

أنا وأنت على الطريق

النوم عند النساء

هل تعلمين يا سيدتي أن النوم هو سر الحياة الطويلة؟

هذا ما جاء في تقرير نشر مؤخرا في إحدى الصحف . حيث يقول في هذا الشأن ما يلي:

اكتشف العلماء في الولايات المتحدة أن النوم الجيد هو سر الحياة الطويلة عند النساء مقارنة مع الرجال . فقد وجد هؤلاء أن السيدات يملن للنوم بمقدار أكبر من الرجال ولا يتأثرن كثيرا بمضاعفات القلق والحرمان من النوم.

ولاحظ الباحثون في جامعة ولاية بنسلفانيا أن الحرمان من النوم يؤثر على مستوى الهرمونات ويعمل على إنتاج الكيماويات المؤذية في الجسم مشيرين إلى أن عادات النوم عند النساء قد تطورت لتساعدهن على التأقلم والتكيف مع بكاء الأطفال الصغار الذين يستيقظون بشكل متكرر أثناء الليل . وهذا الأمر هو الذي يفسر سبب بقاء النساء بشكل عام على قيد الحياة لمدة أطول من الرجال.

كما وجد العلماء أن النوم هو سر الحياة الطويلة. وبعد دراسة تأثير ضياع ساعتين من النوم كل ليلة على ٢٥ رجلا وامرأة في العشرينات من العمر وجدوا أن المتطوعين شعروا بدوخة ودوار أكثر. ولم يكن أداؤهم في اختبارات اليقظة جيدا . وأظهروا مستويات عالية من الكيماويات الالتهابية التي تعرف باسم سايتوكين. ولكن الرجال فقط هم من عانوا من زيادة مستويات عامل النخر الورمي ألفا (TNF) الذي يساهم في الإصابة بالبدانة والسكري ويزيد مخاطر إصابتهم بمشكلات صحية بسبب الحرمان من النوم.

وسجل فريق البحث في الدراسة التي نشرتها مجلة الكيمياء والصناعة أن معدل النوم العميق كل ليلة يزيد عند السيدات بحوالي ٧٠ دقيقة مقارنة مع ٤٠ دقيقة عند الرجال. مشيرين إلى أن معدل الحياة المتوقعة عند النساء يصل إلى ٨١ سنة مقابل ٧٥ عاما بين الرجال.

ومن المعروف أن النوم الجيد عامل مهم جدا للمحافظة على الصحة لأن الجسم يعمل على إصلاح وترميم الأنسجة التالفة أثناء النوم بتناسق منتظم. فعلى سبيل المثال يرتبط إنتاج الهرمونات كثيرا بالساعة البيولوجية للجسم على مدار ٢٤ ساعة لذلك فإن العمل الذي يحتاج إلى مناوبات يؤثر سلبا على الصحة، لأنه يشوش التناسق الطبيعي للجسم.

إذن النوم هو سر الحياة الطويلة. بمعنى أن النوم الذي يأتي بالراحة على جسم الإنسان هو الذي يطيل عمره ويجعله في صحة جيدة. والعكس صحيح أيضا. فإن عدم النوم أو النقص في النوم يجعل الجسم تعباً ومرهقا ومعرضا للكثير من المشاكل الصحية.

أما النساء فقد منحهم الله يا سيدتي المقدره على التأقلم والتكيف مع بكاء الأطفال الذين يستيقظون بشكل متكرر أثناء الليل. إن التأقلم والتكيف مع بكاء الأطفال هو الأمر الذي يفسر سبب بقاء النساء بشكل عام على قيد الحياة لمدة أطول من الرجال.

ما رأيك في خليفة الله العجيبة ليس لأننا يا سيدتي نعيش أكثر من الرجال، بل لأن الله منحنا هذا الامتياز وهو التكيف مع تربية أطفالنا وتنشئتهم.

هل فكرت مرة صديقتي بخليقة الله العجيبة بشكل عام؟ وهل فكرت مرة بالكيفية التي يسير فيها جسدك ضمن نظام معين؟ حتى إذا ما اختل هذا النظام تعتل صحتنا؟ حتى ومهما كان هذا الاختلال بسيطا . لأن خلايا الجسم كلها مرتبطة ومتناسقة بشكل عجيب.

إسمعي ماذا قال صاحب المزامير النبي والملك داود في القديم عن معرفة الله الخالق العظيمة للإنسان ، قال:

يارب قد اخترتني وعرفتني. أنت عرفت جلوسي وقيامي. فهمت فكري من بعيد. مسلكي ومربضي نرّيت. وكل طريقي عرفت. لأنه ليس كلمة في لساني إلا وأنت يارب عرفتني كلها. من خلف ومن قدام حاصرته وجعلت علي يدك. عجيبة هذه المعرفة فوقي ارتفعت لا أستطيعها....

ويتابع أيضا صاحب المزامير ليقول : لأنك أنت (يارب) اقتنيت كليتي. نسجتني في بطن أمي. أحمدك من أجل أنني قد امتزرت عجبا. عجيبة هي أعمالك ونفسي تعرف ذلك يقينا. لم تختف عنك عظامي حينما صنعت في الخفاء ورقمت في أعماق الأرض. رأيت عينك أعضائي وفي سفرك كلها كتبت يوم تصورت إذ لم يكن واحد منها....

ثم يختم هذه الصلاة ليقول: اخترني ياالله واعرف قلبي امتحني واعرف أفكارني. وانظر إن كان في طريق باطل واهدني طريقا أهديا. (مزمور ١٣٩)

بعد أن اعترف النبي داود في القديم بمعرفة الله الخالق له شخصيا لكل عضو من أعضائه، وكل حاسة من حواسه ، يصلي ويقول
اختبرني يا الله واعرف قلبي. امتحنني واعرف أفكارني. فكما يعرف الله عظامنا وأعضاءنا معرفة تامة لأنه هو الذي نسجنا في
بطون أمهاتنا، هكذا أيضا يطلب منه أن يمتحن قلبه وأفكاره . يمتحن دوافعه وكل ما في نفسه. حتى إذا وجد الله شيئا باطلا فيه
يطلب إليه أن يهديه إلى الطريق الأبدي الذي يصل إليه تعالى. ترى، ألا تقفين أنت أيضا يا سيدتي مندهشة ومأخوذة بالجسد الذي
منحك إياه الله ؟ ألا تندهشين من تكوينه العجيب؟ فهل تصلي أنت أيضا إليه وتطلبي منه أن يمتحنك ويعرف أفكارك؟ حتى إذا وجد
فيك أي طريق غير سوي تسألينه أن يهديك إلى الطريق والحق والحياة الذي هو الفادي والرب يسوع المسيح. إنه وحده مانح
الحياة السعيدة والأبدية. فهل تعترفين به يا سيدتي؟
