

الحلقة الخامسة والثلاثون

سلسلة مواضيع عملية

برنامج أنوار كاشفة

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. هل مررت في حياتك في حالة الاكتئاب؟ تحت عنوان ١٠ في المئة من المراهقين الأمريكيين يعانون من اكتئاب خطير جاء التقرير التالي:

أظهرت إحصاءات حكومية نشرت في أوائل عام ألفين وستة، أن واحدا بين كل عشرة مراهقين أمريكيين تقريبا، تعرض للاكتئاب خطير العام الماضي، وأن أقل من نصفهم تلقوا علاجاً. وقالت إدارة خدمات الصحة العقلية، إن ما إجماله تسعة في المئة من المراهقين أو مليونين ومئتي ألف أصيبوا باكتئاب. وأن أولئك الذين في أواخر مرحلة المراهقة كانوا أكثر عرضة من أقرانهم الأصغر. وعانى حوالي ١٢ في المئة من الشبان الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٧ عاما من اكتئاب حاد في عام ٢٠٠٤، مقارنة مع حوالي خمسة في المئة ممن تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٣ عاما.

وقال تشارلز كيوري مدير إدارة خدمات الصحة العقلية: هذه البيانات الجديدة تدق ناقوس الخطر للآباء كي ينتبهوا. الصحة العقلية هي جزء حيوي من الصحة العامة وسعادة أطفالهم. والاكتئاب الخطير يشير إلى فترة تستمر أسبوعين على الأقل، يحدث فيها فقدان الاهتمام واعتلال الحالة المزاجية، وأربعة أعراض أخرى على الأقل كتغير عادات النوم والأكل أو التركيز. وقال أطباء أن النتائج تظهر الحاجة إلى بذل مزيد من الجهد لمساعدة المراهقين في مراحل مبكرة، وأنها ليست مفاجأة.

وقال ديفيد فاسلر أستاذ الطب النفسي بجامعة فريمونت: المأساة الحقيقية كما يشير التقرير هي أنه لا يزال هناك الكثير جدا من الشبان الذين لا يتلقون العلاج المناسب والفعال الذي يحتاجونه ويستحقونه. ومما يضيف صعوبات للعلاج قلة عدد المهتمين بالرعاية وقضايا التأمين، والصعوبة التي يجدها الآباء والمعلمون في ملاحظة الأعراض.

وأوضح بينيت ليفينثال أستاذ علم نفس الأطفال والمراهقين بجامعة أليوني في شيكاغو، أن عدد المراهقين المكتئبين قارب عشرة في المئة لنحو خمسة عشر إلى عشرين عاما. وأصبح علاج الاكتئاب بين المراهقين قضية جدلية، حين خلص عالم في إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية أوائل عام ٢٠٠٤، إلى أن مضادات الاكتئاب قد تدفع المراهقين إلى الانتحار. وكشفت دراسة أخرى رعتها إحدى الجامعات عن صلة مماثلة.

أمر غريب حقا أن يصيب الاكتئاب الأطفال والمراهقين، والأغرب هو أن يصيب المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية. حيث توجد وسائل الراحة والترفيه، وحيث يتمتع الناس بمستوى معيشي أعلى بكثير من البلدان الأخرى. وهنا يأتي السؤال: هل إن وسائل الراحة والمستوى المعيشي المرتفع يؤثران سلبا على المراهقين في المجتمع الأمريكي؟ أي تترك المراهقين عرضة للأمراض النفسية المتعددة وعلى رأسها الاكتئاب، بدل أن تجعلهم يتمتعون بالصحة النفسية الجيدة.

ومن الملاحظ أن مرض الاكتئاب غير منتشر في بلادنا العربية كانتشاره في الولايات المتحدة وغيرها من البلدان المتقدمة. وهذا يؤكد أن رفاهية الإنسان لا تحفظه من الوقوع في برائن الأمراض النفسية، بل على العكس. وبتعبير آخر إن الأمور المادية، ووسائل الراحة المادية، لا تستطيع أن تروي نفس الإنسان من الداخل، أو أن تؤمن له الراحة النفسية التي يتوق إليها. وبالتالي يصبح عرضة للأمراض النفسية المتعددة.

