

أنواع من الراحة والتعب

حدود راحة الجسد وعلاقتها براحة النفس

هناك أنواع كثيرة من الراحة، منها راحة الجسد، وراحة النفس، وراحة الفكر، وراحة الضمير، وراحة الروح، وراحة القلب، وتوجد راحة حقيقية، وراحة زائفة أو خاطئة.

ونود أن نتناول كل هذه الأنواع بقدر الإمكان، وما يقابلها من أنواع التعب أيضاً.

راحة الجسد

إن الله الذي خلق هذا الجسد، خلقه في طبيعة تحتاج إلي راحة.

لذلك منحه يوماً راحة في الأسبوع، كما في جميع الأديان، ووهب له الليل أيضاً ليستريح من تعب النهار، أليست طبيعة النوم التي منحها الله للجسد، دليلاً علي لزوم الراحة له.

ويحمل هذا الأمر نصيحة للإنسان ألا يرهق الجسد فوق طاقته، وإلا فإنه يقاوم الطبيعة التي خلقه بها الله، وكذلك علي السادة أن يريحوا العاملين تحت إدارتهم، فلا يرهقونهم.

هناك وأتذكر نصيحتين قالهما لي أحد أساتذة الطب في لندن سنة ١٩٧٩، قال لي أنا لا أستطيع أن أيقصد Over Work فطبيعة مسئوليتك تستدعي ذلك، لكنني أمنعك عن الـ Hard Work أمنعك عن ال بهذا أن الشخص الذي وصل في عمله إلي حد الإرهاق أو الإنهاك، فيجب حينئذ أن يتوقف عن العمل، وهذا مضر بجسده وصحته، أما عن النصيحة الثانية فقال لي: Over Work وإلا أعتبر عمله

العمل الذي تعمله برضا وفرح، لا يؤدي قلبك، فالعمل بلذة لا يرهق أما العمل الذي تعمله وأنت متضايق ومتمرم فهو الذي يتعب صحتك.

إذن هناك علاقة بين راحة النفس وراحة الجسد.

لو كانت النفس مستريحة، تستطيع أن تحمل الجسد، ولو تعبت النفس، فإنها لا تحتمل أي مجهود يقوم به الجسد، أو الجسد لا يحتمل مجهوداً.

فلا تترك الجسد يعمل مدة طويلة بدون راحة، إنما وسط العمل الطويل، إعطه فترات راحة ولو دقائق، أي تكسر حدة استمرار العمل الطويل بشيء من الراحة، Break وهذه يسمونها بالإنجليزية

ومن جهة علاقة النفس بالجسد، نذكر ما يقولونه عن الروح المعنوية للمريض، التي إن كانت مرتفعة، يمكن للجسد أن يحتمل المرض، ومن الناحية الأخرى نقول إنه إن كان الجسد مرهقاً، فإن نفسه لا تحتمل.. يتعبه الصوت، ويتعبه الاصغاء إلي كلام كثير، ويتعبه الحركة، ويتعبه التفكير والتركيز فيما يقوله زائروه، ويتعبه إلحاح بعضهم وأخبارهم.

لذلك فإن كثيراً من المستشفيات تمنع زيارة المرضى إلا في مواعيد محددة ومحدودة، فلا تظنوا إنكم تريحون المريض بكثرة زيارته والحديث معه!

نقطة أخرى: وهي أن راحة الجسد غير الكسل

الكسل معناه أن الإنسان لديه طاقة علي العمل. وهو لا يرغب في ذلك لمزيد من الرغبة في الاسترخاء.

والكسل له نتائج كثيرة سيئة : سواء في عدم قيام الشخص بمسئوليته. أو من الناحية الصحية. فقد يصل الجسد إلي الوخم أو البلادة. ويفقد الجسد نشاطه الطبيعي الذي يلزمه. كما قد يؤدي به هذا إلي السمنة والترهل.

ولذلك فإن الذين يحالون إلي المعاش. ويقضون بقية حياتهم في المقهي أو البيت أو النادي. قد يصابون بالخموم وبالملل. بينما الذين يستمرون في العمل والنشاط. تقوي صحتهم.

