

أنا وأنت على الطريق الضغوط اليومية والسمنة

تحت عنوان: علماء يربطون بين الضغوط اليومية والسمنة، إليك يا سيدتي هذا التقرير:

اكتشف علماء أميركيون أجروا اختبارات على الفئران البيضاء لمعرفة علاقة البدانة بالضغوط التي يعاني منها البشر، أن الإجهاد غير المزمّن جعل هذه الحيوانات تأكل أكثر من المعتاد. وتبين أن الفئران البيضاء لم تأكل أكثر وحسب، إنما اكتسبت وزنا ودهونا أكثر حتى في منطقة البطن. وقال باحثون في مركز Behavior Neuro Science في جامعة جورجيا أن البشر والفئران البيضاء اللذين يأكلان أكثر بسبب الضغوط ، لديهما الهرمون نفسه المسبب للإجهاد المعروف باسم الكورتيزول، الذي ينظم عمليات أيض الكربوهيدرات ويحفظ ضغط الدم.

وصنف الباحثون الضغوط غير المزمّنة التي تُختبر كل يوم مثل التواجد في زحمة سير مع مقارنتها بالمزمّن منها مثل فقدان شخص عزيز. وقال رئيس فريق الباحثين الذي أجرى الدراسة Timothy G. Bartnis أن الضغوط المزمّنة تقلل من شهية الإنسان للطعام. وكتب يقول في إحدى المجالات الطبية الأمريكية أن البشر يتأثرون بالأحداث غير المتوقعة والمسببة للضغوط أكثر مما يتأثرون بالأحداث المتوقعة، مما يتسبب تغييرا في تدفق الدم في الشرايين لذلك تزداد الضغوط.

أجل يا سيدتي ، الضغوط المزمّنة أي اليومية المعتادة تخفف الشهية إلى الطعام، أما الضغوط غير المتوقعة فهي التي تدفع الواحدة منا إلى تناول الطعام وتفتح الشهية فنأكل ونزداد وزنا، ونصبح سمينات. إذن كلما أصابك ضغط جديد كلما توجهت يا سيدتي إلى الطعام وبدون أن تشعرى ونتيجة ذلك هي السمنة المفرطة خاصة عند منطقة البطن. ومع السمنة الزائدة تأتي الأمراض المتعددة التي تؤثر فيما بعد على الصحة العامة في الجسم. فماذا تراك تفعلين إزاء مشكلة السمنة في حياتك؟ وهل أنت مستعدة أن تنتهي إلى صحتك وصحة أفراد العائلة بشكل عام؟ فالكثير منا نحن السيدات نقع في هذا الفخ، فعندما نقلق ونغتم بسبب ظروف صعبة غير متوقعة تفرز أجسامنا هرمونا هو الكورتيزول . فهل ننتبه يا ترى ونبدي اهتماما حقيقيا لحال أجسامنا وصحتنا؟

إسمعي ما كتبه أحدهم يا سيدتي في هذا المجال قال: إن القلق والخوف من الضغوط غير المتوقعة هو الفائدة التي ندفعها على هموم ومشاكل اقترضناها...

بالحق إننا عندما نتعرض لضغوط غير متوقعة ونشعر بأننا لا نعلم ماذا سنفعل فنقلق ونحسُّ بأننا كالأضائعين أحياناً وقد قلت زمام الأمور من بين أيدينا ولم نعد نحن من نسير المركب بل الظروف هي التي تفعل. فنحس بالعجز ومن ثم الخوف والقلق.

وفي أحد الكتب تحت عنوان: "أكثر من العصفير"... تخبرنا الكاتبة ماري ويلش عن نقاش دار بينها وبين بعض الأولاد المراهقين عن موضوع القلق والهجم. قالت: كانوا قلقين جداً على أشياء عادية في الحياة. وعندما استمعت إليهم وردتني فكرة غير اعتيادية حولتها إلى لعبة. قلت لهم بدل أن تقولوا مثلاً أنا قلق أو قلقة، قولوا: "الرب راعي...ولهذا أنا خائفة حتى الموت...". فضحك الطلاب المراهقون من هذا الاقتراح لكنهم صمموا على اتباع هذه النصيحة. وبعد ذلك رن جرس الهاتف يوماً وكان على الخط فتاة مرافقة كانت تخاف إلى حد الشلل من الامتحانات في المدرسة. وقالت: علي أن أخبرك أنني لعبت اللعبة التي نصحتني بها ولقد استطعت أن أثق بالرب اليوم. فعندما تجمدت من كثرة خوفاً وقلقي على الامتحان تذكرت ماذا أقول: الرب راعي لذا أنا خائفة من الرسوب. عندها وفجأة شعرت بسلام تام حل في داخلي. فضحكت من نفسي ودخلت الامتحان ونجحت.

نعم يا سيدتي، كي لا تصبني لعبة بيد الضغوط غير المتوقعة، أو حتى الضغوط اليومية، وتتوجهي إلى الطعام لتملئي بطنك منه وتصبني في قبضة السمنة والبدانة غير اللاتقة، ما عليك إلا أن تحلّي المشكلة الأساسية أي القلق والخوف وتتوجهي إلى الله العلي القدير الذي كتب عنه الملك والنبي داود في القديم في مزموه الثالث والعشرين فقال: الرب راعي فلا يعوزني شيء. في مراخ خضر يربضني إلى مياه الراحة يورديني. يرد نفسي يهديني إلى سبل البر من أجل اسمه أيضاً. إذا سرت في وادي ظل الموت لا أخاف شراً، لأنك أنت معي. عصاك وعكازك هما يعزيانني.

فهل لديك ثقة بالله العلي القدير يا سيدتي؟ وهل تتقين بكلامه في الكتاب المقدس أجل يا سيدتي، إن ضغوط الحياة غير المتوقعة تجعلنا كالريشة في مهب الريح. فنخاف ونقلق ونحاول فيما بعد أن نغطي خوفنا وقلقنا بأشياء أخرى في حين هناك بين أيدينا وسيلة متوفرة لدينا لكي نستخدمها ألا وهي أن نتوجه إلى الله بكل مخاوفنا وقلقنا ونطلب منه أن يحمينا ويرعانا ونحن في وسط أحلك الظروف. فهل نتوجه إلى الله الذي خلقنا؟ هل نقول مع صاحب المزامير الرب راعي فلا يعوزني شيء. وهل اختبرت يا سيدتي حقيقة هذا الكلام إذ قال يسوع المسيح عن نفسه: أنا هو الراعي الصالح والراعي الصالح يبذل نفسه عن الخراف؟ هذا ما فعله بالحق. لقد مات بدلاً عني وعنك لكي يمنحني ويمنحك غفراناً للخطية. وحياة جديدة في دار النعيم. فهل تؤمنين به؟
