

أنا وأنت على الطريق

سن اليأس أو سن النضوج

سيدتي المستمعة، من أجل متاعب سن اليأس أو سن النضوج بحسب ما أود أنا نفسي أن أدعوه، كيف تراك تتصرفين أو ما هي النصائح التي تسمعينها من الآخرين في شأنه؟ إليك هذا التقرير بعنوان: **التأمل أفضل من العلاج الهرموني لمواجهة متاعب سن اليأس**. يقول التقرير: وجدت دراسة أمريكية جديدة أن تقنية تأمل يسهل تعلمها قد تساعد في التخفيف من آثار الهبات الساخنة والتعرق الليلي والأرق المرتبط بسن اليأس عند النساء. وذكر موقع : هيلث داي نيوز" أخبار الصحة اليومي، الأمريكي أن الباحثين في جامعة " ماساتشوستس" وجدوا أن التدريب الذهني المعتمد على مبدأ التأمل يخفف من الانزعاج المرتبط بالهبات الساخنة عند النساء في فترة سن اليأس ويحسن الوظائف الفيزيائية والنفسية والجنسية عندهن. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة جيمس كارمودي إن : هذه النتائج مهمة لأن العلاج الهرموني البديل الذي يستخدم لعلاج أعراض سن اليأس، مرتبط بمخاطر صحية.

ويتابع التقرير ليقول بأن الباحثين قالوا أيضا: إن قرابة ٤٠% من النساء في سن اليأس يعانين من الهبات الساخنة والتعرق الليلي. لكن كارمودي رئيس الدراسة والباحث المسؤول عنها رأى أنه منذ ارتباط العلاج الهرموني البديل بمخاطر صحية متزايدة مثل سرطان الثدي : "فإن النساء لا يبحثن وهدهن عن بديل لهذه العلاجات بل إن معاهد الصحة الوطنية تجاه هذا الأمر مهمة به أيضا وهو واحد من أولوياتها". وأشارت الدراسة إلى أنه لم يوجد بعد أي بديل عن العلاج الهرموني ، لكن التدريب الذهني يظهر بأنه يخفف من ردة فعل النساء على أعراض سن النضوج أو سن اليأس. ويساعد العلاج التأملي على التركيز على الحاضر ، ولا يصعب تعلم هذه التقنية لكنها تتطلب بعض الانضباط في البداية. إلى هنا ينتهي التقرير.

التأمل إذن أفضل من العلاج الهرموني لمواجهة متاعب سن اليأس عند المرأة بحسب التقرير الذي شاركته به للتو سيدتي المستمعة. فإذا كنت تعانين سيدتي كما تعاني الكثير من السيدات من أعراض متعبة وأنت تجتازين هذه المرحلة من حياتك ، فماذا تراك تفعلين؟ هل تتوجهين إلى الانفراد والتأمل والاسترخاء ؟ عساك تجدين الراحة من هذه الأعراض؟ أم تفضلين العلاج الهرموني الذي ثبت مؤخرا خطره على الجسم لأنه يسبب السرطان؟ لاشك أن التأمل الذي يقترحه العلم في هذه الأيام بشكل عام يساعد الإنسان على تخطي مراحل أليمة في حياته أو تخطي ضغوط يواجهها لأنه يثري النفس بل يجلب الراحة للفكر والاسترخاء

في أعضاء الجسم وبالتالي الشعور بالراحة. والسؤال الآن يا سيدتي هو : إذا كان التأمل رياضة نافعة لقليل من الوقت ، فكم يا ترى سيكون حضور الله خالق الإنسان وهذا الكون العظيم في حياة الإنسان مؤثرا ومغيّرا له في كل ما يواجهه في حياته ؟

أجل يا صديقتي، فعندما خلق الله الإنسان منذ القديم لهدف هام وعظيم وهو أن يكون له معه علاقة وشركة وتواصل وانسجام، لأن لذة الله هي مع بني آدم كما يخبرنا الكتاب المقدس. وعليه كان آدم وحواء يتمتعان بحضور الله في حياتهما يوميا. ولكن عندما وقعا في خطية العصيان يا سيدتي انقطعت هذه الشركة مع الله القدوس الذي يكره الخطية. أما الله المحب الذي هو إله التواصل والشركة، لم يترك الإنسان متخبطاً في بعده عنه لهذا دبر له خطة لإنقاذه، فأرسل إليه المخلص يسوع المسيح، ليحمل بنفسه عقاب خطايا البشرية جمعاء في جسده. ولهذا مات على الصليب لكي يخلص الإنسان ويعيده إلى علاقة وشركة حية من جديد مع الله الأب. وعندما جاء إلى أرضنا تواصل مع الجميع كبارا وصغارا وبين لهم أهمية هذه العلاقة الحميمة والشركة الأكيدة إذ كان يقضي وقتا مع الجميع.

فقرأ مثلا عن امرأة اسمها مرثا قبلته في بيتها. وكانت لهذه أخت تدعى مريم التي جلست عند قدمي يسوع وكان تسمع كلامه. أما مرثا فكانت مرتبكة في خدمة كثيرة. فوقفت وقالت يارب أما تبالي بأن أختي قد تركتني أخدم وحدي؟ فقل لها أن تعينني. فأجاب يسوع وقال لها: مرثا مرثا أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة. ولكن الحاجة إلى واحد. فاخترت مريم النصيب الصالح الذي لن ينزع منها. (لوقا ١٠ : ٢٨)

نعم، ارتأت مريم بأن تترك كل شيء وتجلس عند قدمي السيد لتتأمل بكلامه، وتتعلّم منه، وتكون لها معه شركة قوية. عرفت كيف ترتاح عند قدميه على الرغم من مشاغل الحياة. لهذا قال عنها يسوع اختارت النصيب الصالح. أي عرفت كيف تصنّف أولوياتها. وأنت سيدتي: هل تهتمك هذه العلاقة أيضا والعشرة الطيبة التي سنثري حياتك وستمنحك السلام والهدوء والطمأنينة والحياة الجديدة؟ وهل تتجاوبين مع دعوة الله لك لبدء شركة حية معه تعالى؟ تماما كما تجاوبت مريم وعرفت أهمية الشركة مع الرب يسوع المخلص الوحيد؟