وبالمثل السيدات اللاتي يعملن ويتحركن. غير اللاتي يجلسن في البيت بلا عمل. ويترهلن! كذلك فإن المرأة الريفية التي تعمل في الحقل وتتحرك. تكون أكثر نشاطاً من الموظفة التي تجلس غالبية الوقت في مكتب!

كذلك نحن لا نقصد براحة الجسد راحة مطلقة!

فهذا الأمر حسب الطبيعة هو مستحيل. فالجسد قد يكون في عمق النوم. ومع ذلك يكون قلبه يعمل في انتظام. وكذلك جهازه التنفسي. وأيضا المخ. وباقي أجهزة الجسد المتعددة.. كلها تعمل أثناء نومه. وأثناء راحته. وتعمل بكل انتظام. ولكن في هدوء. وبغير إرهاق. فتعب القلب هو في إرهاقه. وليس في توقفه عن العمل. وكذلك المخ.

لذلك الراحة ليس معناها عدم العمل إطلاقاً

ربما يكون معناها أحياناً تغيير نوع العمل ولو إلي فترة قصيرة !

"أي خَلق آخر". فينتقل العقل من صنع فكر معين Recreation وكما يسمون راحة التلاميذ بين الحصص إلي صنع فكر آخر.

لأنه مما يرهق العقل : التركيز علي فكر واحد أو ضغط فكر واحد علي العقل مدة طويلة "يسمونه والعقل داتم التفكير. ولكنه يتعب Recreation" وهذا يرهق العقل. فيريجه أن ينتقل إلي فكر آخر STress من التفكير العميق. إذا انشغل في موضوع واحد مدة طويلة. فيحتاج أن يترك هذا الموضوع إلي حين. ثم يعود إليه بعد حين بعد أن يجدد نشاطه إن كان الموضوع لازماً.

جسدك يحتاج إلي راحة. ولكن لا تبن راحته علي تعب روحك

من واجبك أن تهتم بصحة جسدك. ولكن من واجبك أيضاً أن تجعل هذا الجسد منضبطاً. فلا يتمرد علي الروح.

تعطي الجسد غذاءه وراحته. ولا تعطيه شهواته ونزواته.

تعطيه النوم للراحة. ولكن أيضاً توقظه للصلاة. وبهذا تستريح الروح. كما يستريح الجسد. وتحفظ النظام والميزان بينهما.

ومن الناحية الأخرى: كثير من الناس يرهقون أجسادهم أزيد من احتمالها. فترهق أعصابهم أيضاً. وقد يخطئون بسبب أعصابهم المرهقة. فتتعب أرواحهم بذلك. والأمر يحتاج إلي حكمة.

وفي اراحة جسديك، ابعده عن الأخطاء النفسية التي تتعبه

فالغضب والنرفزة وحده الطبع من أمراض النفس. وهي تتعب الجسد أيضاً. وتعكر دمه. أو ترسل علي ضغط دمه وضربات قلبه.. كذلك الاضطراب والقلق وحمل الهم والكآبة الزائدة. كلها متاعب للنفس تسبب تعباً للجسد أيضاً.. أما المؤمن المتكل علي الله. الواثق بالمعونة الإلهية وبالعدل الإلهي. فإنه يحيا في سلام داخلي. سلام للقلب والفكر معاً. وتنجو نفسه من أمراض كثيرة.

والإنسان الذي يتعب نفسه بالصراع الداخلي. يتعب جسده أيضاً..

فحالة الانقسام الداخلي التي يعانها مثل هذا الشخص. وما يصحبها من أفكار ضاغطة. وأفكار متناقضة. هذا يتعب جسده بالتوتر الفكري.

وكذلك الذي يرهقه الحزن المفرط بتعب نفسه. إنما يتعب جسده أيضاً.. أما الإنسان غير المنقسم علي ذاته. الذي تسيير أفكاره ومشاعره وروحه في خط واحد. فإنه يرتاح روحاً ونفساً وجسداً.

