

أنا وأنت على الطريق التذمر يؤدي إلى مشاكل عديدة

هل تعلمين سيدتي أن التذمر وعدم الرضى يؤديان إلى مشاكل كثيرة؟ يقول أحد التقارير الواردة تحت عنوان: توقفوا عن التذمر ما يلي:

خلصت دراسة علمية حديثة أجريت حول علاقة الحالة النفسية بالمرض الذي يصيب الإنسان إلى أن كثرة الشكوى بسبب الأمراض تؤدي إلى تفاقمها، خاصة إذا ما كان المريض طاعناً في السن. وبحسب الاستنتاجات التي توصل إليها فريق الباحثين من المدرسة الطبية التابعة لجامعة أكسفورد البريطانية ، فإن علاج هذا الأمر يكمن في عبارة بسيطة هي : توقفوا عن التذمر. وفي إطار التجربة طلب القائمون عليها من مرضى مسنين تعبئة استمارات تشتمل على أسئلة تتعلق بحالتهم الصحية ونظرتهم الذاتية لأنفسهم، كما طلبوا منهم تقييم الحالة المرضية وعلاقاتهم بأمر الحياة المحيطة بهم بشكل عام ومساهماتهم بها. وبعد دراسة الاستمارات المعبأة اكتشف الباحثون أن إقبال المرضى المتذمرين على الحياة هو أقل لديهم بالمقارنة مع نظرائهم الذين يتقبلون الأمر بصدق. وأن هذه الحالة تؤدي إلى فقدان الاهتمام بالنشاط الجسدي ، وهو ما ينعكس بدوره سلباً على الحالة الصحية بصورة عامة.

ذكرني هذا التقرير يا سيدتي بامرأة عجوز كانت دائماً متجهمة الوجه، لا تتكلم مع أحد وإذا حدث أن تكلمت معها إحدى العاملات في دار العجزة فإنها سرعان ما تغضب وتبدأ بالتذمر والكلام القبيح. كانت دائمة العبوس، وكأن الدنيا من حولها سوداء لا تطيق أن تراها. وقلت في نفسي بالحق شتان ما بينها وبين والدتي الحنون التي كانت في نفس دار العجزة لأنها على العكس منها تماماً. كانت تبتسم دائماً وكلمة شكراً على فمها في كل لحظة على الرغم من مرضها وآلامها الجسدية. حتى إن العاملات هناك كانوا يحبونها جداً نظراً لكلامها اللطيف وشكرها الدائم لهم وفوق كل هذا وذاك، كانت دائماً تقول : أنا أحبك. بالحق يا سيدتي، إن التذمر لا يحل من الأمور الصعبة التي نمر بها شيئاً بل بالأحرى يزيدنا صعوبة ، ويزيدها تعقيداً. ونحن في الشرق ، وفي مجتمعاتنا اعتدنا على سماع كلمات التذمر والانتقاد ، وكأن السلبية صارت جزءاً من طريقة تفكيرنا جميعاً. فإذا كان حال أغلب الناس هكذا، فماذا عنها الآن والبلاد العربية تتخبط بالحروب والويلات ؟ بالطبع إن الكثيرين لابل الجميع أصبحوا تحت وطأة التذمر وانجروا إلى بالوعة اليأس . أليس كذلك؟

هل تعلمين صديقتي أن كثرة التذمر تؤدي بالإنسان إلى فقدان الأمل والرجاء؟ ويصبح بالتالي يائسا. وإذا استمر الوضع كذلك فإنه سرعان ما يجره إلى الاكتئاب والفشل وربما الانتحار؟ ليس هذا فحسب بل إن المتذمر يؤثر سلبا على غيره أيضا وهكذا ينتقل روح التذمر من شخص إلى آخر وربما المجموعة بأكملها ودون أن ندري. فمثلا يخبرنا لوقا الطبيب بأن المتذمرين كانوا أيضا من رجال الدين اليهود، ومن معلمي الناموس والشريعة. تذر هؤلاء على شفاء مريض في أيام الرب يسوع المسيح. فنقرأ: وفي أحد الأيام كان يعلم أي الرب يسوع المسيح، وكان فريسيون ومعلمون للناموس جالسين وهم قد أتوا من كل قرية من الجليل واليهودية وأورشليم وكانت قوة الرب لشفائهم. وإذا برجال يحملون على فراش إنسانا مفلوجا وكانوا يطلبون أن يدخلوا به ويضعوه أمامه. ولما لم يجدوا من يدخلون به لسبب الجمع صعّدوا على السطح ودلوه مع الفراش من بين الأجر إلى الوسط قدام يسوع. فلما رأى إيمانهم، قال له أيها الإنسان مغفورة لك خطاياك. فابتدأ الكتبة والفريسيون يفكرون قائلين من هذا الذي يتكلم بتجاديف. من يقدر أن يغفر خطايا إلا الله وحده. فشعر يسوع بأفكارهم وأجاب : أيما أيسر أن يقال مغفورة لك خطاياك أم أن يقال قم وامش؟ ولكن لكي تعلموا أن لابن الإنسان سلطانا على الأرض أن يغفر الخطايا قال للمفلوج: لك أقول قم واحمل فراشك واذهب إلى بيتك. ففي الحال قام أمامهم وحمل ما كان مضطجعا عليه ومضى إلى بيته وهو يمجّد الله.

تذمر هؤلاء بقلوبهم على شفاء المسيح لمرضى في يوم السبت، واعترضوا في هذه الحادثة لشفائه لرجل مريض مفلوج، لأن المسيح غفر خطاياهم قائلين: من هذا الذي يتكلم بتجاديف. لكن المسيح وهو العارف القلوب والأفكار وليس شيء مخفيا عنده، عرف فكرهم، وبيّن لهم أن له السلطان لكي يغفر الخطايا كما أن له السلطان ليشفي. وأفحم بذلك رؤساء الدين اليهود المتذمرين. ليس هذا فحسب، بل نقرأ أيضا عن تذمر الشعب في القديم على الله نفسه حين أخرجهم من أرض مصر وقادهم في البرية. وأدى بهم التذمر إلى العصيان على الله. فأدانهم الله وسقط منهم الكثير في القفر كله بسبب التذمر والشكوى. ترى، هل نتعلم من النبي داود أن نشكر الله حين هتف يقول في صلاته: **باركي يا نفسي الرب وكل ما في باطني ليبارك اسمه القدوس. باركي يا نفسي الرب ولا تنسي كل حسناته.** أما الرسول بولس فيقول بسباق الروح القدس: **اشكروا في كل حين وعلى كل شيء. فهل تقعين في شرك التذمر يا سيدتي؟** تعالي إلى الله واطلبي منه أن يزيل منك هذه الروح السلبية المدمرة ويمنحك قلبا جديدا شاكرا في كل حين وعلى كل شيء.
