسيح الذي أرسله إلى عالم البشر لكي ينفذنا من سلطان الخطية ويحررنا من قيودها المرة. لأنه هو الوسيط الوحيد بين الله والإنسان. فإذا فعلت تحصيلين على هذا الخلاص المجاني من عقاب الخطية الذي هو الانفصال عن الله. فهل تؤمنين بالمسيح المخلص؟ والمنقذ؟ والمحرم الذي مات عنك على الصليب وقام

لكي يمنحك حياة جديدة؟