أنا وأنت على الطريق

البكاء يخفف من التوتر

اليابانيون يبكون للتخفيف من التوتر... كان هذا عنوان تقرير ورد في الصحيفة العربية. تعالي سيدتي المستمعة نستمع إلى ما جاء فيه: الصراخ وحده لم يعد يكفي اليابانيين. فلقد صاروا يبكون بالدموع هذه الأيام للتخفيف من حدة التوتر. وتزعم مجلة داكابوا الشهرية أن البكاء بالدموع يعطي المرء أكبر إحساس بالراحة يمكن أن يعرفه في حياته. واليابانيون المتعطشون للدموع لا يشعرون بالضرورة بالحزن فالخبراء يقولون إن التحول إلى البكاء بالدموع يخفف من الإحساس بالضغوط. وفي استطلاع للرأي أجرته صحيفة أساهي شمبيون ذكر فيه ربع من شاركوا في الاستطلاع وعددهم ١٨٥٨ شخصا أنهم يشعرون بأنهم صاروا في حالة أفضل بعد البكاء. وعلى الرغم من أن قسما كبيرا من اليابانيين لا يزال ينظر بعين الازدراء للباكين من الرجال ، فقد نقل عن رجل في الرابعة والثلاثين من عمره قوله إنه لا يثق في أي إنسان لا يذرف الدموع في لحظة مؤثرة ويرى أنه بليد الإحساس. وذكرت الصحيفة أنه يبدو أن الرغبة الشديدة في البكاء تنبع من غياب الإثارة في الحياة اليومية.

إذن إن التحول إلى البكاء بالدموع يخفف من الإحساس بالضغوط الحياتية اليومية... هذا ما جاء في التقرير يا سيدتي... وأن البكاء يعطي المرء أكبر إحساس بالراحة .... **لاشك أن الله قد** منح الإنسان يا سيدتي هذه المقدرة لكي يذرف الدموع في أوقات الأزمات والصعوبات في حياته لكي يعبر بالتالي عن حزنه وألمه وشدته. ولاشك أن للبكاء فوائد جمة فهو نعمة منَّ بها الله على الإنسان. ولقد ثبت علميا يا سيدتي أن البكاء يخفف المتاعب على القلب لأن كل شيء يقع للإنسان يدفع ثمنه القلب فهو مركز الجسم والمضخة التي توزع الدم إلى جميع أنحاء الجسم وخاصة المخ. ويرى العلماء أن الدموع سواء كانت دموع الفرح أو الترح تساعد على إعادة التوازن لكيمياء الجسم. لأن الإنسان عندما يشعر بالحزن يفرز جسده موادا كيماوية ضارة يساعد البكاء على التخلص منها، ويزيد البكاء من ضربات القلب فتعتبر تمرينا مفيدا للحجاب الحاجز وعند الانتهاء من البكاء تعود عضلة القلب إلى وضعها الطبيعي وتسترخي ويتسلل للإنسان شعور غريب بالراحة يساعده على أن ينظر للهموم التي أبكته نظرة أكثر وضوحا وموضوعية. وفي دراسة أخرى أجريت تبيَّن أن ٨٥% من النساء و٧٣% من الرجال الذين شملتهم الدراسة شعروا بالارتياح بعد البكاء.

لا بأس أن تبكي إذن يا سيدتي حين تمرِّين بصعوبة ما أو بفقدان عزيز لك، لأن البكاء تعبير عن مشاعرنا الداخلية ومن الأفضل أن تتخلصي من هذه المشاعر الحزينة في داخلك فتعبري عنها. لكن لا يعود الأمر صحّياً حين تلجأين إلى البكاء الدائم ويصبح

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

البكاء هو وسيلتك الوحيدة في تعاملك مع الصعوبات والأزمات والضغوطات في حياتك.. هذا هو بيت القصيد إذن... أفلا توافقينني الرأي في هذا؟ تعالي معي نستمع إلى قصة المرأة الشونمية التي كانت تعيش في فلسطين ودونت قصتها في الكتاب المقدس الذي هو كلمة الله الحية.

