**برنامج أنوار كاشفة** **مواضيع عملية** **الحلقة الرابعة**

أهلا ومرحبا بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. كنا قد بحثنا في اللقاء الماضي عن موضوع نصائح للتغلب على الخوف. ومما جاء في التقرير الذي قرأناه أن التفكير الإيجابي هو إحدى الطرق للتغلب على الخوف.

أما في لقاء اليوم فإننا سنتحدث عن التفكير الإيجابي وأثره في ناحية أخرى من حياة الإنسان. فتحت عنوان السلوك الإيجابي ونظرة الأمل حاسمان في تأجيل الشيخوخة جاء التقرير التالي:

توصل باحثون في جامعة تكساس الأميركية إلى أن السلوك الإيجابي يؤجل مراحل الشيخوخة. وأضافوا أن الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة نظرة يملأها الأمل تقل عندهم ظهور علامات الهرم مقارنة بالمتشائمين. وقالوا إن نتائج الدراسة تشير إلى أن العوامل النفسية بالإضافة إلى المورثات والصحة البدنية، تلعب مجتمعة دورا في تحديد مدى سرعة بلوغ سن الشيخوخة.

وأجرى فريق البحث في جامعة تكساس تجارب على ١٥٥٨ من كبار السن للبحث في ما إذا كانت هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية وبداية مرحلة الوهن. وخلص الباحثون إلى أن المشاركين الذين يحملون رؤية إيجابية للحياة كانوا أقل عرضة لأعراض الوهن من غيرهم. وتكهنوا بأن المشاعر الإيجابية قد تؤثر مباشرة في الصحة عن طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم. وربما كان سبب هذه الصلة هو أن التوجه المتفائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة.

وقال الدكتور غلين اوستير قائد فريق البحث: أعتقد أن هناك علاقة بين العقل والجسم إذ أن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر في الوظائف البدنية وفي الصحة في شكل عام. وقد أشارت دراسة أخرى إلى أن التوجه العقلي قد يؤثر في الاداء البدني.

يبدو واضحا من نتائج هذه الدراسة أن النظرة الإيجابية للحياة لها أثرها في حياة الإنسان. ومن المعروف لدى الجميع أن التفاؤل ينشط عزيمة الإنسان، ويشحذ همته على تحدي الصعاب والأزمات، وهذا لا بد أن ينعكس إيجابا على صحته. وفي المقابل إن التشاؤم والنظرة السلبية، لا بد أن يؤثران ليس على حياة الإنسان فحسب، بل على صحته أيضا. وعيادات الأطباء تؤكد أن الأسباب الكامنة وراء عدد كبير من الأمراض، يعود إلى العوامل النفسية، كأمراض المعدة والقلب.


حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠٠٦-٢٠٠٣
Copyright 2003-2006 Arabic Broadcasting Service

لعل السؤال الذي يجب علينا طرحه الآن كيف بنا نتحلّى بالنظرة الإيجابية؟ وعلى أي أساس نبني هذه النظرة في حياتنا؟ وكيف بنا نصبح أناسا متفائلين ننظر إلى الغد نظرة كلها ثقة وأمل ورجاء؟

يحاول البعض التركيز على أنفسهم، والعمل على تقوية عزيمة إرادتهم. ويتجه آخرون نحو الأمور المادية وإشباع نفوسهم بملذات العالم لعلها تجلب لهم المسرّة. أما آخرون فقد يلجأون إلى الفلسفة والتقدم العلمي. صحيح أن هذه الأمور التي ذكرناها قد تساهم على التحلّي بالنظرة الإيجابية، وبشكل مؤقت، لكنها لن تستطيع أن تجعل من الإنسان حقا شخصا متفائلا، ينظر إلى الحياة والمستقبل نظرة الثقة والأمل والرجاء.

