

أنا وأنت على الطريق

الإنسان يصبح أسعد مع التقدم في العمر

سيدتي ، هل تعلمين أن الإنسان يصبح أسعد مع التقدم في العمر؟

اسمعي ماذا جاء في هذا التقرير إذ يقول: تؤكد دراسة شملت أكثر من ١٠ آلاف شخص في بريطانيا والولايات المتحدة أبحاثاً سابقة توصلت إلى أن مستويات السعادة تشكل منحنيًا شبيهاً بحرف **U** يبدأ الانحدار تدريجياً من ذروة السعادة إلى القعر في سن الخامسة والأربعين تقريباً. ثم يرتفع من جديد ليبلغ الذروة في أواخر العمر. وأجرى باحثون من جامعة ووريك البريطانية تحليلاً لنمط حياة المشاركين في الدراسة وصحتهم وارتباطها بنوعية الحياة العقلية والبدنية وحالتهم الصحية. واستند تقييم نوعية الحياة إلى ثمانية عوامل بينها نظرة الفرد إلى حالته الصحية العامة والألم والحياة الاجتماعية والصحة العقلية.

واكتشف الباحثون أن الأشخاص أكدوا تحسن نوعية حياتهم العقلية مع تقدم السن رغم تناقص قدراتهم البدنية. وقال الباحثون إن زيادة الوزن أو البدانة ليس لها تأثير يُذكر على مستوى الحالة النفسية. فإن الذين يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من ٣٠ يضعهم في خانة البدانة سجلوا مستوى من نوعية الحياة العقلية مماثلاً للذين تعتبر أوزانهم صحية.

ويتابع التقرير أيضاً ليقول: ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن رئيس فريق الباحثين الدكتور سافيريو سترانجيز Savario Strangese أنه من البديهي أن تتردى نوعية الحياة البدنية مع تقدم العمر ولكن المثير هو أن الحالة العقلية والنفسية لا تتردى معها بل تتحسن في الواقع. واعتبر سترانجيز أن ذلك ربما كان عائداً إلى القدرة على مواجهة الواقع والتعامل معه وهو تفسير يؤكد أبحاثاً سابقة أظهرت أن كبار السن تنشأ لديهم آليات داخلية للتعاطي على نحو أفضل مع المصاعب أو الظروف السلبية من الأصغر سناً. وأضاف سترانجيز أن السبب قد يكون أيضاً النظرة الموضوعية إلى ما يمكن أن يناله كبير السن من الحياة في هذه المرحلة من حياته. فيمتنع عن الضغط على نفسه في المجالات الشخصية والمهنية. كما وجدت الدراسة أن الذين ينامون بين ٦ و ٨ ساعات في اليوم يتمتعون بحالة بدنية وذهنية أفضل من الذين ينامون في المتوسط أقل من ٦ ساعات أو أكثر من ٨ ساعات. إلى هنا ينتهي التقرير ..

نعم يا سيدتي، يصبح الإنسان أسعد مع التقدم في العمر... عندما شكت إحداهن مشاكلها الزوجية لوالدتها، دعت الأم ابنتها إلى المطبخ وأحضرت ثلاث أوعية نصف ممتلئة بالماء و وضعت في الأولى منها جزراً وفي الثانية وضعت بيضة وفي الثالثة

وضعت قليلا من مسحوق القهوة. ورفعتهم جميعا على النار. وتركتهم لمدة عشرين دقيقة. ثم رفعتهم عن النار . وأخذت الجزر المسلوق ووضعته في إناء منفرد كذلك فعلت في البيضة المسلوقة. وقالت لابنتها تذوقي يا ابنتي كلا منهم وقولي لي رأيك. وبعد أن فعلت الابنة ذلك، قالت الأم: كل من المواد تعرّض إلى نفس الدرجة من الغليان. أليس كذلك؟ لكن كل من المواد الثلاث كان له رد فعل مختلف فالجزر الذي كان صلبا صار ناعما ولينا. والبيضة التي كانت هشّة صار داخلها صلبا متماسكا. أما القهوة فقد استطاعت أن تحوّل الماء إلى مادة أخرى . هكذا الناس يا ابنتي قالت الأم. نار الأزمات والآلام تمنحهم إما الليونة ، وإما الصلابة والقوة أو الذوبان بالآخر فنتتج مادة جديدة. يا ابنتي عندما تشتد التجارب عليك لا تتذمري بل اسألي نفسك أيّ من الشخصيات أنا؟ نعم، الحياة مدرسة لكن الطوبى أو النعم لا تأتي إلاّ للذي عرف ماهيّة الحياة وتعلّم منها فنضج واستوعب وأدرك معناها الحقيقي وقيمتها وسرها. وأنت سيدتي، هل حقا أصبحت ناضجة، سعيدة، نامية بفعل تجارب الحياة ومشاكلها؟ بماذا تقيمين نفسك ؟

هل سمعت سيدتي بقصة لعازر الميت الذي كان له أختان مرثا ومريم؟ هذا أقامه الرب يسوع المسيح من الموت حيا بعد أن كان له أربعة أيام في القبر. هذا أتاه يسوع المسيح في زيارة إلى بيته وهناك صنعوا له عشاء. فأخذت مريم منا من طيب ناردين كثير الثمن ودهنت قدمي يسوع ومسحت قدميه بشعرها. فامتأ البيت من رائحة الطيب. فقال واحد من تلاميذه وهو يهوذا سمعان الإسخريوطي المزمع أن يسلمه : لماذا لم يبيع هذا الطيب بثلاثمئة دينار ويعطى للفقراء.... فقال له يسوع اتركوها. إنها ليوم تكفيني قد حفظته. لأن الفقراء معكم في كل حين وأما أنا فلست معكم في كل حين. (يوحنا ١٢)

هذه الحادثة مدونة في الإنجيل بحسب البشير يوحنا؟ لقد نضجت مريم من خلال ما مرّت به من تجارب في الحياة نضجت في معرفتها لسرّ ولغز الحياة الحقيقي. ومن خلال ما تعلّمته من المعلم الرب يسوع المسيح فهمت وأدركت ماهيّة الحياة وكنهها. ولم يعد أي شيء لديها أعلى من تقديرها للسيد والمعلم الصالح. فدهنت رجليه بالطيب ومسحتها بشعر رأسها تعبيراً عن محبتها الخالصة للسيد الذي منحها المعنى الحقيقي للحياة إذ علمها معنى اتباعه وترك كل شيء من أجل الحصول على الحياة الأبدية في دار النعيم. ترى، هل أدركت سيدتي أنت أيضا معنى حياتك وهدفها من منظور الله الخالق والإنسان المخلوق على صورته ومثاله؟ لماذا لا تقرّين الإنجيل المقدس الذي يمنحك هذا الرجاء الأكيد.