الباب الخامس

أعراضه والحياة الزوجية

obeikan.com

obeikan.com

كيمياء الحب تحتاج إلى التنشيط بعد 4 سنوات

نظرة فإبتسامة فموعد، ثم يحدث الحب، هذا هو التصور الذى تخيله الشعراء والمحبين له، ولكن ما شغل بال العلماء كثيراً هو لماذا نحب؟ ولماذا هو أو هى بالذات؟ هذه الأسئلة وأكثر تناولت بشكل علمى محاولة معرفة ما يحدث فى جسم الإنسان خلال تلك العاطفة الجياشة.

وعن كيمياء الحب الرومانسى يقول الدكتور عبد الهادى مصباح أستاذ المناعة أدرك العلماء أن كل عواطف الإنسان وإنفعالاته هى عملية كيميائية تحدث نتيجة لمنبه معين، فمن خلال نظرة عين، أو لمسة من نوع خاص تشعر بها اليد، أو غيرها من الحواس تحدث للإنسان تغيرات كيميائية معينة تجعله يعيش وقتاً سعيداً .

ويُشير إلى أن هذه التغييرات الكيميائية تبدأ من المخ عندما تصل المنبهات من حواس الجسم المختلفة، ثم تنتقل من خلال الأعصاب والقنوات العصبية لتصل إلى أعضاء الجسم المختلفة من خلال الدم، فدقات القلب السريعة وإحمرار الوجه والعرق والإضطراب وبرودة الأطراف، وغير ذلك مما يحدث عندما يرى الحبيب حبيبته إنما هى فى الحقيقة نتيجة لإفراز كيمياويات معينة نتيجة للحالة النفسية مثل نورإبينفرين ودوبامين .

أما الإبتسامة أو السعادة الغامرة التى تجعل الإنسان يستريح عند لقاء الحبيب، فيشير الدكتور مصبا ح إلى أن كيمياء المخ هى المسئولة عن ذلك، فهى نتاج مادة تسمى فينيل إيثيل أمين PEA وهى من المواد المنشطة، وعندما تقابل شخصاً تنجذب إليه، يكون هذا الإعجاب هو الشرارة التى تطلق تلك المادة، فتعطينا حالة السعادة والإنطلاق والنشاط، إلا أن هذه المواد لايستمر إفرازها بنفس المعدلات العالية التى تفرز فى بداية الحب.

ويقول بعض العلماء أن الحب الرومانسى أوالجارف الملتهب قصير العمر، والسبب أن مادة فينيل إيثيل أمين PEA مثلها مثل بقية المواد، يبنى الجسم ضدها مقاومة مثلما يحدث فى حالات الإدمان، فبعد أن كان المزاج يتأثر بجرعة معينة نجد أنه مع مرور الوقت يحتاج الجسم إلى جرعة أكبر كى يحصل على نفس التاثير، والشائع أنه بعد مرور 3 أو 4 سنوات من الحب الرومانسى يصاب الإنسان بالملل، نتيجة نقص تأثير هذه المادة على المخ واحتياجه لكمية أكبر منها.

ويوصى العلماء بضرورة أن يحاول الحبيبان تجديد أواصر العلاقة والحب كلما شعرا بسحابة هذا الملل، حتى يحفزا المخ على انتاج هذه المواد الكيميائية بالكميات المطلوبة لعودة الحرارة إلى علاقة الحب،

فالإحساس وحده ليس كافياً لكن لابد من الإفصاح عن العواطف لتجديد أواصر هذا الحب بين الحبيبين .

ماذا يحدث حقيقة فى الدماغ والقلب عند الوقوع فى الحب؟

يقول تيموثي لفنج، البروفسور المساعد في اختصاص عمل الجسم بجامعة تكساس الأمريكية، في حديث لـCNN: الحب عبارة عن ظواهر فيزيولوجية، مثل تسارع نبضات القلب والتعرق وتسارع النبض لدى رؤية الحبيب يعود إلى تدفق الأدرينالين في الدم فى تلك اللحظة، بسبب الأوامر الصادرة من الدماغ إلى الغدد الخاصة بإفراز الهرمونات.