تخبرنا كلمة الله كما جاءت في الكتاب المقدس يا صديقي، أن الله الخالق هو المصدر الذي يجب أن نعتمد عليه في بناء حياتنا. وعندما يكون الله هو المصدر وهو الأساس، فإن كل شيء لا بد أن يتبدل في حياتنا. كتب النبي داود في المزمور الأول قائلا: "**طوبى للرجل الذي لم يسلك في مشورة الأشرار وفي طريق الخطاة لم يقف وفي مجلس المستهزئين لم يجلس. لكن في ناموس الرب مسرّته وفي ناموسه يلهج نهارا وليلا. فيكون كشجرة مغروسة عند مجاري المياه. التي تعطي ثمرها في أوانه. وورقها لا يذبل. وكل ما يصنعه ينجح.**" (مزمور ١:١-٣)

إن الإنسان الذي يجعل الرب الله متّكله والمصدر الذي يستمد منه القوة لحياته، عن طريق كلمته المقدسة، لا بد أن يكون مثل تلك الشجرة المغروسة قرب مجاري المياه، التي تعطي الثمر في حينه، وورقها يستمر في النمو والاخضرار. أي يكون إنسانا تملأ حياته النظرة الإيجابية، والتفاؤل بالمستقبل. ويستمر في العطاء الصالح لنفسه وللمجتمع من حوله. لهذا لم يكن غريبا أن يقول كاتب المزمور عن هذا الإنسان أن كل ما يصنعه ينجح. إن النجاح هو أمنية كل إنسان على وجه هذه الأرض. والنجاح دليل أكيد على الحيوية والعطاء، والإقدام على الحياة بتفاؤل ونشاط. أو ليست هذه هي أمنيتك يا صديقي أن تكون ناجحا في كل أمر تقوم به؟

صديقي المستمع: لعل السؤال الآن كيف بإمكاننا أن نكون مثل هذا الشخص الذي تحدث عنه كاتب المزمور؟ أي أن تكون مسرتنا في ناموس الرب، **وأن** نلهج به نهارا وليلا؟


حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠٠٦-٢٠٠٣
Copyright 2003-2006 Arabic Broadcasting Service

للإجابة نقول: لا بد لنا أولا أن نقبل خلاص الله وعطيته المقدمة لنا. فلقد أرسل الله كلمته الأزلي من السماء، المخلص يسوع المسيح. الذي مات على الصليب فداء لذنوبنا، وكفارة من أجل خطايانا. ثم قام من بين الأموات غالبا منتصرا. إن الإيمان بهذا المخلص الفريد العجيب، هو وحده الذي يجعلنا نكون مثل هذا الشخص الذي صارت مسرته في ناموس الرب، أي في العمل والسلوك بحسب مشيئة الله المعلنة في كلمته. وأن يلهج بهذه الكلمة نهارا وليلا. وعندما يصبح الإنسان من أولاد الله، تكون له ثقة وتفاؤل كامل بالمستقبل. لأن مستقبله قد أصبح في يدي الله القدير. وهكذا يغدو إنسانا ينظر إلى الحياة نظرة إيجابية وبناءة، ويتخلّص من أتعابه.

ألا تريد مستمعي أن تتخلص من همومك ونظرتك السلبية إلى الحياة والمستقبل؟ أو لا تريد أن تتمتع بهذه النظرة الإيجابية المتفائلة بالمستقبل؟ تعال اليوم وآمن بشخص المخلص يسوع المسيح، فهو الوحيد القادر على أن يجعلك إنسانا جديدا بكل معنى الكلمة. أو ليس هو القائل: " **تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم. احملوا نيري عليكم وتعلموا مني. لأني وديع ومتواضع القلب. فتجدوا راحة لنفوسكم. لأن نيري هيّن وحملي خفيف.**" (متى١١:٢٨-٣٠) إن الراحة الحقة يا صديقي هي مطمح كل إنسان، ولن تجدها إلا في شخص المخلص يسوع المسيح.


حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠٠٦-٢٠٠٣
Copyright 2003-2006 Arabic Broadcasting Service