

(68)

## الذين يساعدك على تخفيف الآلام

ما هو الفرق بين الأشخاص الذين يواجهون التحديات وبين الذين يستسلمون لها؟ أكثر من أي شيء، إنها الثقة التي يتحلون بها وإحساسهم بالإصرار. فالأشخاص الذين لا يستسلمون هم الذين يعتقدون على الأرجح بأنهم سينجحون وبأن ما يقومون به يستحق المعاناة. سواء كان تغيير حياتهم لتحسين حالتهم الصحية أو للتعامل مع تماثلهم للشفاء من مشكلة صحية، إن الأشخاص الذين يتحلون بمعتقدات دينية قوية يستفيدون من مبدأ الثقة والإصرار اللذين يزودهم بهما الدين.



علينا جميعاً أن نكون في موضع التحكم. ولكن في حال ذهبت إلى المستشفى العسكري وفي قدمك جرح لم يتحقق شفاؤه. ستفهم أنك في موضع لا يمكنك التحكم فيه"، يقول جون، الجندي المحنك في سلاح الطيران.

يقول جون: "إن الحل الذي يستطيع تقديمه للتحلي بالتحكم في الحالات التي يصعب التحكم فيها هو اللجوء إلى الدين".  
عندما تهتم أكثر بدينك، تحظى بسلام أكثر في الحياة".

يوافق الدكتور هارولد كوينغ: "إن المحاولات الشديدة لكسب القدرة على التحكم في الحالات الصحية تولد التوتر والإحباط. ولكن المعتقدات الدينية تزودنا بأسلوب غير مباشر من التحكم يساعدنا على ترجمة الظروف الحادة".

يقول الدكتور كوينغ: "إن التأثير الديني الصائب على الصحة ينبع من الإحساس العظيم بالإصرار على الحياة، والإحساس بالتحكم، والدعم الاجتماعي، والعيش الكريم، والهدوء. "تمكن المعتقدات الدينية المريض من تحويل الحالة الصحية إلى قوة أكبر وتوقف القلق وهاجس المرض"، يقول الدكتور كوينغ.

"لا تمد الصلوات المرضى فقط بعمل يقومون به حتى لا يشعروا بأنهم عاجزين" ولكنها تشعرهم أيضاً بالاسترخاء، الذي يساعد الجسم على أداء وظائفه بشكل أفضل. "أعتقد أننا بدأنا نكتشف أن لا التدين ولا العلم يكفي بمفرده"، يقول الدكتور كوينغ. "نحن بحاجة إلى مخاطبة الإنسان ككل. ليس فقط بأجسامهم. ولا نفسيتهم. ولا الجوانب الاجتماعية أو الدينية لديهم. ولكن تأتي كل هذه الأمور مجتمعة وتؤثر على بعضها البعض، ونصبح بحاجة إلى مخاطبة الشخص ككل لنحصل على أفضل النتائج".



أظهرت دراسة أجريت في جامعة كولومبيا أن الأشخاص الذين يجعلون الدين جزءاً هاماً في حياتهم تقل نسبتهم 81% في مواجهة التوتر والإحباط وتزيد ثقتهم في قدرتهم على تحقيق الشفاء من مرضهم.