يخبرنا الكتاب المقدس وفي سفر الملوك الثاني والفصل الرابع عن المرأة الشونمية بأنها كانت امرأة عظيمة تسكن مع زوجها في شونم في فلسطين. هذه كانت تحب خدمة رجال الله القديسين وتفتح بيتها لهم. فقالت لرجلها : قد علمت أن رجل الله أليشع مقدس الذي يمر علينا دائما. فلنعمل علية على الحائط صغيرة ونضع له هناك سريرا وخوانا وكرسيا ومنارة حتى إذا جاء إلينا يميل إليها. وفي ذات يوم جاء إلى هناك ومال إلى العلية واضطجع فيها . فقال لجيحزي خادمه: ادع هذه الشونمية، فدعاها فوقفت أمامه. فقال له قل لها هوذا قد انزعجت بسببنا كل هذا الانزعاج. فماذا يُصنع لك؟ هل لك ما يُتكلم به إلى الملك أو إلى رئيس الجيش؟ فقالت: إنما أنا ساكنة في وسط شعبي. ثم قال : فماذا يصنع لها ؟ فقال جيحزي إنه ليس لها ابن ورجلها قد شاخ. فقال ادعها: فدعاها فوقفت في الباب. فقال لها في هذا الميعاد نحو زمان الحياة تحتضنين طفلا. فقالت لا يا سيدي رجل الله لا تكذب على جاريتك.

فحبلت المرأة وولدت ابنا في ذلك الميعاد نحو زمان الحياة كما قال لها أليشع. لكن ما أن كبر الولد حتى مرض ومات. فصعدت المرأة الشونمية وأضجعت ابنها على سرير رجل الله أليشع وأغلقت عليه وخرجت. وقالت لزوجها بأنها ذاهبة على الأتان لملاقاة رجل الله. فسألها لماذا تذهبين اليوم ؟ فقالت سلام. ولما وصلت إليه لاقاها جيحزي الخادم وسألها أسلام لك أسلام لزوجك أسلام للولد؟ قالت سلام. فلما رأت رجل الله أمسكت برجليه. وقالت له: هل طلبت ابنا من سيدي؟ ألم أقل لا تخدعني؟ عندها قام أليشع وذهب معها إلى العلية. وهناك أغلق الباب وصلى إلى الرب. فعطس الصبي سبع مرات ثم فتح عينيه. فدعا أليشع غلامه وقال ادع هذه الشونمية. فدعاها. ولما دخلت إليه قال: احملي ابنك . فأتت وسقطت على رجليه وسجدت إلى الأرض ثم حملت ابنها وخرجت.

هذا ما حصل مع هذه المرأة الشونمية يا سيدتي، ولقد دونت قصتها في الكتاب المقدس لكي تكون درسا لنا في حياتنا نحن أيضا. فما رأيك بموقف هذه المرأة التي يدعوها الكتاب المقدس امرأة عظيمة؟ عظيمة فعلا لأنها خدمت أولا رجال الله إذ فتحت بيتها لهم، وثانيا لأنها حتى وفي أحلك ظروف حياتها وفقدانها لابنها الوحيد بقيت نفسها في سلام. ولما سألها غلام رجل الله عن سبب

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

مجيئها قالت له سلام.. لقد كان لديها سلام في قلبها بالرغم من موت ابنها الوحيد. وهكذا عاد ابنها الوحيد إلى الحياة من جديد وشفى الله ولدها بسبب عظمة إيمانها وثقتها به.

ترى، هل تثقين سيدتي بالله الخالق في ظروف حياتك المختلفة؟ وهل تتكلين عليه بالكلية وتعتمدين على حكمته العظيمة وخطته في حياتك ومهما كان فيها من صعوبات وآلام ومآسٍ؟ إن الاتكال الحقيقي على الله تعالى والثقة بيسوع المسيح الفادي والشفيع الوحيد الذي يعرف ضعفاتنا ويشعر معنا، هو الموقف الصحيح الذي يريدنا الله أن نتخذه في حياتنا. فهل ترانا نفعل ذلك أنا وأنتِ وكل مستمعة؟

****

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