ويشير الطبيب ريجنالد هو، أخصائي الشرايين في مستشفى فيلادلفيا، أن تشابه انعكاسات الحب على عمل القلب مع آثار الرياضة المكثفة تجعل الحب أحياناً أمراً خطيراً بالنسبة للمصابين بأمراض القلب، باعتبار أن تسارع النبض يؤدي إلى تزايد استهلاك الأوكسجين أما بالنسبة لمسألة الشعور بضعف في الركبتين، فيعيدها الأطباء إلى تأثير هرمون نوريبنيفرين، وهو هرمون يزيد من توتر المرء ويشحذ انتباهه وحواسه .

تقرير علمي عن الحب

الأطباء اليوم يدركون تماماً أن كل عواطف الإنسان وانفعالاته انما هي عملية كيميائية تحدث نتيجة لمنبه معين ينتج عنه موجات كهرو مغناطيسية تؤدي اما إلى التجاذب وإما التنافر فمن خلال نظرة العين أو لمسة من نوع خاص أو من رائحة عطر ذكية تشتمها الأنف أو صوت حنون يصل إلى القلب عبر الأذن من خلال ذلك تحدث للإنسان تغيرات كيميائية تجعله يعيش وقتاً سعيداً وللادباء والشعراء والمطربين تراث هائل في هذا المجال وجاء الطب الحديث ليؤيد ما كتبوه وما شدوا به.

واتفق الطب الحديث والأدب في الدور الذي تلعبه الحواس الخمس في الهاب مشاعر الحب والود والحياة الزوجية وعبر عن ذلك أمير الشعراء أحمد شوقي وأكد على حقيقة طبية أدبية انسانية عندما قال نظرة فابتسامة فسلام فكلام فموعد فلقاء ثم يحدث الحب وتلتقي المشاعر والعواطف.

تأتي هذه الدراسة بكل ما تحتويه من حقائق علمية لتكون فرصة جيدة لتجديد مشاعر الحب والود بين الأزواج وعودة الدفء والسعادة والشوق كنشأته الأولى بين الأزواج التي انطفأت بفعل عوامل كيميائية وفسيولوجية ليس للإنسان في هذا الشأن حيلة.

الطب علم وفن ومنطق وفلسفة وهو مجموع كل المعارف البشرية لأنه موضوع الإنسان وهو أيضاً هدف الإنسان يبحث في كوامن النفس البشرية من أجل اسعادها لأن السعادة والرضا والطمأنينة سر صحة الإنسان الجسدية قبل النفسية ويعتبر الحب والكراهية هما أهم الانفعالات النفسية والإنسانية وتأثيرهما عظيم على الإنسان.

كيمياء الحب الرومانسي

المنبهات المرسلة من الحواس الخمس تنتقل من خلال الأعصاب والقنوات العصبية لتصل إلى أعضاء الجسم من خلال الدم، لتحدث االأعراض التي تظهر على المحب لأن كيمياء المخ تنتج مادة تسمى فتيل ايثيل امين PEA، وهي من المواد المنشطة من أبناء عمومة الامفيتامينات، وعندما نلتقي وشخص تجذب إليه يكون هذا الإعجاب هو الشرارة التي تطلق هذه المادة فتعطينا حالة السعادة والانطلاق والنشاط إلا أن هذه المواد لا يستمر افرازها بنفس المعدلات العالية التي تفرز في بداية الحب وبالتالي فان بعض العلماء يقول «ان الحب الرومانسي»، او الجارف او الملتهب قصير العمر والسبب في ذلك ان الجسم يقاوم هذه المادة فتيل ايثيل امين PEA، كما يقاوم بقية الامفيتامينات.