هذا يجعلنا ننتقل إلي نقطة أخرى. وهي راحة النفس وتعبها.

راحة النفس

قد يجد إنسان راحته النفسية في هواية معينة

* في لون من الرياضة مثلاً : يمارسها. أو يستمتع بمشاهدتها. أو تستريح نفسه لأحد الفنون كالرسم أو الموسيقى أو التصوير أو الشعر. أو يجد راحته في القراءة. أو في تسلية ما مثل حل الألغاز والكلمات المتقاطعة. أو في لعبة فيها ذكاء كالشطرنج.. وليس في كل هذا شيء خاطيء. مادامت الوسيلة سليمة.

*والبعض قد يجد راحته في المتعة مع الأصدقاء والزملاء

بروح الأسرة الواحدة. بأسلوب اجتماعي. يتسامرون. ويفضون الوقت في تسلية بريئة. أو يتعاونون في عمل عام.

وهذا لون سليم من الراحة. مادام لا خطأ فيه.

ولكنه مستوي معين من الراحة. يوجد ما هو أعلي منه.

علي أنه يوجد لون آخر من الراحة النفسية الخائنة الزائفة:

كأن يظن إنسان إنه يريح نفسه بالتدخين أو بالخمر!!

أو بتعاطي بعض المخدرات. وقد يصل به الأمر إلي الإدمان!

يظن أن السجائر أو الخمر أو المخدرات. تحلّ له مشكلة. أو تتيهه عن نفسه المثقلة بالتعب! بينما هو بكل ذلك يضيف إلي مشاكله مشكلة أخرى.. وإن كان يظن أنه ينسي مشكلته إلي حين. فإنه يعود فيجدها أمامه بلا حل. وقد تعقدت بالأكثر إذ قد اضيفت إليها تعاطي المخدرات!

إنسان آخر قد يري راحته في تحقيق شهوة معينة له!!

* كأن يستريح إذا ما انتقم لنفسه ممن أهانه أو أساء إليه. ويرد الكلمة بكلمتين. وحينئذ يشعر براحة. إذ قد هزم خصمه.. ولكنها راحة زائفة!

* كذلك قد يشعر براحة داخلية. من يحقق لنفسه شهوة في العظمة أو في الشهرة. أو في امتلاك شيء يفخر به.

* وقد يستريح أيضاً إذا حقق لنفسه شهوة جسدية. أو في قضاء الوقت مع زملائه في لهو وعبث.

* أو في ممارسة باقي عاداته الخاطئة..

ويكون في كل ذلك قد أفسد ذاته روحياً. براحة زائفة.

كذلك يخطيء من يجد راحة نفسه في تعب غيره

ويكون هذا لوناً من الأنانية وحب الذات

وقد تحدثنا عن هذا الموضوع بالتفصيل في المقال السابق

وربما يحدث هذا أيضاً عند الذين لهم طموح زائد. ويصطدم هذا الطموح مع مصالح غيره. فيحطم هذا الغير لكي يحقق طموحه.

ومن أمثلة الراحة الزائفة. ما يخدع به الطبيب بعض مرضاه. فلا يكشف لهم حقيقة مرضهم حتي لا تتعب نفسياتهم.

وقد يستمر هذا الخداع طويلاً. ويموت المريض دون أن يعلم ماذا كان مرضه! في بلاد الغرب لا يحدث هذا. بل يكشفون المريض وأقرباءه بحقيقة مرضه. وربما يتعب نفسياً في بادئ الأمر. ولكنه مع ذلك يستعد لأبديته. ويصطلح مع الله. عالماً أن الراحة الأبدية هي الأهم بكثير من راحة الجسد.

بقي أن أكلّمكم عن أمور أخرى. منها:

راحة الضمير. وراحة القلب والفكر. وراحة الروح والراحة من المشاكل. فإلي اللقاء في الأسبوع المقبل.

إن أحيتني نعمة الرب وعشنا .

