

## أنا وأنت على الطريق

### اليأس يزيد من مخاطر إصابة النساء

اليأس يزيد من مخاطر إصابة النساء بالسكتة القلبية... تعالي معي نستمع إلى ما جاء في هذا التقرير مؤخرا... قال باحثون أمريكيون إن شعور النساء باليأس ليس أمرا يؤسف له فقط، بل ينطوي على مخاطر للإصابة بالسكتة الدماغية. وقال الباحثون إن النساء الأصحاء اللاتي يشعرن بيأس مستديم أكثر ترجيحاً بأي حال لتكون جلات في شرايين العنق تنتهي بالإصابة بالسكتة الدماغية. وقالت سوزان إيفرسون روز من كلية الطب في جامعة مينيسوتا التي نشرت دراسة دورية "ستروك" إن هذه النتائج تشير إلى أن النساء اللاتي لديهن شعور دائم اليأس ربما يواجهن مخاطر أكبر للتعرض لأمراض القلب والسكتة الدماغية في المستقبل. وترتبط دراسات كثيرة بين الاكتئاب وأمراض القلب. وأشارت دراسات مؤخرا إلى أن التفاؤل ربما يحمي النساء من أمراض القلب. ودراسة إيفرسون روز هي الأولى التي توضح أن اليأس ربما يؤثر بشكل مباشر على مخاطر إصابة امرأة سليمة بالسكتة الدماغية.

ودرس الباحثون حالات ٥٥٩ امرأة بمتوسط عمر خمسين عاما ليس لديهن أي دلائل إكلينيكية على مرض بالقلب مثل ارتفاع ضغط الدم. ولقياس درجة اليأس وجه الباحثون أسئلة حول المستقبل والأهداف الشخصية كما أجروا قياسات لأعراض الاكتئاب باستخدام مقياس تقييم من عشرين مادة. والتقطوا صوراً بالموجات فوق الصوتية للنساء لقياس سمك الأوردة في العنق. وقالت إيفرسون روز في مقابلة عبر الهاتف: ما وجدناه هو أن هؤلاء النساء اللاتي أعلن عن شعورهن باليأس بشأن المستقبل لديهن سمك أكبر في شرايين الرقبة وتصلبا أكبر بالشرايين. وهو مؤشر على توقع حدوث سكتة دماغية وأزمة قلبية في وقت لاحق. فالنساء اللاتي سجلن درجات عالية على مقياس اليأس لديهن شرايين الرقبة أكثر سمكا من نظرائهن اللاتي يشعرن بأمل أكبر. وقالت: ما وجدناه هو أن زيادة سمك شرايين الرقبة هو سمة خاصة لليأس. إلى هنا ينتهي التقرير.

اليأس أو الاكتئاب يا سيدتي لا يؤثر فقط على نفسك فحسب بل على أعضاء الجسم ككل تماما كما سمعنا من التقرير. وهناك علاقة وطيدة بين نفسك والأمراض التي تتعرضين لها. فإذا كنت مبهجة وفرحة فإن صحتك تتحسن والعكس أيضا صحيح كما سمعنا من التقرير. لكن هل وقفت مرة لتفكري لماذا أنا يائسة؟ أو مكتئبة؟ ولماذا يتسرب الحزن إلى قلبي؟ فيحسني ويشل حركتي؟ هلا تساءلت بهذه الأسئلة يوما صديقتي؟

اليأس هو انقطاع الأمل. وعندما يفقد الإنسان منا أمله، رجاءه، يفقد بالتالي كل ما يصبو إليه. لقد خلقنا الله يا سيدتي بطريقة عجيبة إذ جعل أجسادنا وأرواحنا ونفوسنا مرتبطة بعضها بالآخر. لهذا لا يمكن أن تيأسي أو تشعري بضياح الأمل منك إلا ويترك هذا الشعور أثرا كبيرا على جسدك . لأن ألم النفس يصبح ألماً في الجسد أيضا. وانكسار الروح هو أيضا انحناء في النفس، وألم الجسد يؤثر في الروح، وهكذا دواليك.

فهل خرجت سيدتي من هذه الدوامة؟ اسمعي ماذا يقول الوحي المقدس معبرا عن ذلك:  
كما يشتاق الإيل إلى جداول المياه هكذا تشتاق نفسي إليك يا الله. عطشت نفسي إلى الله، إلى الإله الحي.... لماذا أنت منحنية يا نفسي، ولماذا تننين فيّ ؟ وبعد أن كتب يعبر عما بداخله من مشاعر إحباط، قال مخاطبا نفسه ترجّي الله لأنني بعد أحمده خلاص وجهي وإلهي.

لقد عانى صاحب المزمور أيضا من الاكتئاب بسبب أنه كان منفيا بعيدا عن موطنه. والاكتئاب يا سيدتي هو من أكثر الأمراض الانفعالية انتشارا. أما الترياق للاكتئاب أي الدواء أو العلاج فهو أن يتأمل الإنسان في محبة الله له ، وفي رحمته التي هي جديدة في كل صباح. وعندما تركزين فكرك سيدتي على عون الله لك شخصيا عندها لا تعودين تركزين على عجزك أنت وضعفك. وكما أن حياة الغزال تتوقف على المياه، هكذا تتوقف حياتنا على الله، فالذين يطلبونه ويتوقون إلى فهمه، يجدون حياة لا نهاية لها. فعندما شعر المرئم بالانفصال عن الله لم يسترح حتى استرد شركته مع الله، لأنه عرف أن حياته تتوقف على ذلك. وأنت سيدتي هل اختبرت هذا الاختبار المجيد؟ لأنك إذا فعلت فستخلصين من الاكتئاب والإحباط وال فشل واليأس وسيعود إليك الأمل من جديد.

\*\*\*\*\*