وذلك مثلما يحدث في حالات الادمان لهذا فانه وبعد ان كان المزاج يتأثر بجرعة معينة نجد ان الجسم ومع مرور الوقت يحتاج إلى جرعة أكبر كي يحصل على نفس التأثير.

والشائع أنه بعد مرور ثلاثة او اربعة اعوام من بداية الحب الرومانسي يصاب الانسان بالملل نتيجة نقص هذه المادة من المخ واحتياجه لكمية اكبر منها، ولذلك يوصي العلماء بضرورة ان يحاول الحبيبان تجديد اواصر العلاقة العاطفية بالتمتع بالاجازات والاسترخاء والرحلات الترفيهية الممتعة التي تجدد النشاط كلما شعرا بسحابة الملل.

كيمياء الحب تختلف عن كيمياء الزواج ؟

علمياً هذا صحيح ففي مراحل الحب الأولى تزداد نسبة مواد منها الدوبامين الذي يلعب دوراً في الانجذاب العاطفي أما العلاقات طويلة الأمد فالدوبامين ليس كافياً لاستمرار الحب هو أعطى الانجذاب لكنه ليس ضماناً لاستمرار العلاقة أما في الزواج فالموضوع يختلف.

في دراسة مثيرة في جامعة كاليفورنيا وجدوا أن الأزواج الذين يتميزون بعلاقة زوجية طيبة لوحظ ارتفاع نسبة هرمون الأوكسيتوسين في أجسادهم إنها مادة مختلفة تماماً عن الأولى فما الذي يعنيه هذا ؟.

يعني ببساطة أن كيمياء الحب مختلفة عن كيمياء الزواج هذا الكلام أهم مما نتخيل فنظرة البعض للزواج خاطئة من الأساس البعض يبني فكرة الزواج على الانجذاب العاطفي فقط على اعتبار أنه الحب .

لكن حين يكبر الشاب وفي ذهنه هذه الفكرة عن الزواج سيكتشف أن مادة الدوبامين ستنتهي سريعا زالت نشوة الحب ولابد من الأوكسيتوسين كي تتحمل العلاقات طويلة الأمد .

المرأة المتزوجة عندما تحب

امرأة تعيش حياة مستقرة مع زوج عادى تحدث بينهما الخلافات المعتادة تسير بهما مركب الحياة بحلوها ومُرها وفجأة تلتقى بإنسان يدخل حياتها صدفة وفجأة بأية طريقة كانت وينجذب كل منهما إلى الآخر ويحدث بينهما كيمياء الحب ويتبادلان نفس مشاعر الحب ويزداد تعلقهما ببعض ويتحول الإعجاب إلى حب حقيقى صادق عميق ماذا تفعل المرأة فى هذه الحالة؟ هل تقاوم الحب وتكتمه بداخلها وتتألم فى صمت أم تنساق وراء تلك العاطفة الجارفة؟ وماذا ستكون نتيجة هذا الانسياق؟.

لقد عولجت مثل هذه الحالات بوضوح فى مسلسلات وأفلام مصرية وعالمية وعلى رأسها رواية وفيلم آنا كارنينا الذى تمصر وكان فيلم نهر الحب لفاتن حمامة وعمر الشريف، وقد صدم وقتها مشاعر الناس على

الرغم من جماله لأنه كانت ومازالت المؤسسة الاجتماعية فى مصر ترفض تماماً أية علاقات خارج إطار الزواج خصوصاً للمرأة.

والمرأة التى تتعرض لمثل هذه التجربة تعتبر سيئة الحظ لذا نرى الأغلبية منهن يكبتن مشاعرهن بداخلهن حتى ولو تحطمن نفسياً أيضًا الفيلم الرومانسى الوقوع فى الحب لميريل ستريب وروبرت دى نيرو عرض بصدق هذه المشكلة فى حياة المرأة أما فى مصر فقد تعرض لهذا الموضوع أيضاً الكاتب الراحل أسامة أنور عكاشة فى روايته منخفض الهند الموسمى التى تحولت إلى مسلسل ويحكى عن قصة زوجة أحبت رجلاً آخر غير زوجها ولم تستطع الطلاق ولا الزواج من هذا الآخر وظلت فقط تحبه وتتمزق ما بين الحب والواجب وتألمت وعانت كثيراً إلى أن انتهى بها الحال فى النهاية إلى الانتحار.

