

أنا وأنت على الطريق الاستمتاع بالحياة

ترى هل تستمتع بالحياة يا سيدتي ؟ يقول أحد التقارير الواردة مؤخرا في الصحيفة العربية تحت عنوان: **الاستمتاع بالحياة يحافظ على القدرات البدنية مع تقدم السن ، ما يلي:**

أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يستمتعون بالحياة يحتفظون بأداء بدني أفضل في أنشطتهم اليومية ويكون لديهم القدرة على المشي بشكل سريع مقارنة بأخريين الاستمتاع بالحياة لديهم أقل. وذكر موقع ساينس ديلي المعني بشؤون العلم ان الدراسة التي شملت ثلاثة آلاف وأكثر من الرجال والنساء في الستين أو ما فوق، في أنكلترا ، حاولت البحث في العلاقة بين السعادة والقدرة البدنية وذلك بعد متابعة حالة المشاركين على مدى ثماني سنوات. وقام الباحثون بكلية لندن الجامعية بتقييم درجة استمتاع المشاركين بالحياة باستخدام مقياس من أربع نقاط في الإجابة على الأسئلة التالية : أستمتع بالأشياء التي أقوم بها وأستمتع بوجودي في صحبة آخرين وفي المجمل أنظر إلى حياتي الماضية بقدر من السعادة وأشعر بطاقة كاملة في الأنشطة اليومية.

ويتابع التقرير ليقول: وأوضح الدكتور أندريو ستييتو بكلية لندن الجامعية : تظهر الدراسة أن الأشخاص الأكبر سنا والأكثر سعادة ويستمتعون بدرجة أكثر بالحياة تكون درجة التدهور لديهم في الأداء البدني أبطأ عندما يتقدمون في العمر، ويقل احتمال إصابتهم بالضعف في أنشطة الحياة اليومية مثل قدرتهم على ارتداء الملابس أو النهوض من السرير. كما أن تراجع سرعتهم في المشي يكون بمعدل أبطأ مقارنة بأولئك الذين تكون درجة استمتاعهم بالحياة أقل. ويقول ستييتو: أظهرت أبحاثنا السابقة أن كبار السن الذين لديهم قدر أكبر من الاستمتاع بالحياة تزيد احتمالية بقائهم على قيد الحياة على مدى السنوات الثماني القادمة، وما تظهره هذه الدراسة هو أنهم يحتفظون بقدر أفضل من أدائهم البدني .

ترى كيف يستمتع الإنسان سيدتي بحياته وكيف يكون إيجابيا في عالم مليء بالمشاكل حزين؟ وهل بمقدوري أنا وأنت كسيدات أن نستمتع بالحياة ونشعر بالاكتماء الداخلي وبالتالي نحصد خيرا في صحتنا الجسدية والنفسية؟ ونكون مؤثرات في بيوتنا ومجتمعاتنا؟ هذه أسئلة تطرح بعد أن سمعنا من التقرير بأن الاستمتاع

بالحياة يؤثر إيجابيا وله نتائج مفيدة جدا في كل النواحي. اسمعي سيدتي ما قال أحد الكتاب : في العام ألف وثمانمئة وسبعة وستين وفي أحد المزارع في جنوب افريقيا ، وجد شاب صغير في عمر الخامسة عشرة واسمه أيرازموس جاكوب ، قطعة من الحجر الذي يلمع في الشمس. ولما أراها لوالدته لم تكثر كثيرا لكن الجار الذي علم بالأمر عرض عليهم شراءها للحال. لكن الأم التي لم تعرف قيمتها الحقيقية وهبته إياها قائلة: خذها إذا أردت. وحين عرضها على أحد علماء المناجم ، أكد له بانها حجر كريم واحد وعشرون قيراطا من الألماس وأن ثمنها نفيس للغاية. وعرف هذا الحجر الكريم باسم ألماسة يوريكا ومعنى اسم يوريكا باليوناني ، أنا وجدتتها. وللحال ارتفعت قيمة الأراضي التي إلى جانب مزرعة الشاب جاكوب ارتفاعا باهظا بسبب ما تحويه من أحجار كريمة. إذ وجد أن هذه الأراضي التي اكتشفت لأول مرة مليئة بالألماس.

قد تقولين سيدتي وما علاقة تقريرنا عن الاستمتاع بالحياة وتأثيره على الصحة والبنية الجسدية، وهذه القصة؟ أخبر الرب يسوع المسيح تلاميذه مرة عن قيمة الانتماء إلى ملكوت الله النفيسة جدا فهي كالكنز. فقال لهم عن إنسان وجد كنزا في حقل ، ومن شدة فرحه ذهب ويبيع كل شيء لديه واشترى ذلك الحقل. (متى ١٣ : ٤٤) أما معنى هذا المثل الذي قدمه المسيح فهو أنه عندما نؤمن بالرب يسوع المسيح ، فإننا سنحظى عندها بلحظة يوريكا الروحية، أي أننا سنحظى بأثمن عطية يمنحها الله للإنسان ألا وهي عطية الغفران الكامل لخطاياهم عن طريق الفادي المسيح. أليس هو وحده الذي قال: " من يؤمن بي فله حياة أبدية ولا يأتي إلى دينونة بل قد انتقل من الموت إلى الحياة." هذا هو أعظم كنز يمكن أن يجده الإنسان. وهكذا تغدو الحياة متمركزة حول صيرورة الفرد أو الإنسان عضوا فرحا في الحياة الأبدية.

وعندها فقط يا سيدتي تقدرين أن تبتهجي حقا وتحظي بالاكتماء والقناعة التامة، وتصبحين بالتالي مستمتعة بالحياة لأنه الله يمنحنا البنوة، وهو معنا دائما كما وعد في كلمته المقدسة، وهو يرعانا في هذا العالم . وهكذا يُنتهر الخوف خارجا ونعيش باطمئنان وسلام وسكون في شركة حية مع الله الآب، ومع يسوع المسيح الفادي، ومع الروح القدس الذي يملأ قلوبنا وأحاسيسنا. فنعرف الصح من الخطأ ونسلك ضمن كلمة الله المقدسة. أليس هذا هو الاستمتاع الحقيقي في الحياة؟ وهكذا نصبح من عائلة بيت الله فنثمر جسدا وروحا ونفسا؟ هذا هو سر الحياة بالحق والفعل. فهل اختبرت هذه السعادة؟ لهذا يقول الرب يسوع: اطلبوا أولا ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم. .. عندها نعرف معنى الحياة الحقيقي وتهدأ نفوسنا وأجسادنا وأرواحنا .