صديقي المستمع، صحيح أن مرض الاكتئاب قد لا يكون منتشرا بنفس الخطورة في بلادنا، ولكن في المقابل هناك أمراض نفسية واجتماعية كثيرة نعاني منها. ونحن بالتالي بحاجة لمعرفة العلاج الناجع لها، والمصدر الحقيقي الذي يروي نفوسنا العطشى، ويعطيها الراحة الحقة.

تقدّم مرة شاب غني من المخلص المسيح وسأله قائلا: أي صلاح أعمل لتكون لي الحياة الأبدية؟ فأجابه المسيح: إن أردت أن تدخل الحياة فاحفظ الوصايا. قال له أية الوصايا: فأجابه المسيح: لا تقتل. لا تزني. لا تسرق. لا تشهد بالزور. أكرم أباك وأمك وأحب قريبك كنفسك. قال له الشاب: هذه كلها حفظتها منذ حدثتي. فماذا يعوزني بعد؟ قال له المسيح: إن أردت أن تكون كاملا فاذهب وبع أملاكك وأعط الفقراء فيكون لك كنز في السماء، وتعال أتبعني. فلما سمع الشاب الكلمة مضى حزينا. لأنه كان ذا أموال كثيرة. (راجع بشارة متى ١٩: ١٦-٢٢)

ماذا يعني هذا الحوار الذي دار بين الشاب الغني والمخلص المسيح؟ إنه يشير وبكل وضوح أن المال والأموال المادية هما عقبة كبيرة أمام خلاص الإنسان، وإرواء نفسه العطشى. لقد عرف المخلص المسيح مصدر شقاء هذا الشاب الغني، وهو تعلقه بالمال الكثير الذي يملكه. ولهذا طلب منه أن يتخلّى عن هذا المال، أو بالحري أن يتخلّى عن تعلقه بهذا المال الوفير، والذي يقف حائلا دون حصوله على الخلاص الأبدي. لأن المال بحد ذاته ليس هو المشكلة، لكن التعلق به هو الذي يبعد الإنسان عن مصدر الراحة الحقة.

لقد ظنّ هذا الشاب الغني أنه عن طريق أعماله الصالحة يستطيع الحصول على الحياة الأبدية. فأوضح له المخلص المسيح أنه إذا أراد أن يعمل شيئاً كما يظن، فعليه أولاً أن يتخلّى عن ماله الكثير، وهو ما جعل هذا الشاب يمضي حزيناً. لأنه اكتشف عظم الثمن الذي عليه أن يدفعه.

مستمعي العزيز، قد لا تكون مالكا للمال الوفير، أو في حالة البجوحة المادية. لكن في نفس الوقت توجد عندك أمور أخرى تحاول من خلالها أن تروي نفسك العطشى، وتحصل على الراحة. وهي التي تقف حائلاً بينك وبين حصولك على خلاص الله. لهذا يطلب منك المخلص المسيح اليوم أن تتخلّى عن هذه الأمور. وليس هذا فحسب بل أن تثق به وحده. فهو المخلص الوحيد القادر حقاً أن يحررك من كل القيود، وأن يروي نفسك بالماء الحي، أي ماء الخلاص الأبدي.

وها هو المخلص المسيح يصرّح قائلاً: " كل من يشرب من هذا الماء - أي ماء أمور العالم المادي - يعطش أيضاً. ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد. بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية." (بشارة يوحنا ٤: ١٣ و ١٤) إن الإيمان بالمخلص المسيح وحده هو الذي يروي الإنسان حقاً. فهل تراك يا صديقي تؤمن بالمخلص المسيح؟ وهل تثق أنه قادر أن يحررك من كل القيود، وأن يهبك الاطمئنان القلبي والراحة الحقّة؟