

الحلقة الخامسة

مواضيع عملية

برنامج أنوار كاشفة

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. تحت عنوان الكسل أكثر خطورة من التدخين جاء التقرير التالي:

أثبتت دراسة جديدة أن الكسل أكثر خطورة من التدخين بعد أن تبين أن عدد من يقضي عليهم الكسل في هونغ كونغ أكبر من عدد من يقضي عليهم التدخين. وأظهرت الدراسة التي أجريت على سكان هونغ كونغ الذين توفوا في عمر يزيد عن ٣٥ عاما عام ١٩٩٨ أن عدم القيام بأي نشاط بدني أدى إلى وفاة أكثر من ٦٤٠٠ شخص في العام، مقارنة مع أكثر من ٥٧٠٠ شخص توفوا بسبب التدخين.

ونقلت الصحيفة التي نشرت الدراسة عن البروفيسور لام تاي-هينغ، رئيس قسم الصحة في جامعة هونغ كونغ قوله: لقد حسبنا أن حوالي ٢٠ بالمئة من كافة الوفيات التي حدثت لأشخاص في هونغ كونغ بعد سن الـ ٣٥ يمكن أن تعزى إلى عدم قيامهم بأي نشاط بدني. وأضاف أن الوفيات التي سببها الكسل تفوق تلك التي سببها التدخين. وقال لام: أن أكثر من نصف سكان هونغ كونغ لا يقومون بتدريبات بدنية كافية، ونستطيع القول أنها غير كافية بتاتا.

وأكد البروفيسور أن التدخين والكسل هما عاملان قاتلان. وأوضح أن هناك العديد من الأشخاص الذين لا يدخنون ولكنهم لا يقومون بالتمارين الرياضية. ولذلك نقول لهم: إن عدم التدخين أمر جيد. ولكنكم لا تقومون بالتمارين الرياضية ولذلك فإنكم في خطر شديد.

ويعرّف النشاط البدني على أنه أي شكل من أشكال النشاط أو التمرين خارج العمل. وأظهرت الدراسة أن ما نسبته ٢٩-٣٦ بالمئة من الرجال المتوفين في ذلك العام لم يمارسوا النشاط البدني سوى مرة واحدة في الشهر، مقارنة مع ٣٠ إلى ٣٦ بالمئة من النساء.

حقا إن نتائج هذه الدراسة مخيفة لنا جميعا. وأذكر في هذا المجال تصريح أحد الأشخاص الذين أعرفهم جيدا، بعد أن أصيب بالسكتة القلبية: أنه نادم لأنه لم يرقم البتة بأي نشاط بدني، ولو قام به، لكان من المحتمل جدا ألا يصاب بها. إن ممارسة رياضة المشي مثلا أو الركض، أو القيام بأي عمل فيه جهد عضوي، لا بد أن يؤدي إلى نتائج إيجابية تنعكس على صحة الإنسان. فالإنسان ليس بحاجة إلى الاشتراك في نوادي الرياضة أو الذهاب إلى الملاعب للقيام بذلك. وإذا كان الكسل في القيام بتدريبات

بدنية يؤدي إلى نتائج سلبية على صحتنا أخطر من التدخين، فإن الكسل بشكل عام له نتائج وخيمة على حياتنا. فإذا كان مثلاً، رب عائلة كسولاً، فإنه يعاني من فقر مدقع، أو سيموت جوعاً هو وعائلته.

كتب قديماً سليمان الحكيم في سفر الأمثال الذي هو أحد أجزاء الكتاب المقدس العديد من الأمثال عن موضوع الكسل، نقتبس بعضاً منها في هذه الحلقة، كتب سليمان الحكيم قائلاً: "الباب يدور على صائره والكسلان على فراشه." عبرت بحقل الكسلان وبكرم الرجل الناقص الفهم. فإذا هو قد علاه كله القريض وقد غطى العوسج وجهه وجدار حجارته انهدم. " نفس الكسلان تشتهي ولا شيء لها ونفس المجتهدين تسمن." (أمثال ١٣: ٤، ٢٤: ٣٠، ٢٦: ١٤)

