أنوار كاشفة **مواضيع عملية** **الحلقة العاشرة**

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. كنا قد بحثنا في اللقاء الماضي عن أثر التكنولوجيا وظروف العمل الضاغطة في التسبب بالإحباط والكآبة.

أما في لقاء اليوم فسنبحث الموضوع من جانب آخر. فتحت عنوان ضغوط العمل قد تؤثر على القلب، جاء التقرير التالي: يعتقد الباحثون أن وضع جداول زمنية ضيقة في الأعمال قد تؤدي إلى الإصابة بأزمة قلبية. فقد أوضحت دراسة عملية حديثة أن فريق العمل الذي يعمل بجد لانجاز مهمته في الوقت المناسب أكثر عرضة للإصابة بأزمة قلبية بمعدل ست مرات عن زملائهم خلال الساعات الأربع والعشرين التالية.

وقد أُجريت هذه الدراسة السويدية على ٣٥٠٠ ثلاثة آلاف وخمسمئة شخص، ونُشرت نتائجها في دورية علم الأوبئة وصحة المجتمع. وكان معظم المشاركين في الدراسة قد شاركوا في برنامج ستوكهولم لأمراض القلب. وتعقّب هذا البرنامج عددا من النوبات القلبية الأولية التي حدثت للأصحاء في الفترة العمرية بين ٤٥ و ٧٠ عاما، عندما بدأت الدراسة في أوائل التسعينات من القرن الفائت.

ومن خلال استطلاعات رأي رُكزت على التعرض لضغط في العمل والمنزل، وجد الباحثون أن ثمة علاقة بين كثرة الطلبات والمنافسة والنزاع في أماكن العمل، والإصابة بأزمات قلبية. وأوضحت الدراسة أن معدل إصابة الرجال الذين مروا بضغوط في العمل خلال العام السابق، بأزمة قلبية وصل إلى ٨٠ بالمئة. أما بالنسبة للنساء فقد زاد التغيّر في الأوضاع المالية من خطر الإصابة بمعدل ثلاث مرات.

ومن بين هؤلاء الذين أجري عليهم الاستطلاع عانى ٨ بالمئة منهم، بضغط متعلق بالعمل قبل يوم من إصابتهم بأزمة قلبية. وكانت هذه النسبة أعلى بكثير من نسبة من واجهوا أحداثا مثيرة للتوتر لا تتعلق بالعمل. وتوضح هذه الدراسة أن التعرض لتجارب مثيرة، ولضغوط في الحياة قد تتسبب في الإصابة بمرض القلب. إذ أن التعرض لتجارب تثير توترا، سواء داخل العمل أو خارجه، يمكن أن يكون لها نفس التأثير على القلب.

صديقي المستمع، كل منّا يتعرض لضغوط متنوعة في الحياة، وخلافات ومنافسات مع الآخرين، وتجارب تثير توترا، إذ هذه هي

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

سنة الحياة وشريعتها. وفي أحيان كثيرة لا نستطيع إيقاف هذه الضغوط أو التخفيف منها. ولعل المجتمع الحديث كما ذكرنا سابقا قد زاد وبنسبة كبيرة، من الضغوط على الإنسان، بدل تخفيفها. فهناك الضغوط في العمل، لاسيما من جهة ضرورة إنجاز عمل معين في وقت قصير ومحدد. وكم من شركة أو مؤسسة تلاحق موظفيها وعمّالها لكي يقوموا بإنجاز مشروع ما في وقت قصير. ولهذا ترى الموظفين أو العمال يعملون ساعات طويلة، وينهكون أجسادهم لا بل نفوسهم لكي ينجزوا العمل في الوقت المحدد.

