

## أنا وأنت على الطريق

### النوم الجيد يساعد على التخلص من الدهون

صديقتي المستمعة ،

هل تراك تنامين جيدا في الليل؟ وهل تستيقظين وأنت مرتاحة ؟ أم على العكس؟

اسمعي ماذا جاء في هذا التقرير عن النوم الجيد. يقول: النوم الجيد يساعد على التخلص من الدهون المتراكمة في الجسم. فلقد أكدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة ويتبعون نظاما غذائيا لإنقاص الوزن يضمنون فرصاً أكبر لنجاح نظامهم الغذائي إذا ما نعموا بنوم طويل مريح في الليل. فالنوم الهادئ يساعد ليس فقط على زيادة التخلص من الدهون بل يساعد على التحكم في الشعور بالجوع.

وقد شملت عينة الدراسة التي قامت بها جامعة شيكاغو أشخاصا تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٤٩ سنة ويعانون من زيادة مفرطة في الوزن وقد وضعوا تحت نظام غذائي صارم. واستمرت الدراسة أسبوعين خضع خلالها المتطوعون للنوم لمدة ثماني ساعات ونصف كل ليلة ليحصلوا على متوسط سبع ساعات و ٢٥ دقيقة من النوم. ثم قاموا بقضاء أسبوعين آخرين وسمح لهم بقضاء خمس ساعات ونصف في الفراش لينعموا بمتوسط نوم خمس ساعات و ١٤ دقيقة في الليلة.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا لإنقاص الوزن قد فقدوا نفس مقدار الوزن البالغ حوالي ثلاثة كيلو غرامات في دورة من الأسبوعين سواء نعموا بنوم هادئ طوال الليل أم لا. إلا إنهم عندما حصلوا على مقدار ملائم من النوم كان نصف الوزن الذي فقده من دهون الجسم بينما لم تتجاوز الدهون التي فقدوها ربع الوزن عندما قلَّت ساعات النوم. وأظهرت الدراسة أيضا أن النوم فترات ملائمة تجعل الشخص يتحكم بصورة جيدة في رغبته في الجوع ، فمتوسط مستويات " الغرلين" وهو الهرمون الذي يحث على الجوع ويقلل من استنفاد الطاقة ، لا يتغير عندما ينام الشخص الذي يتبع نظام تخسيس لثمانية ساعات ونصف، ولكن عندما تنقص فترات النوم إلى خمس ساعات ونصف ترتفع مستويات هذا الهرمون على مدار الأسبوعين.

ويقول " بلامن بنيف " مدير الدراسة بجامعة شيكاغو : " إذا كان هدفك أن تفقد بعضا من دهون الجسم فتقليل ساعات النوم يصبح كما لو أنك ترشق عصاة في عجلة دراجتك. في الواقع إن تخفيض ساعات النوم أصبح واقعا في المجتمعات الحديثة ، وهو الأمر الذي يحول دون محاولات إنقاص الوزن باتباع حمية غذائية.

النوم الجيد يساعد على التخلص من الدهون المتراكمة في الجسم بمعنى آخر أن يؤدي الجسد وظيفته على أكمل وجه. والعكس أيضا صحيح بالطبع. فعندما يمر جسدي بتعب وإرهاق ومفاجئات وقلق تختل وظائفه وتتعرض الأعضاء فيه لعدم أداء دورها بشكل سليم. إذن، ما يؤثر على النوم الجيد هو كل ما يقلقنا ويزعجنا ويؤرقنا من مشاكل وهموم ، وعليه نتعرض للأمراض ومشاكل الوزن الزائد المتعددة.

إن الله يا سيدتي حين خلق الإنسان جعل جسده يسير في نظام معين . وحين نتأمل في هذا النظام العجيب نستغرب حقا من النظام والمنظم له أي نستغرب من عظمة الخالق سبحانه وتعالى. فالنظام الذي خلق الله عليه أجسادنا ونفوسنا وأرواحنا نظام عظيم عجيب يعكس لنا مجد الخالق. لكن حين يختل توازن هذا النظام الجسدي أو النفسي أو الروحي فإنه لا بد أن يترك أثرا غير حميد على الإنسان بكل أبعاد حياته .

ترى، هل تودين أن يكون نومك جيدا حتى ولو كنت تمرين بمشاكل أو هموم أو قلق ومخاوف من المستقبل مثلا؟ هل تودين أن تحافظي على نومك كيما يستمر نظام الجسد في مسيرته بشكل صحيح؟ ويحافظ على شكله المطلوب؟ بغض النظر عن الظروف التي تمرين بها فهناك رجاء يمكن أن ينبعث في داخلك ويمنحك الأمل والتفاؤل من جديد.

لماذا لا نعود معا إلى الكتاب المقدس لنتعلم من كلمة الله المقدسة التي كتبت بوحي من الروح القدس إذ يقول النبي داود في أحد مزاميره هذه الصلاة : تعبت في تنهدي، أعوم في كل ليلة سريري بدموعي أدوب فراشي. ساخت من الغم عيني ساخت من كل مضايقي. ابعدوا عني يا جميع فاعلي الإثم، لأن الرب قد سمع صوت بكائي. سمع الرب تضرعي. الرب يقبل صلاتي ... (مز ٦)  
وفي مكان آخر يقول أيضا: بسلامة أضطجع لا بل أيضا أنام. لأتك أنت يا رب منفردا في طمأنينة تسكنني. (مز ٤) بسلامة أضطجع لابل أيضا أنام لأنك أنت يا رب منفردا في طمأنينة تسكنني. إذن إن مصدر السلام والطمأنينة يا سيدتي هو الله نفسه،

وهذا ما اختبره النبي داود في القديم على الرغم من ظروفه ومخاوفه ومشاكله الكثيرة، لكنه استطاع أن يصلي هذه الصلاة ويختبر سلام الله العجيب والطمأنينة التي يمنحها لكل من يؤمن به ويتكل عليه. وهكذا نام نوما عميقا ومريحا بسبب الطمأنينة والسلام اللذين حصل عليهما من مصدر السلام والهدوء والسكينة الله الخالق. فهل تتكلمين على الله في كل ظروف حياتك وهكذا تحافظين على نظام متوازن في جسدك ونفسك وروحك أيضا؟