

## برنامج أنوار كاشفة

## سلسلة مواضيع عملية

## الحلقة الرابعة عشرة

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. تحت عنوان: هل تدمر ضغوط الحياة خلايا المخ؟ نشر أحدهم دراسة مطولة هذا أهم ما جاء فيها:

لقد طرح الأطباء هذا السؤال: هل تدمر ضغوط الحياة خلايا المخ؟ بعدما لاحظوا ارتباط ظاهرة تدمير خلايا المخ بالضغوطات الحياتية التي يتعرض لها الإنسان. ففي أثناء الحرب العالمية الأولى لاحظ الأطباء ظاهرة غريبة ظهرت بين المحاربين الذين عادوا من الحرب، تمثلت بالخوف والشعور بالرعب لأبسط المؤثرات الخارجية، مثل إغلاق الباب بشدة.

وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية لاحظ الأطباء ظاهرة مماثلة، وكذلك في الحروب الأخيرة المعاصرة. وفي الوقت المعاصر يُجمع العلماء على تسمية هذه الظاهرة باسم الاضطرابات النفسية الناجمة عن ضغوط الحياة المدمرة، أو باختصار (PTSD). فالاعتداء الجنسي أثناء فترة الطفولة، أو تعرض أسرة للاعتداء من قبل شخص مسلح دون أدنى تحذير، وتعرض جندي في المعركة للحظات رهيبية، يرى فيها من حوله فارقوا الحياة في لحظات، من أمثلة هذه الضغوط.

وأثناء السنوات القليلة الماضية بدأ بعض العلماء دراسة التغيرات التشريحية التي تحدث في مرضى الـ (PTSD)، وكان أهم ما ركزوا عليه دراسة حجم المناطق المختلفة للمخ، والحجم العام للمخ. كما تبين لمجموعة أخرى من العلماء في الولايات المتحدة الأمريكية، أن هناك منطقة معينة في المخ تعرف باسم الـ "هايبوكامبس" Hippocampus تبدو أصغر بكثير من حجمها الطبيعي عند هؤلاء المرضى، إذ يقل حجمها بـ خمسة وعشرين بالمئة عن حجمها الطبيعي.

لكن ماذا عن ضغوط الحياة اليومية، مثل القلق بسبب الضيق المالي، المشاكل في العمل، الخلافات الزوجية، المشاكل مع الأبناء، ومشاكل ضغوط الحياة بصورة عامة، هل تؤثر بنفس الطريقة على خلايا المخ؟ وهل تؤدي في النهاية إلى ضمور منطقة الـ "هايبوكامبس" في المخ؟

لقد أجابت دراسة طبية حديثة عن هذا السؤال الهام. فتحت عنوان التوتر يسبب فقداننا تدريجيا لخلايا الدماغ، جاء التقرير التالي: توصل الباحثون في دراسة طبية حديثة، إلى أن التوتر والضغط العصبي والنفسي الدائم يسبب فقداننا وتلفا تدريجيا لخلايا الدماغ. ووجد الباحثون أن المنطقة الموجودة في الدماغ التي تعرف بإسم "هايبوكامبس" قلّت في الحجم بحوالي خمسة وعشرين في المئة، كنتيجة للتوتر الدائم والطويل الأمد. وأوضح العلماء في الدراسة التي نشرتها مجلة العلوم العصبية الامريكية أن هذه المنطقة مهمة لأنها تسيطر على الوعي وعمليات الذاكرة طويلة الأمد، ولذلك فإن التوتر قد يؤدي إلى ضعف تدريجي في الذاكرة.

مستمعي الكريم، إذن إن التوتر والضغط العصبي والنفسي الدائم، لا يؤثر على نفسية الإنسان من الداخل فحسب، بل يتسبب في تلف تدريجي لخلايا الدماغ. وهذا أمر خطير، ويشير في نفس الوقت إلى تناسق خليقة الله العجيبة. لقد خلقنا الله سبحانه وتعالى لكي نعيش بهدوء وسلام، في أجواء الألفة والمودة مع الآخرين. وكل أمر يتعارض مع ما أَرَادَ الله لنا، لا بد أن يؤدي إلى اضطراب في وظائف الجسم، وإلى إنهاك أجهزتها وبالتالي تعرضها للتلف، لا بل إلى توقفها عن العمل.

من البديهي أن لا أحد يستطيع أن يمنع التوترات والضغوطات العصبية والنفسية أن تأتي عليه. لكن السؤال الذي لا بد أن نطرحه هنا هو: كيف يستطيع الإنسان أن يجابه هذه التوترات، دون أن تؤثر على حياته ووظائف جسمه؟

لقد أجابنا المخلص يسوع المسيح عن هذا السؤال الهام، في موعظته الشهيرة على الجبل، إذ ختم موعظته قائلا: "فكل من يسمع أقوالي هذه ويعمل بها أشبهه برجل عاقل بنى بيته على الصخر. فنزل المطر وجاءت الأنهار وهبّت الرياح ووقعت على ذلك البيت فلم يسقط. لأنه كان مؤسسا على الصخر." ثم أضاف المسيح قائلا: "وكل من يسمع أقوالي هذه ولا يعمل بها يشبه برجل جاهل بنى بيته على الرّمْل. فنزل المطر وجاءت الأنهار وهبّت الرياح وصدمت ذلك البيت فسقط. وكان سقوطه عظيما." (بشارة متى ٢٤: ٢٧-٢٨)

الجواب إذن عن السؤال كيف يستطيع الإنسان أن يجابه هذه التوترات دون أن تؤثر على حياته ووظائف جسمه؟ هو أن يسمع أقوال المسيح ويعمل بها، أي يبني بيته على الصخر كما قال المخلص المسيح. وهكذا عندما تأتي زوابع التوترات، يستطيع أن يصمد تجاهها. وبتعبير آخر إن سماع الإنسان لأقوال المسيح والعمل بها سيحصّن نفسه من الداخل، ويجعله يصمد أمام التوترات والضغوطات التي قد تأتي عليه، ويحفظ جسده ووظائف جسمه من التأثير السلبي.

هل تعلم مستمعي ما هي أقوال المسيح التي يجب أن تسمعها؟ وماذا يريد المسيح منك؟ وكيف بإمكانك أن تعمل بهذه الأقوال وتطبقها على حياتك؟

إن المخلص المسيح يريدك أن تؤمن بكل أقواله وتصدقها. أن تؤمن أنه هو الطريق والحق والحياة، وأن من يؤمن به سينال الغفران عن ذنوبه والحياة الأبدية. وليس هذا فحسب بل يصبح خليفة روحية جديدة، ومن أولاد الله، ويحل سلام الله في قلبه.

وعندها، وعندها فقط تستطيع أن تعمل وتطبق تعاليم المخلص المسيح في حياتك. تعاليم المحبة، والابتعاد عن الشر والإثم، وعمل كل ما هو جيد وصالح ليس لك فقط بل للآخرين أيضا. وعندها أيضا، تقدر أن تصمد تجاه كل التوترات والضغوطات التي لا بد أن تواجهك. تصمد تجاهها بثقتك الكاملة في المخلص المسيح، وبسلام الله الذي يملأ قلبك.

فهل تراك تأتي إليه بالإيمان وتحصل على كل هذه البركات؟