

أنا وأنت على الطريق الجوع العاطفي والجوع الروحي

هل تراك سمعت صديقتي بالجوع العاطفي؟ تعالي معي لنستمع إلى هذا التقرير الذي أعدته نهى الدعيس عن الانترنت حيث تبدأ بهذه الأسئلة هل تأكلين دون أن تشعري بالجوع؟ هل تتناولين الطعام بشراهة لمجرد أنك سعيدة أو حزينة أو قلقة؟ احذري فقد تكونين يا سيدتي مصابة بالجوع العاطفي الذي هو حالة شائعة بالرغم من أن قلة يتنبهون لها في الوقت المناسب بينما يفوق منها أغلب المصابين بها على واقع السمنة . والسؤال الآن ما هو الجوع العاطفي؟ خبراء السلوك الغذائي يقسمون الجوع إلى نوعين: أولاً الجوع الجسدي وهو يحدث نتيجة احتياج الجسم إلى الطعام وهو الأمر الطبيعي. وثانياً الجوع العاطفي وهو الرغبة في تناول الطعام بدون حاجة جسدية . ويعد عالم النفس الشهير " بافلوف " من أبرز العلماء الذين تناولوا هذه الظاهرة وهو من رواد علم النفس في المدرسة السلوكية والتي سميت بهذا الاسم لاحقاً على يد عالم النفس الشهير " واطسون " . أما خلاصة تجربة بافلوف فهي أنّ لكل مثير طبيعي استجابة طبيعية وأنه إذا ألحقنا المثير الشرطي بالمثير الطبيعي لفترة ما فإن المثير الشرطي سينتج عنه استجابة طبيعية وتكون رابطاً. بمعنى أنه منذ الصغر قد تنشأ لدينا هذه العادة حتى تتحول إلى سلوك مع مرور الوقت ، وهي الحالة التي تصفها إحدى السيدات بقولها: عندما كان والدي يوبخني في الصغر بسبب سلوك خاطئ كان يجلب لي في اليوم التالي الحلوى ومع التكرار نشأ لدي رابط بين الحزن - من توبيخ الأب- الذي هو المثير الشرطي حيث أن المثير الطبيعي هو الجوع - والحلويات. واليوم مع اي مشكلة أواجهها فإنني ألبأ إلى الحلويات حتى أشعر بتحسن . وفي المقابل كلما اتبعت حمية تتضمن الامتناع عن تناول الحلويات أشعر بالاكنتاب ولذلك لا أستمر لفترة طويلة في الحمية.

لكن ما هي الحقائق والأرقام عن هذه الظاهرة وانعكاساتها؟ نتابع الكاتبة لنقول: لكن هل يرتكز هذا الجوع العاطفي في طبقة معينة أكثر من غيرها كما كان مرض النقرس قديماً ينتشر لدى الطبقة الثرية حتى سُمي بداء الملوك؟ للإجابة نقول الكاتبة نستشهد بالدراسة التي أجرتها جامعة هوكينز في أمريكا، حيث تقول إنّ المراهقين تحت خط الفقر مصابون بالسمنة بنسبة خمسين بالمئة أكثر من المراهقين فوق خط الفقر وكانت المشروبات الغازية أهم مسببات السمنة بنسبة عشرين بالمئة. وذكرت منظمة الصحة العالمية مسبقاً في العام ألفين بأنّ الزيادة في معدل الإصابة بالسمنة في المنطقة العربية ستصل إلى ثلاثة أضعافها في العام ٢٠٣٠. وحسب دراسات أجريت في الجامعة الأردنية بلغت معدلات السمنة في الإمارات العربية والسعودية ومصر والبحرين والكويت بين ٢٥ - ٣٠

% ووصلت معدلات الإصابة بالسكري إلى ٦٨% وتشير الدراسة إلى أن أكثر من ٥، ٦ % من الإناث بعمر ١ - ١٨ سنة في السعودية يعانون من السمنة.

إذن ما هو الحل يا سيدتي؟ اقترحت الكاتبة بأن المشي هو أحد الوسائل التي تغير عادة الجوع العاطفي لديك وكذلك شرب الماء بكميات كبيرة. كذلك أن يكون لديك إنسانة في حياتك توفر لك الدعم وتتقين أنت بها ومن محبتها لك فتلتجئين إليها في كل مرة أنت تشعرين بالحاجة إلى دعم في مقاومتك لهذه العادة. على كل حال، نفهم يا سيدتي من كل ما تقدم بأن الإنسان لا يعاني من الجوع الجسدي فحسب، بل يعاني أيضا من الجوع العاطفي أي النفسي. وليس هذا فحسب بل إن الكتاب المقدس الذي كتب بوحي من روح الله القدوس بأن هناك جوعا روحيا يكمن في حنايا الإنسان الداخلية. وهذا الجوع والعطش إلى ملء الفراغ الموجود في قلب كل إنسان لا يقدر أحد أن يملأه سوى خالق الإنسان.

اسمعي سيدتي ماذا قال الرب يسوع المسيح مرة للجمع من حوله بعد أن أشبعهم بالخبز للجسد، الحق الحق أقول لكم أنتم تطلبونني ليس لأنكم رأيتم آيات وعجائب ، بل لأنكم أكلتم من الخبز فشبعتم. اعملوا لا للطعام البائد بل للطعام الباقي للحياة الأبدية الذي يعطيكم ابن الإنسان ليس موسى أعطاكم الخبز من السماء، بل أبي يعطيكم الخبز الحقيقي من السماء لأن خبز الله هو النازل من السماء الواهب حياة للعالم. فقالوا له: يا سيد أعطنا في كل حين من هذا الخبز . فقال لهم يسوع أنا هو خبز الحياة من يقبل إلي فلا يجوع ومن يؤمن بي فلا يعطش أبدا. ولكني قلت لكم: إنكم قد رأيتموني ولستم تؤمنون. كل ما يعطيني الآب فإلي يقبل ومن يقبل إلي لا أخرجه خارجا. (يوحنا ٦) أنا هو الخبز الحي الذي نزل من السماء إن أكل أحد من هذا الخبز يحيا إلى الأبد والخبز الذي أنا أعطي هو جسدي الذي أبذله من أجل حياة العالم.

ما أجمل هذا الحوار الذي دار بين الجمع وبين الرب يسوع المسيح يا سيدتي. لقد ظن الناس أن يطعمهم دائما إن جاعوا . ولهذا تبعوه. أما يسوع وهو العالم بحقيقة داخلهم فلفت نظرهم إلى طعام آخر عندما قال: "من يقبل إليه فلا يجوع ومن يؤمن به فلا يعطش أبدا. لأنه هو الخبز الذي يهب حياة أبدية دائمة للعالم. لأنه هو وحده الذي قدم نفسه من أجل العالم ووحده يملأ فراغ الإنسان الداخلي فهل طلبت منه أن يمنحك الخبز الحي؟