وكتب أيضاً سليمان الحكيم قائلاً: " اذهب إلى النملة أيها الكسلان. تأمل طرقها وكن حكيماً. التي ليس لها قائد أو عريف أو متسلط وتعد في الصيف طعامها وتجمع في الحصاد إكلها. إلى متى تنام أيها الكسلان. متى تنهض من نومك. قليل نوم بعد قليل نعاس وطيُّ اليدين قليلاً للرقود. فيأتي فقرك كساع وعوزك كغاز." (أمثال ٦: ٦-١١)

لقد تحدث سليمان الحكيم في هذه الأمثال عن حالة الكسلان، والنتائج التي يحصدها نتيجة كسله. فحقله يبقى مهتماً وبدون أي ثمر، وفي لغة اليوم نستطيع القول أنه لا يقوم بأي إنتاج يفيد ويغني المجتمع. وتكون النتيجة المؤلمة هي أنه يبقى فقيراً ومعوزاً. إن الكسلان رغم أن نفسه تشتهي لكنه لا يحقق شيئاً، بينما يحصد المجتهد نتائج عمله. ولقد نصح سليمان الحكيم الكسلان لكي يتعلم حتى من النملة، أجل من النملة التي تعمل بجد ونشاط لكي تجمع طعامها. فهل ترانا ننفذ غبار الكسل عن كواهلنا ونجتهد؟

صديقي المستمع: هل تدري أنه كما يوجد كسل جسدي هناك كسل روحي؟ وما نقصده بالكسل الروحي هو الكسل في البحث والتفتيش عن الحقائق الروحية الصحيحة، وخلص نفوسنا. وقديماً أيضاً كتب الرسول بولس إلى تلميذه تيموثاوس ناصحاً:

" رَوْضْ نَفْسِكَ لِلتَّقْوَى. لَأَنَّ الرِّيَاضَةَ الْجَسَدِيَّةَ نَافِعَةٌ لِقَلِيلٍ وَلَكِنَّ التَّقْوَى نَافِعَةٌ لِكُلِّ شَيْءٍ إِذْ لَهَا مَوْعِدُ الْحَيَاةِ الْحَاضِرَةِ وَالْعَتِيدَةِ." (١ تيموثاوس ٤: ٧ و٨) وكتب في مكان آخر قائلاً: وكل من يجاهد يضبط نفسه في كل شيء. أما أولئك فلهم يأخذوا إكليلاً يفنى وأما نحن فإكليلاً لا يفنى." (١ كورنثوس ٩: ٢٥)

أجل إن الرياضة الجسدية نافعة لقليل، أي نافعة لصحة أجسادنا ولفترة حياتنا على الأرض. بينما أن ندرك حياة التقوى الصحيحة ونعيش على أساسها، فإن هذا سيفيدنا هنا على الأرض وفي المستقبل الأبدي. والفوز الرياضي يقدم للفائز إكليلا أو كأسا لا بد أن يفنى، لأنه كأس مادي ومؤقت. بينما الاجتهاد والفوز الروحي سيحصد نتائجه الإنسان، إكليلا لا يفنى إذ هو يبقى إلى الأبد.

مستمعي الكريم، هل اجتهدت لكي تبحث عن الحقائق الروحية الصحيحة؟ أي كيف تحصل على الغفران الكامل عن خطاياك؟ وكيف تصبح من أولاد الله؟ وما هو الطريق الصحيح الذي يؤدي بك حقا إلى الحياة الأبدية والخلود؟ وكيف تصبح إنسانا صالحا يسلك بحسب مشيئة الله؟ كل هذه أمور هامة عليك أن تجتهد لكي تعرف الجواب عنها. ولقد أجابتنا كلمة الله كما جاءت في الكتاب المقدس عن كل هذه التساؤلات. فهل تسعى للحصول على كلمة الله؟ وهل تجتهد لقراءتها ومعرفة قيمة الخلاص الذي قدّمه الله لك قبل أن يفوت الأوان، ولا ينفك عندها الندم.

إن الله يا صديقي أحبك، ولهذا قد أرسل المخلص المسيح، لكي يموت على الصليب عوضا عنك. والهدف حتى يهبك الغفران الكامل عن خطاياك، ويخلقك خليفة روحية جديدة، ويجعلك من أولاد الله، وليهبك الخلود في دار النعيم. فهل تراك تنفض عنك غبار الكسل، وتبحث بجد ونشاط عن هذه الحقائق الروحية الهامة؟ وتجتهد متجاوبا مع ما أعده الله لك؟