وماذا نقول عن الضغوط في المجتمع والعائلة والمدرسة أو الجامعة؟ كل هذه العوامل قد زادت كما سمعنا من التقرير، من نسبة الذين يصابون بأزمات قلبية. ويبدو واضحا أن هذه هي الضريبة المرتفعة التي يجب أن يدفعها الإنسان نتيجة لتطوره. لكن السؤال الذي يجب أن نطرحه هو: كيف نواجه هذه الضغوط؟ وهل نستسلم لها؟ أم نحاول مواجهتها والتخفيف من أعبائها؟ وهل هناك من وسيلة تحد من عواقب ونتائج هذه الضغوط؟ هذا ما سنحاول الإجابة عنه الآن.

أخبرنا العهد الجديد من الكتاب المقدس عن سيرة الرسول بولس، من رسل المسيحية الأوائل، الذي كانت حياته مليئة بالضغوط وقد تعرّض لأخطار عديدة. ومع هذا استطاع الرسول بولس أن يجتازها جميعها بكل ثقة وطمأنينة، والسبب لأنه ألقى كل اتكاله ورجائه على الله. كتب مرة الرسول بولس عن معاناته فقال: " **من اليهود خمس مرات قبلت أربعين جلدة إلا واحدة. ثلث مرّات ضُربت بالعصي. مرة رُجمت. ثلث مرات انكسرت بي السفينة. ليلا ونهاراً قضيت في العمق. بأسفارٍ مراراً كثيرة. بأخطار سيول. بأخطار لصوص. بأخطار من جنسي. بأخطار من الأمم. بأخطار في المدينة. بأخطار في البرية. بأخطار في البحر. بأخطار من إخوة كذبة. في تعب وكدٍ. في أسهارٍ مرارا كثيرة. في جوع وعطش. في اصوام مراراً كثيرة. في برد وعري.**" (٢كورنثوس١١:٢٤-٢٧)

وفي إحدى المرات أُلقي القبض على الرسول بولس وطُرح في السجن مع رفيقه سيلا، لأنهم كانا يبشران برسالة الخلاص. وضُربا بالعصي، ووُضعا في السجن الداخلي، ورُبطت أرجلهما في المقطرة، أي في سلاسل حديدية لكي لا تتحرك. وبالرغم من كل ذلك والمعاناة الكبيرة التي واجهاها، نجد أن الرسول بولس وسيلا كانا يصلّيان ويسبّحان الله حتى أن المسجونين جميعا كانوا يسمعونهما. (راجع أعمال الرسل١٦:١٩-٣٤) فهل هناك أعظم من هذه مواجهة؟ وأعظم من هكذا انتصار على الضغوط؟ وأين يكمن السر يا ترى؟

أجل أين يكمن السر في طريقة مواجهة الرسول بولس للضغوط الكثيرة والمصاعب العديدة؟ بالطبع لقد استطاع الرسول بولس

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

مواجهة وتحدي كل هذه الأمور، لأنه كان مؤمناً بالمخلص المسيح، وقد ألقى كل رجائه على الله الحي. لا بل كان لدى الرسول بولس الثقة الكاملة أنه عندما تنتهي حياته هنا على الأرض، سيذهب إلى السماء ليكون مع المسيح. فهو القائل: " **لي الحياة هي المسيح والموت هو ربح.**" ثم أضاف قائلا: " **لي اشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح. ذاك أفضل جداً.**" (الرسالة إلى فيليبي ١:٢١، ٢٣) وكان الرسول بولس واثقا أن الله الذي آمن به، سيحفظ نفسه وجسده إلى يوم القيامة. فلقد كتب قائلا: " **لهذا السبب احتمل هذه الأمور لكنني لست أخجل لأنني عالم بمن آمنت وموقن أنه قادر أن يحفظ وديعتي إلى ذلك اليوم.**" (الرسالة الثانية إلى تيموثاوس ١:١٢)

ألا ترغب صديقي أن تكون مثل الرسول بولس في كيفية مواجهتك لضغوط الحياة ومصاعبها؟ ما عليك إلا أن تبدأ الخطوة الأولى بأن تسلّم حياتك لله العلي القدير، فتؤمن بالمخلص المسيح، هذا المخلص الفريد العجيب، الذي مات على الصليب، وقام من بين الأموات، لكي يوفّر لك الحياة المنتصرة الغالبة.

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