

## برنامج: أنا وأنت على الطريق

صديقتي المستمعة،

هل تعلمين أن العلاقة الزوجية الحميمة لها فوائد لصحتك النفسية والجسمانية؟ بالتأكيد فلقد لفت انتباهي تقرير في الصحيفة العربية تحت هذا العنوان: "العلاقة الحميمة لصحتك النفسية والجسمانية" يقول:

اللقاء الزوجي له عدة فوائد صحية لكل من الرجل والمرأة. فمن خلال تلك العلاقة يتخلص جسمك من القلق والضغوط النفسية ويستعيد الطرفان حيويتهما ونشاطهما. وقد أثبتت الدراسات العلمية أسرار تلك العلاقة وفوائدها النفسية والصحية للزوجين والتي يمكن حصرها في اثنتي عشرة فائدة. وهي:

**أولاً:** النوم العميق: فالعلاقة الحميمة بين الزوجين هي علاج حقيقي لمشكلة الأرق. فالجسم حين يعمل بكامل طاقته يحتاج للراحة والنوم الجيد. وذلك لأن المخ يفرز مادة الأندروفين خلال اللقاء الزوجي التي تساعد على الاسترخاء والنوم.

**ثانياً:** ارتفاع الحالة المعنوية: تؤثر العلاقة الحميمة بين الزوجين على حالتها المعنوية فيشعران بالسعادة الداخلية بسبب إفراز المخ أيضاً لمادتين أساسيتين هما السيروتونين والدوبامين وهما هرمونات المرح. وهذا ما يؤثر إيجابياً على حالة الجسم كله.

**ثالثاً:** التخلص من الضغوط النفسية: فاللقاء الحميم بين الزوجين يساعد الجسم على التخلص من متاعب القلق والضغوط لأن العضلات ترتخي والأعصاب المشدودة ترتاح.

**رابعاً:** الاسترخاء: تنشط العلاقة الحميمة مراكز الأعصاب الموجودة في المخ وينتقل هذا النشاط بدوره إلى العضلات التي تسترخي.

**خامساً:** شباب البشرة: تشرق بشرة المرأة عندما تحب وتبدو أصغر عمراً. وهذا مرتبط بالطبع بعمل الهرمونات. فالعلاقة الحميمة تستثير إفراز هرمون الاستروجين الأنثوي، وهذا ما ينتج مادة الكولاجين الطبيعي في البشرة.

**سادساً:** تنشيط الدورة الدموية: في لحظات اللقاء الحميم بين الزوجين يزداد تدفق الدم في الجسم كله، وتتمدد الأوردة كما يتجدد الدم في العروق وشيئاً فشيئاً يتحسن أداء الرئتين وتزداد القدرة على التنفس بعمق.

**وسابعاً:** تنشيط عضلة القلب: تزيد العلاقة الحميمة من دقات القلب من ٧٠ و٨٠ إلى ١٠٠ دقة في الدقيقة إلى ١٨٠ دقة قلب وهو تمرين ممتاز للعضلة. وينصح الأطباء بالعلاقة الحميمة حتى بعد الإصابة بالأزمات القلبية.

**وثامناً:** تساعد العلاقة الحميمة بين الزوجين على تقوية العمود الفقري وعضلات الظهر. لأنها تعد كنوع من التدليك الطبيعي للجسم.

**وتاسعا:** تساعد العلاقة الحميمة على التخلص من السمنة أيضا لأن الجسم يفقد سرعات حرارية تصل إلى أكثر من ٣٠٠ سعرا حراريا.

**وعاشرا:** تساعد العلاقة الحميمة بين الزوجين على حماية أعضاء المرأة من أمراض السرطان. والسبب يعود هنا إلى استمرار استشارة المرأة المتزوجة لطبيبها أو طبيبتها مما يعمل على اكتشاف أي مرض خطير بشكل مبكر.

**والفائدة الحادية عشرة** من اللقاء الحميم بين الزوجين هي تنظيم دورة المرأة الشهرية. لأن العلاقة تساعد على توازن الهرمونات في الجسم وبالتالي انتظام الدورة.

**والفائدة الثانية عشرة والأخيرة** ألا وهي زيادة الثقة بالنفس. فعندما يكون الزوج والزوجة محبوبين وجذابين ومرغوبين فإن هذا ما يبعث الثقة بالنفس وتزداد أو اصر العلاقة بحيث يشعران بأنهما كائن واحد. إلى هنا ينتهي التقرير.

تري، ما هو تعليقك سيدتي على هذا التقرير؟ وهل تظنين أن فيه شيئا من الصحة؟ أو أن كل الأفكار فيه صحيحة ومفيدة وحقيقية؟ بالطبع ، هذا يعتمد على تقييمك أنت لعلاقتك وزوجك ، وفيما إذا كانت بالحق علاقة حميمة ، فعلا وليس حسب الظاهر. فلا أحد يقدر أن يتكلم في هذا الموضوع سوى أنتِ أو زوجك. فالعلاقة تخصصكما وحدكما. لذلك وبعد أن استمعت إلى الفوائد العديدة للعلاقة الحميمة الصحيحة بين الزوجين كيف تقيمين علاقتك أنتِ بزوجك؟ هناك بعض الأزواج الذين لا يشركون زوجاتهم بعلاقة حميمة، لأنَّ نظرتهم هي نظرة أنانية ولا يهتمُّم إلا أنفسهم. لكن العلاقة التي سنّها الله تعالى بين الزوجين يا سيدتي وبحسب تعليم الكتاب المقدس لهي مجردة من كل أنانية. لأنَّ كلَّ طرف يعطي ويأخذ والعلاقة هي اشتراك جسديين ونفسين معا، ليصبحا بالتالي جسدا واحدا. لذلك يعلّمنا الرب يسوع قائلا عن هذه العلاقة الحميمة وأهميتها منذ بدء الخليقة عندما سأله الفريسيون قائلين: هل يحل للرجل أن يطلق امرأته لكل سبب؟ قال: أما قرأتم أن الذي خلق من البدء خلقهما ذكرا وأنثى. وقال من أجل هذا يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته ويكون الإثنين جسدا واحدا. إذا ليسا بعد اثنين بل جسد واحد." ثم يعود الرسول بولس أحد رسل المسيحية الأوائل بوحي من الروح القدس ليؤكد لنا عن حقوق المرأة وحقوق الرجل في الزواج فيقول: ليوف الرجل المرأة حقها الواجب وكذلك المرأة أيضا الرجل. ليس للمرأة تسلُّط على جسدها بل للرجل. وكذلك الرجل أيضا ليس له تسلُّط على جسده بل للمرأة."

لقد خلق الله الإنسان بشقيه الرجل والمرأة على صورته تعالى ومثاله. لذلك يريد هما معا أن يعكسا صورة الوحدة والمحبة والنقاء والطهارة في علاقة زوجية صحيحة تخلو من كل شائبة. فهل تطلبي سيدتي وأنت سيدي أن تكونا فعلا زوجين تعكسان صورة الله في حياتكما وعلاقتكما وهكذا تصبحان نموذجا لأولادكما أجيال المستقبل؟ اقرأ معا الكتاب المقدس الذي ينير قلبيكما ويعرفكما على الفادي والمخلص الرب يسوع المسيح الفريد والمميز بتعليمه العظيم وبفدائه لكل البشر أجمعين.

\*\*\*\*\*