

أنا وأنت على الطريق الأرق عند النساء

كيف تنامين سيدتي المستمعة؟ يبدو هذا السؤال غريبا بعض الشيء لكنه لم يعد غريبا في عالمنا الذي يواجه الكثير من المشاكل والمتاعب. هل يصيبك الأرق يا ترى؟ وماذا تفعلين إذا وقعت فريسته؟ تعالي معي نستمع إلى هذا التقرير تحت عنوان: النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالأرق إذ يقول: أثبتت الدراسات العلمية أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالأرق من الرجال بنسبة تزيد عن خمسين بالمئة. وأرجعت انتشار هذه الظاهرة المرضية إلى ازدياد متطلبات الحياة وضغوطها. وأكدت أيضا أن للنس دورا هاما في هذا الأمر إذ تزداد مشكلة الأرق تعمقا لدى السيدات الأكبر سنا. وتقول الدراسة حتى الفتيات فلسن بمنأى عن هذه الآفة المرضية، مشيرة إلى أن سن الثلاثينات الذي عادة ما يشهد تحولات في حياة المرأة لجهة العمل أو الحالة الاجتماعية يرتبط بشكل أكبر بالأرق وتوابعه.

وذكرت الدراسة أن صعوبات النوم عادة ما تتكرر لدى المريضات في سن الثلاثينات بالإضافة إلى تزايد حالات الاكتئاب والتوتر بينهن . كما أن التغيرات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية أو الحمل تزيد من حدوث الأرق. وكذلك فإن سن اليأس يعتبر هو الآخر عامل حاسم في زيادة اضطرابات النوم لدى السيدات. وبصرف النظر عن عامل السن أو السبب في الأرق يؤكد الاختصاصيون ضرورة مناقشة المريض في هذا الأمر ففي معظم الحالات يمكن التغلب على صعوبات النوم من خلال تغيير نمط الحياة أو سلوك معين فحسب.

والآن، ما رأيك إذن سيدتي بهذا التقرير؟ الأرق عند النساء... فالمرأة أكثر عرضة بمقدار الضعف عن الرجل إلى الأرق واضطرابات النوم. وتتعدد الأسباب كما سمعنا ولكن النتيجة واحدة يا سيدتي. والحل لا يكون إلا بالتغلب على الصعوبات التي تسبب الأرق من خلال تغيير نمط الحياة .. فما هو أسلوب الحياة أو نمط الحياة الذي يجب أن تتبعه السيدات لكي يستطعن التغلب على الأرق وقلة النوم لديهن؟ يقول تقرير آخر سيدتي نشر في مجلة المرأة "فيرزيه" في السويد بأن التفاؤل وأسلوب الحياة والغذاء السليم هذه كلها تلعب الدور الأكبر في إطالة عمر الإنسان. وأن العمل والنوم المنتظمين والعادات الثابتة من شأنها إطالة العمر. أما الانفعالات الزائدة والمعاناة الجديدة مع مشاكل الحياة اليومية فتؤدي إلى أمراض القلب والدورة الدموية . وليس هذا فحسب بل أظهرت دراسة خاصة أهمية التفاؤل أجريت على الهولنديين. إذ لا يساعد التفاؤل على التمتع بالحياة فحسب وإنما يطيل العمر أيضا بسبب القدرة العالية على التعامل مع المشاكل بينما يؤدي التفكير السلبي إلى الأمراض.

إذن حرصا على صحتك يا سيدتي ، عليك تغيير أسلوب حياتك . فإذا كنت قلقة مضطربة فلا بد أنك ستقعين فريسة للأرق وعدم النوم. وعليه تصبحين مكتئبة ودائمة التوتر. والانفعالات الزائدة هذه تؤدي بالتالي إلى أمراض القلب وسواها. وإذا كنت تتناولين الأمور ومشاكل الحياة بتفائل وإيجابية فلا بد أن تحصدي نتائج ذلك في النوم المريح والعمر الأطول.

والآن ماذا تراك تفعلين لكي تتخلصي بالحق من توترات وضغوطات الحياة والمشاكل التي تقض عليك مضجعك وتسلب منك نومك؟ هذه التوترات التي تجعلك تفكرين بطريقة سلبية غير مجدية؟ تعالي سيدتي نقرأ في الكتاب المقدس عن رجال الله القديسين الذي مرؤا هم أيضا بفترات صعبة في حياتهم حتى إن البعض منهم تمنى الموت لنفسه للتخلص من أزمت الحياة ومشاكلها. فاسمعي مثلا ما قاله النبي والملك داود في القديم حين كان هاربا من وجه شاول الملك الذي كان يطارده ويبغي قتله:

ارحمني يا الله ارحمني لأنه بك احتمت نفسي وبظل جناحك أحتمي إلى أن تعبر المصائب. أصرخ إلى الله العلي إلى الله المحامي عني. يرسل من السماء ويخلصني. ثابت قلبي يا الله ثابت قلبي أغني وأرنم. أحمذك بين الشعوب يا رب. أرنم لك بين الأمم لأن رحمتك قد عظمت إلى السموات وإلى الغمام حقك. (مزمو ٥٧)

إذن نتعلم من مثال داود الملك والنبي في القديم بأن نحتمي في الرب يا سيدتي المستمعة وبظل جناحيه إلى أن تعبر المصائب. فالاكتفاء بالرب خير من التوكل على بشر. فهل جربت مرة الاكتفاء بالرب أي أن تأتي إليه بكل ثقة وإيمان وتلقي نفسك بين يديه؟ عندها يخلصك ويمنحك نعمة لكي تواجهي المشاكل والمصاعب. اسمعي ماذا قال مرة أخرى: **بسلامة أضطجع لا بل أيضا أنام. لأنك أنت يا رب منفردا في طمأنينة تسكنني.**

إذن وإزاء هذه الكلمات الصلاة هل تتقين بالرب يسوع المسيح الذي وحده يمثل لنا محبة الله الأبدية التي أحبنا بها لأنه أتى إلى عالمنا ولبس جسد بشريتنا لكن من دون خطية ، لكي ينقذنا من الموت الأكد الموت الروحي الذي هو عقاب خطايانا جميعا. فهل تأتيين إليه وتحتمين في ستره وتتخذينه مخلصا لك شخصيا من الخطية ؟ عندها يساعدك ويعينك في كل الظروف التي تمرين فيها ويمنحك نعمة لكي تواجهي قلق الحياة وضغوطاتها بقوة منه.
