

أنا وأنت على الطريق

التوتر والمناظر الطبيعية

هل أنت متوترة يا سيدتي؟ وهل تريد قضاء على هذه الحالة التي تمرين بها؟ لست أنتِ الوحيدة التي تعاني من هذه الحالة، بل إن التوتر هو ما يواجهه كل منا في هذا العصر الحديث.

اسمعي ماذا يقول هذا التقرير تحت عنوان: تخلصي من التوتر بالمناظر الطبيعية...

في أواخر القرن الثامن عشر قال دجون رسكن الفيلسوف والناقد الانكليزي إن مراقبة نمو الزرع وتفتح البراعم واستنشاق عبير الحقول المحروثة لهما أمور تجلب السعادة لبني البشر. هذا الكلام أكدته دراسة حديثة أجرتها إحدى الجامعات بولاية تكساس الأمريكية حيث ذكرت أن أسرع طريق للخلاص من التوتر هو أن يلجأ الإنسان إلى الطبيعة حيث الماء والهواء والخضرة... فإذا لم يكن ذلك ممكناً ، فعليه اقتناء لوحات بها مناظر طبيعية يعلقها على جدران منزله كمناظر حديثة مزدهرة بالورود أو منظر للسماء أو لبحيرة صافية. وقد أثبتت الدراسة أن الإنسان يستطيع أن يتخلص من التوتر ويشعر بالاسترخاء عندما يتعرض لرؤية بعض عناصر الطبيعة أو عندما ينصت لأصواتها ، كأن يسمع حفيف الشجر أو شدة الطيور أو خرير المياه. كما أن وجود نباتات الزينة في الأماكن التي بها كمبيوتر أو هواتف متحركة مهم جداً . حيث يؤدي وجودها إلى الحد من ذبذبات هذه الأجهزة التي تضر بصحة الإنسان.

وتعليقاً على الدراسة السابقة عن اللجوء إلى الطبيعة للخلاص من التوتر، يقول الدكتور محمود عبد الرحمن حمودة أستاذ الطب النفسي والأعصاب بكلية الطب بجامعة الأزهر، إن الإيقاع السريع للعصر الذي نعيش فيه أدى إلى زيادة توتر الإنسان وزيادة الناقلات العصبية لديه وخاصة الأدرينالين والنوادرينالين ، مما يجعل المرء متيقظاً بدرجة متزايدة ومشدوداً مع زيادة دقات القلب. والعودة إلى الطبيعة البدائية البسيطة بعيداً عن زخم الأجهزة يبعث في أوصالنا الاسترخاء والهدوء . فكل منا ارتباطات بالطبيعة تجعله أكثر هدوءاً من تلك الارتباطات التي عايشها في فترة استرخاء خاصة به . فهناك من تعود الاسترخاء في أحضان الخضرة وهناك من تعود الاسترخاء في رحابة الصحراء...

ذكرني هذا التقرير يا سيدتي بصديقة لي فقدت زوجها مؤخراً، ولم يمض على زواجها بعد سنة ونصف السنة. ولما انتقلت إلى بيت مستقل هي وابنتها الصغيرة، راحت تعمل في الحديقة وتزرع الزهور والخضراوات . ولما سألتها عن حالتها قالت لي: لا

يمكن أن تصدقي كم أن عمل الحديقة ورؤية المزروعات وهي تكبر وتعطي ثمارا كان بمثابة علاج لنفسي الحزينة على فقدان زوجي. نعم، لقد أثر عمل الحديقة بنفسني ، ورؤية الخضراوات تنبت ، والزهور تتفتح أمامي، جعلني أشعر بنشاط وحيوية ودافع لكي أستمر.

قلت لها: تسر نفس الإنسان برؤية الزرع ينمو أمام عينيه. خاصة أنه هو الذي حرث الأرض و جهزها وزرعها . أنا معك يا صديقتي.. فالطبيعة خلقة ، تقدر أن تؤثر أيضا في الإنسان الذي يعمل الأرض ويزرعها.

أتعلمين يا سيدتي ماذا كتب النبي والملك داود في القديم عن الخليقة بما فيها السماء والفلك ؟ قال في أحد مزاميره أي تسابيحها مايلي:

السموات تحدث بمجد الله والفلك يخبر بعمل يديه. يوم إلى يوم يذيع كلاما وليل إلى ليل يبدي علما. لا قول ولا كلام. لا يسمع صوتهم . في كل الأرض خرج منطقتهم وإلى أقصى المسكونة كلماتهم. جعل للشمس مسكنا فيها. وهي مثل العروس الخارج من حجلته... من أقصى السموات خروجها ومدارها إلى أقاصيها ولا شيء يختفي من حرها.

نعم يا سيدتي إن الخليقة تحدت بمجد الله وجبروته وعظمته. فبمجرد نظرة للكون من حولنا وللطبيعة فيه ، نستطيع أن ندرك أن هناك إلهها قديرا خلاقا صنعها كلها. إن هناك منظما وراء هذا النظام الذي تدير عليه الكواكب والأفلاك .. إن كل ما في الخليقة يتحدث عن الله العظيم سبحانه وتعالى لكن من دون كلام.

وعليه فإن كل ما خلقه الله خلقه وصنعه لأجل الإنسان والإنسان وحده، الذي جعله متسلطا عليه منذ بداية الخليقة. نعم لي ولك لكل واحد منا قد جعل الله الطبيعة الجميلة بين أيدينا. من أجلي ومن أجلك يا سيدتي خلق الله هذا الجمال العظيم ، وهذه الأشجار الباسقة والزهور والنباتات التي لا تعد ولا تحصى. إذ هي كلها تعكس صفات الله في الخلق والعطاء والشفاء.

إذا كان اللجوء إلى الطبيعة يساعدنا في تخفيف التوتر الذي نحس به في هذا العصر بسبب الضغوط التي نعيش فيها ، فإن اللجوء يا سيدتي إلى خالق هذه الطبيعة وصانعها يمنحنا الراحة الحقيقية في داخلنا. فهل فكرت في هذا الموضوع مرة؟

أجل، لأن رب الطبيعة وخالقها وصانعها يعلم ما في قلوبنا من شؤون وشجون. فهو الذي جعل كل شيء من أجل الإنسان، هو أيضا خطط منذ البدء أن يخلص الإنسان ليس من توتره ومخاوفه فحسب، بل من خطاياها ومن عقابها المرير. هل علمت سيدتي أن

التوتر الذي نعيشه في بعض الأحيان يكون نتيجة صراع في داخلنا ؟ صراع بين الخير والشر بين الخير والخطيئة التي ولدنا فيها؟

إن هذا الصراع لهو شيء صالح لأنه يدفعنا إلى التفتيش عن كيفية إرضائنا لله تعالى القدوس والذي يكره الخطية ويعاقب عليها. لقد دبر الله القدير بحكمته يا سيدتي خطة لكي نخلص من خطايانا لأننا لا نستطيع أن نرضيه بأعمالنا أو حسناتنا. فأرسل الفادي والمخلص يسوع المسيح لكي يموت بدلا عنا على الصليب ويأخذ بنفسه عقاب خطايانا. وكل من يؤمن به ينال الحياة الأبدية في دار النعيم. ولن يعود تحت دينونة البتة. فهل تؤمنين به يا سيدتي؟ هو قال عن نفسه يوما: أنا هو الطريق والحق والحياة ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي. فهل تأتين إليه فتخلصي من كل ما يشغل بالك ويقلقك من جهة مصيرك الأبدى. وعندها تحصلين على الغفران الكامل لخطاياك. فهل تتقين بكلامه؟
