

## أنا وأنت على الطريق الإجهاد والرياضة الصباحية

هل تعلمين سيدتي أن الإجهاد يسهم في زيادة وزن النساء؟ في حين أن الرياضة الصباحية تخفف من الضغط؟ تعالي معي لنستمع إلى ما جاء في كل تقرير في الصحيفة العربية: كشفت دراسة أمريكية حديثة ان تعرض السيدات للإجهاد المتعلق بضغط الحياة، مرة أو أكثر، خلال اليوم، قبل تناول وجبة عالية الدهون، يمكن أن يبطئ عملية التمثيل الغذائي في الجسم، مما يساهم في زيادة الوزن. فلقد نشر باحثو جامعة ولاية أوهايو الأمريكية دراستهم مؤخرًا، في مجلة الطب النفسي البيولوجي، وعرض الباحثون السيدات المشاركات في الدراسة للضغوط والإجهاد قبل منحهن وجبة تتكون من ٩٣٠ سعرا حراريا و ٦٠ غراما من الدهون. ثم راقبوا معدل التمثيل الغذائي لديهن لحساب الوقت الذي استغرقه النساء لحرق السعرات الحرارية والدهون مع حساب نسبة السكر في الدم والدهون الثلاثية والأنسولين وهرمون التوتر. ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي تعرضن لضغوط خلال الأربع والعشرين ساعة التي سبقت تناول الوجبة أحرقن مئة وأربع سعرات حرارية، أقل من النساء اللاتي لم يتعرضن للضغوط بعد سبع ساعات بعد تناول الوجبة. مشيرين إلى أن هذا الفارق من حرق الدهون يمكن أن يؤدي إلى زيادة وزن الجسم إلى ما يقرب من أحد عشر باوند في عام واحد. وكل كيلوغرام هو اثنان فاصل عشرين باوند. أي ما يعادل أربعة كيلوغرامات في السنة. كما أشارت الدراسة إلى أن السيدات اللاتي تعرضن للإجهاد ارتفعت لديهن مستويات الأنسولين، التي تسهم في تخزين الدهون بالجسم، وانخفضت لديهن معدلات أكسدة الدهون، التي تحوّل جزئيات الدهون الكبيرة إلى جزئيات أصغر يمكن حرقها. إلى هنا ينتهي التقرير الأول.

أما الرياضة الصباحية فإنها على العكس تزيد من إفراز هرمون السعادة وتخفف الضغط. كما يقول التقرير الثاني : فلقد أفاد عضو جمعية الأطباء الرياضيين في تركيا (لامتين أرغون) أن الرياضة تزيد اللياقة البدنية عند الإنسان ، وتمكّنه من قضاء أعماله اليومية بشكلٍ أسهل. مبيّنًا أنها تساعد الجسم على إفراز هرمون إندورفين ، أو هرمون السعادة الذي يعطي الإنسان شعورا بالراحة. وأشار أرغون إلى أهمية ممارسة الرياضة الصباحية في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة وتنشيط الدورة الدموية وخفض ضغط الدم ، وزيادة نسبة الأنسولين في الدم. إضافة إلى أنها تقي المسنين من مرض هشاشة العظام ، وتؤخر الشيخوخة وتقوي جهاز المناعة في الجسم . ولفت إلى أن ممارسة الرياضة بين الساعة الثامنة صباحا حتى الظهر ، له تأثير إيجابي على الجسم، لما لأشعة الشمس في هذا الوقت من فوائد على جسم الإنسان.

إن الإنسان الذي خلقه الله يا سيدتي مخلوق لكي يتحمل مقدارا معيناً من الإجهاد وكلما زاد ذلك يخرج عن طاقة تحمّله، مما يسبب المشاكل الصحية وهذه بدورها تؤدي إلى مشاكل نفسية من فشل وإحباط ويأس بسبب الوزن الزائد أو بسبب الأمراض المتأتمية عن الضغوط والإجهاد. لذلك ينصح التقرير الثاني النساء خاصة بالقيام بالرياضة اليومية وصباحاً لما لها من تأثير على نشاط الجسم وحيويته. وهذا يأتي بنا إلى حقيقة أن أجسادنا مخلوقة بطريقة تتجاوز فيها مع النشاط والحركة لما فيها من منافع جمّة. إذن هناك نظام لهذا الجسد ينبغي أن نسير عليه، وهذا النظام سيدتي هو معطى لنا من الخالق الكريم وحده المنظم والمهندس لجسدنا ونفسنا وروحنا أيضاً.

وكما يتعرض جسدنا أنا وأنت صديقتي للضغوط والإجهاد تتعرض نفوسنا وكذا أرواحنا وكياننا الداخلي لضغوط هي من نوع آخر. إنها ضغوط الإثم والمعصية التي نرتكبها في كل يوم. تماماً كما قال النبي داود في مزموره: **لأنني عارف بمعاصي وخطيتي أمامي دائماً.** هذه ليست من صنع الله المنظم. بالطبع لأنه خلق الإنسان كاملاً. لكنه عصى أمر الله لذلك دخلت الخطية إلى جنسنا البشري بأكمله عن طريق عصيان آدم وحواء أبونا الأولين. ومعناه أننا أنا وأنت نتعرض دائماً إلى عذاب الضمير حين نخطئ ونفعل الخطية ونرتكب الحماقات. أليس كذلك؟ هذه كلها ضغوط على أرواحنا التي هي نفخة من الله القدوس. ولهذا نتعذب حين نخطئ سيدتي لأننا نشعر أننا مكبلون بالخطية. وكما قال الرب يسوع المسيح مرة: **كل من يفعل الخطية هو عبد للخطية.** لهذا نحن نحتاج إلى تحرير من الخطية التي تكبل نفوسنا وأرواحنا.

لهذا يا سيدتي تجسّد الرب يسوع المسيح كلمة الله الأزلي وأخذ طبيعتنا البشرية من مريم العذراء، لكي ينفذ الإنسان من عقاب الخطية الذي هو الموت والانفصال عن الله. وهو وحده الذي يحمل طبيعتنا، وهو وحده القدوس الطاهر الذي من دون خطية لهذا يقدر أن يأخذ مكاني ومكانك ويموت بدلاً عنا لكي يمنحنا بالتالي الغفران الكامل ويبررنا أمام الله القدوس. لهذا يعود الرب يسوع المسيح ليقول: **إن حرركم الابن فبالحقيقة تكونون أحراراً وتعرفون الحق والحق يحرركم.** أجل هو وحده الحق الذي يحررنا من سلطان الخطية وبالتالي نتبرر أمام الله بالإيمان به وبعمله البديلي عنا على الصليب. فهل أدركت سيدتي عظم محبة الله للإنسان الذي خلق؟ إنه يريد أن يعود الانسجام ما بينه وبين الإنسان المخلوق على صورته. لهذا منحه فرصة ثانية لكي تعود العلاقة والشركة حية من جديد. فهل تريد أن تعيشي في انسجام روعي مع الخالق؟ تعالي إلى الله الأب بواسطة الإيمان بالمسيح عندها تحصلين على الغفران الكامل لخطاياك.