

برنامج أنا وأنت على الطريق
النساء أكثر أرقاً من الرجال

صديقتي المستمعة،

وقع بين يدي تقرير عن الأرق الذي تعاني منه النساء أكثر من الرجال . فتعالى معي سيدتي نستمع إلى ما جاء فيه: يقول التقرير تحت عنوان: النساء أكثر معاناة للأرق من الرجال ما يلي: يبدو أن الأرق ظاهرة شائعة في أوساط النساء اللاتي تبين أن ٧٠% منهن يواجهن مشاكل في النوم مقابل ٢٥% من الرجال فقط. وأفادت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن باحثين بريطانيين أجروا دراسة اكتشفوا من خلالها أن أكثر من نصف النساء يحصلن على الراحة التي يحتجنها في الليل . وحذروا من أن نقص النوم يترك تأثيراً سلبياً كبيراً على صحة المرأة.

وقال خبير النوم البروفسور كولين أيسبي Colin Ispy من جامعة غلاسكو إن الباحثين أجروا مقابلات مع اثني عشر ألف راشد في بريطانيا. وتبين أن الأرق يؤثر على نوعية حياة الناس خلال النهار. وأشارت إلى أنه بالإجمال يشكو ٥١% من الأرق ، لكنها أوضحت أن النساء يعانين من هذه المشكلة أكثر من الرجال. وتبين أن ٥٥% من الراشدين يقلن إن الأرق يتسبب بصعوبات في علاقاتهن ، و ٧٧% إنه يؤثر على إنتاجيتهن في العمل وأن ٣-٨% يؤثر على مزاجهن وأن ٣-٩% يؤثر على طاقتهن. وختم أيسبي قائلاً: أن نوعية النوم الرديئة بشكل مستمر تزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بأمراض جديدة. موضحاً أن الأرق الدائم مرتبط بأمراض السكري والاكتئاب. إلى هنا ينتهي الخبر.

هلا شاهدت الدعايات في التلفاز عن حبوب تساعد الشخص الذي يعاني من الأرق على النوم؟ هناك العديد منها نشاهدها في كل يوم. وكلُّ يعرضُ بضاعته التي تريح الإنسان الأرق. وعندما يتناول الأرق من هذه الجرعات المساعدة على النوم ، يصبح من بعدها معتمداً على الدواء لابل في بعض الأحيان يفقد نومه الطبيعي ولن يستطيع النوم بدون تلك الأدوية المساعدة على النوم. بمعنى آخر يصبح مدمناً عليها لا يقدر أن يتخلى عنها. وهنا تتأزم مشكلة الشخص الذي يعاني من الأرق ، لتصبح مشكلة أعوص من ذي قبل ، لأنه صار مدمناً على تناول الأقراص المنومة. قال لي أحدهم يوماً: إنني إذا لم أتناول قرصاً منوماً في كل ليلة لا أقدر أن أقوم بأعمالي اليومية في اليوم التالي. قلت في داخلي: بالحق إن هذا الوضع يثير الشفقة . أليس كذلك يا سيدتي؟ لكن السؤال الذي يطرح نفسه هو: ما هي أسباب الأرق لدينا؟ وما هو منبعها؟

إنها تتبع من الداخل ولا بد. على الرغم من أنها تتأثر بظروف الحياة المختلفة التي نمر بها إلا أنّ داخلنا يصبح قلقا وأرقا بسبب ظروف الحياة وخاصة في هذه الأيام التي تزداد فيها مخاوفنا من الحاضر والمستقبل ، والاقتصاد والحروب ، وإلى ما هنالك من تحديات يومية. ومع ازدياد هذه الأسباب نتعرّض أنا وأنت وجميعنا إلى فقدان النوم الذي يريح الجسم وينشطه من كل تعب نفسي وجسدي. فنصبح بالتالي عرضة لكل أنواع الأمراض الأخرى.

ترى، هل قلق أهلينا في الماضي؟ بالطبع نعم يا سيدتي، حتى إن رجال الله الأتقياء في القديم نقرأ عنهم بأنهم قلقوا وأرقوا من تحديات الحياة وصعوباتها واختباراتها. فهم أيضا مثلنا يحملون الطبيعة البشرية يخافون ويقلقون وبالتالي يفقدون النوم والراحة اليس كذلك؟ لكنهم أركوا حتى وهم في قلب القلق والاضطراب والأرق، فقال مثلا الملك والنبى داود هذه الكلمات في **مزموه الخامس والخمسين** متمنيا لنفسه الطيران: **فقلت ليت لي جناحا كالحمامة فأطير وأستريح...** لقد تمنى لنفسه أن يبعد عن كل ما أصابه من أعدائه، وحتى من أصحابه، من العنف الذي واجهه والظلم الذي تعرّض له، تمنى أن يطير ويبتعد عن كل المنغصّات لحياته. أليس هذا أيضا ما نشعر به سيدتي في مرات كثيرة؟ نتمنى أن نهرب من كل ما نواجهه ومن كل ما يُزعجنا ويؤرّق حياتنا فيهرب النوم منا بسبب الظروف القاسية. فنقول مع نبى الله داود أيضا ليت لي جناحا كالحمامة فأطير وأستريح...

لكن هل الهروب هو الحل يا ترى؟ بالطبع كلا.. فإذا فقدت نومك بسبب القلق ، لما لا تحذو حذو النبى داود الذي قال أيضا وفي نفس المزمور: **أما أنا فألى الله أصرخ والرب يخلّصني. مساء وصباحا وظهرا أشكو وأنوح فيسمع صوتي. ألق على الرب همك فهو يعولك . لا يدع الصديق يتزعزع إلى الأبد. لقد أدرك النبى داود أنّ الهروب إلى مكان ما بعيدا عن كل ما يقلق ويزعج، ليس هو الحل. بل إنما اللجوء إلى الله القدير وتسليمه ظروفنا، آلامنا، أمراضنا، أثقالنا ، أتعابنا، مشاكلنا، بيوتنا زواجنا، هو الحل الأمثل. لماذا؟ لأن الله الذي خلقنا وصنعنا هو الوحيد القادر أن يعيننا إذا وثقنا فيه. ثم هناك شيء هام جدا علينا أن نفعله ، قبل أن نسلّمه آلامنا وأثقالنا، هو أن نأتي إليه بخطايانا ونعترف له بها ، ونرميها عند أقدام الفادي يسوع المسيح الذي دفع ثمنها على الصليب. عندها وعندها فقط نقدر أن نتخلّص ممّا يزعج أرواحنا في داخلنا، فنحصل على السلام والطمأنينة. ومن ثم ونحن نسير في معترك الحياة ، نستطيع أن نلقي عليه همونا اليومية التي تقلقنا وتؤرّقنا، وهو سيهتم بها. فهل تثقين سيدتي في هذا الإله الحي القادر على كل شيء؟**
