

أنا وأنت على الطريق علاقة وثيقة بين الطعام والنوم العميق

هل تعلمين سيدتي أن هناك علاقة وثيقة بين الطعام والنوم العميق؟ تعالي معي لنستمع غلى هذا التقرير الهام الذي ورد في الصحيفة العربية إذ يقول: أثبتت دراسات حديثة حول النوم أن الأطعمة التي يتناولها الإنسان تلعب دورا أساسيا في إمكانية الحصول على نوم هادئ ومريح أم سيمضي ليلة مؤرقة. وأشارت الدراسات أيضا إلى أن أفضل طريقة لضبط الحمية الغذائية هي استبعاد الأطعمة التي تتعارض مع النوم. ويتصدر بالطبع الكافيين قائمة المواد التي تسبب الأرق، بحسب باحثين من جامعة بنسلفانيا ، فهو يتعارض مع النوم ، حيث يظل في الجسم لمدة تتراوح بين أربع إلى ست ساعات ، وعند بعض الأشخاص الأكثر حساسية يظل ضعف هذه المدة. وتعتبر المواد الكحولية ألد أعداء النوم العميق، بالرغم من كونها تجعل الشخص يغفو سريعا. إلا أن الباحثين أكدوا أنها تؤدي إلى نوم سطحي غير عميق. وينصح الباحثون بأن تحتوي وجبات العشاء على أطعمة ومواد غذائية تساعد على النوم، مثل لحم الديك الرومي لاحتوائه على حمض يسمى التربتوفان، والذي يدخل في تكوين الناقل العصبي "السيروتونين" الذي يلعب دورا في تنظيم النوم. وينطبق هذا التحليل أيضا على اللحوم عموما والحليب الدافئ ، والمكسرات والأسماك والزيادي. ويؤكد الباحثون أيضا أنه من الأفضل الحصول على "الميلاتونين" في وقت العشاء بدلا من وقت النوم، وأن الكميات القليلة منه هي أفضل من الجرعات الكبيرة. إلى هنا ينتهي التقرير .

تري، هل تنتبهين سيدتي إلى طعامك الذي تتناولينه ؟ وهل تختارين النوع الذي يلائم جسمك ويحافظ على صحتك ، وعلى نومك لكي يكون طبيعيا؟ إنَّ كلَّ ما يدخل أفواهنا يا سيدتي يؤثر في أجسامنا فإمَّا أن يجعلها صحيحة معافاة، أو على العكس يجعلها تقع تحت طائلة الأمراض كالكوليسترول والسكري وأمراض القلب وإلى آخر ما هنالك من أمراض. وهذا بدوره يغيِّر من طبيعة نومنا وراحتنا ويصيِّرنا ضحية بين يديه. ولو اقتصر الأمر على الجسد فقط يا سيدتي ، لكان أمرا معقولا، لكنه لا بد أن يؤثر أيضا على نفوسنا التي لا نقدر أن ن فصلها عن أجسامنا. فهما مرتبطان ارتباطا وثيقا وما يؤثر على الجسد يؤثر على النفس أيضا والعكس هو صحيح أيضا كما يؤثر على النفس يؤثر على الجسد أيضا بنفس الطريقة. فنحن مخلوقون جسدا ونفسا وروحا أيضا. ألم يفتح الله روحه في آدم كما يقول الكتاب المقدس حتى صار آدم نفسا حية؟ نعم. فلقد خلق الله الإنسان بشكل منتظم ، ودقيق. ويقول الكتاب أيضا: بأن الإنسان مخلوق على صورة الله كشبهه. ليس أن الله صورة وشكلا، كلا بل على صورة الله كشبهه من ناحية الفكر والوعي والإدراك والخلق

والإبداع. لذلك فإن كل ما يقوم به يحتاج أولاً إلى تفكيره واختياراته في حياته. فيقرر مثلاً ماذا يتناول من طعام يفيدته ويجعله صحيحاً أو يختار العكس بالأبداً يهتم فيفقد نموه العميق المريح ويتعرض بالتالي إلى الأمراض المتعددة بسبب ذلك. إذن كل ذلك يتعلق باختياراتنا يا سيدتي وقراراتنا. هل هي حكيمة تؤدي بنا إلى التقدم والتطور أم إلى التراجع والتقهر في أي منحى من مناحي الحياة؟ هذا هو السؤال المهم.

ترى ما هي قراراتك يا سيدتي إزاء ما سمعت الآن؟ وهل بالحق تهتمين بأخذ القرارات الصحيحة في شأن ما يدخل فمك يفيد جسمك؟ أم لا؟ ثم إذا كان هذا القرار مهماً جداً في حياتك اليومية ، لأنه يؤثر على راحتك ونومك واستقرارك فماذا عن قرار أرواحنا أليست هي بحاجة إلى راحة كاملة وإنقاذ من عقاب الخطية التي ولدنا فيها ونرتكبها في كل يوم في حياتنا؟ إن قرار أرواحنا هام للغاية وهو الأهم لأن أرواحنا خالدة فهي نفحة من روح الله نفسه أليس كذلك؟ اسمعي سيدتي ماذا يقول الرب يسوع المسيح: "الحق أقول لكم إن من يسمع كلامي ويؤمن بالذي أرسلني فله حياة أبدية ولا يأتي إلى دينونة بل قد انتقل من الموت إلى الحياة." (يوحنا ٥ : ٢٤) وأيضاً "لأنه لم يرسل الله ابنه إلى العالم ليدين العالم بل ليخلص به العالم. الذي يؤمن به لا يدان والذي لا يؤمن قد دين لأنه لم يؤمن باسم ابن الله الوحيد." (يوحنا ٣ : ١٧ و ١٨)

سيدتي المستمعة، هل اتخذت هذا القرار الهام في حياتك؟ هل شعرت بأهمية اتخاذه قبل كل شيء؟ إن كل إنسان مولود في هذا العالم قد ولد بالخطية وارثاً إياها من آدم. لم يولد الإنسان بها بل إن طبيعته أيضاً خاطئة لهذا يقول الكتاب المقدس: **الجميع زاغوا وفسدوا معاً، ليس من يعمل صلاحاً ليس ولا واحد.** ويقول أيضاً: **لأن أجره الخطية هي موت وأما هبة الله فهي حياة أبدية بالمسيح يسوع ربنا.** وعن طريق موت المسيح الكفاري والبديلي عن البشر أجمعين، بين الله محبته للإنسان كل إنسان بغض النظر عن عرقه ولونه ومعتقده. حتى كل من يؤمن بالفادي المسيح ينال الغفران الكامل والحياة الأبدية في دار النعيم بعد الموت. فهل اتخذت قراراً أيضاً لا يفيد جسدك ، ويمنح نفسك السلام والطمأنينة فحسب، بل يمنحك الحياة الجديدة والحياة الأبدية في دار النعيم؟ هذه هي رسالة المسيح جاء إلى العالم لا لكي يدين العالم بل ليخلص العالم. فهل هناك من رسالة أعظم وأسمى ؟