الحب والجنس أيهما يسبق الآخر؟!

يعتقد بعض الشباب بالخطأ، أن الحب والجنس لا يجتمعان في قلب واحد، فهو يرى أن الحب عاطفة نبيلة، والجنس غاية متوحشة، لا يصح أن يجتمعا في القلب البريء، لكن الواقع أن الجنس حينما يرتدي الثوب الشرعي، فهو أحد مظاهر التعبير عن الحب الصادق.

وفي المقابل يرى البعض الآخر أن الانجذاب العاطفي للفتاة، لا يرتبط بشكل الأنثي الذي يغريه لممارسة الجنس معها بعد الزواج، بل على العكس قد ينفر منها، ويختفي الحب أيضاً، ولكن العكس تماماً هو ما يجب أن يكون.

فالحياة الزوجية في الواقع ليست جنسية على الإطلاق، بل تحتاج إلى درجة كبيرة من التوافق النفسي والمادي والروحي، الذي يؤدي بدوره إلى علاقة زوجية كاملة.

بل إن الباحثين في العلاقة الجنسية بين الزوجين يرون أن المودة والرحمة التي تنشأ بين الزوجين، يمكن أن تفضي بالضرورة إلى مزيد من المتعة ، حيث أن العلاقة العاطفية تولد الرغبة القوية من الطرفين لإشباع الآخر جنسيًا فتزيد المتعة في المحصلة النهائية.

وتؤثر بعض التخيلات الجنسية الخاطئة فى الشباب التي يمرون بها في فترة المراهقة في الوصول لتوقعات غير صحيحة حول العلاقة الجنسية الأفضل والأكثر متعة بين الرجال والنساء حيث أن الكيمياء الحقيقية في العلاقة بين الرجل والمرأة تنطلق شرارتها من التفاهم العاطفي، ويعتمد هذا التفاهم في الغالب على روح الإنسان ومواقفه وطباعه التي لا تتغير مع مرور الأيام، على عكس الشرارة الجنسية التي تنبع من مواصفات جسدية تتغير كثيرًا مع الوقت.

وفي دراسة أمريكية، قامت بها الطبيبة النفسية بيث مونتميرو استطلعت خلالها آراء 100 شاب وفتاة حول العلاقة بين الحب والمتعة الجنسية، وأيهما يسبق الآخر، أكد 80 % من المبحوثين من الجنسين أن وجود الحب عنصر لازم وضروري في الزواج والعلاقات الجنسية طويلة الأمد.

وهو ما يمكن تفسيره بأن الطرفين يريدان خلال العلاقة التصرف بأريحية، والتعبير عن مشاعرهم المكبوتة بشكل أكبر، وهو ما يحتاج لنوع من الثقة والأمان وهو ما لا يتوافر إلا في وجود عاطفة حب قوية بين الشريكين.

أعراض الحب

شعور بخفقان القلب

من علامات وأعراض مشاعر الحب وأحاسيس الغرام خفقان القلب وهو شعور الإنسان المحب بدقات قلبه وهو ما لا يحدث في الحالات العادية والشعور بالخفقان ينتج إما من تزايد عدد دقات القلب في الدقيقة وهو في الحالات الطبيعية نحو 72 دقة في الدقيقة، لكن عندما يبدأ هذا الخفقان يكون بفعل ازدياد عدد الدقات ويشعر الإنسان بالخفقان عندما تزيد دقات القلب على مئة دقة في الدقيقة.

ومشاعر الحب والغرام تؤثر في مركز الانفعال في المخ وتطلق موجات وإشارات كهربائية إلى الجهاز العصبي المستقل وعن طريق العصب السمبثاوي تصل الموجات الكهربائية إلى العقد الحبيبية في القلب المعروفة اختصارا بـSAN لتنشيطها وتقع في الأذين الأيمن.

وتسري هذه الموجة في نسيج متخصص من خلايا القلب يسمى بجهاز التواصل فتنتشر في الأذين حتى تصل إلى العقدة الأذينية البطينية AVN الموجودة عند اتصال الأذينين بالبطينين ومنها تسيران في حزمة تسمى بالحزمة الأذينية البطينية وتنقسم هذه الحزمة إلى فرعين، واحد لكل بطين ثم تتفرع عن طريق العقدة الحبيبية SAN فتزداد سرعته وقوة دقاته فيشعر المحب بالخفقان.

الأجنة تتذوق الحب !

ان أول درجات الحب تبدأ مع الجنين وهو لازال في رحم أمه، لذا من الضروري بعد ولادة الطفل وضعة في حضن أمه وهذا ما يسمى بعملية امتداد الحبل السري فالاهمال العاطفي للطفل وعدم تلبية احتياجاته النفسية سبب رئيسي لتعريضه لحدوث تآكل شديد في الجزء المسؤول عن عمر الخلايا في الحامض النووي دي ان اي أو ما يطلق علية علميا التيلو مير مما يؤدي إلي لتناقص عمر الخلايا وتلفها .

علامات الحب عند الرجل في علم النفس

هناك آراء للبروفسور ريك عن علامات حب عند الرجل، يمكن تلخيصها كالتالي:

من علامات الحب لدى الرجل أنه يرغب بالبقاء بجانبها أطول فترة ممكنة، لرؤيتها ومساعدتها، وإعطائها القوة لإنجاز ما تريد ودعمها مادياً ومعنوياً.

ويعبر الرجل للمرأة التي يحبها عن حبه بكلمات جميلة، وعاطفية إذ يشعر أن هذه الكلمات مرضية للمرأة وتجذبها وحتى يلفت انتباهها لحبه ورغبته فى التقرب منها ويرغب الرجل فى أن يعطي المرأة التي يحبها لقب عائلته، وأن يضمها لدينه، وجميع الأشياء التي تخصه حتى يشعر بالملكية تجاهها وأنها له.

وقد أثبتت دراسات في علم النفس أن من علامات الحب لدى الرجل كالتالي:

دائماً الرجل المحب ينظر للمرأة التي يحبها ويحدق بها بعمق دون أن يشعرها بذلك، ويحب النظر فى عينيها أيضاً بشكل مباشرِ.

عندما يحب الرجل فإنه يحضر لحبيبته كل ما تتمنى دون طلب منها، ويفاجئها بكل ما يسعدها، ويوفر لها جميع الاحتياجات من تلقاء نفسه، ويؤمن لها حياة ترضيها ومريحة لها.

ماذا يفعل بنا الحب ؟:

نبحث دائما عن عقار سحري يجعلنا في أفضل صحة وأسعد حال، ونظل نسأل أنفسنا ما هو الشيء الذي يمكن القيام به في الحياة حتى نشعر بالسعادة، ويمنحنا جمال الإطلالة والإحساس؟.

الإجابة على الأسئلة السابقة ببساطة: الحب، وهنا أهم الفوائد الصحية والجمالية التي يمنحنا الحب إياها :

تبدو وتشعر أنك أكثر شباباً

حيث أوضحت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعيشون بمشاعر الحب يحتفظون بإطلالتهم الإيجابية ويشعرون أنهم في أفضل حال عن غيرهم، لأن الحب هو إكسير الشباب فالجسم عندما يكون في حالة حب ينتج هرمون الإندروفين مما يؤدي إلى زيادة في تدفق الدم للبشرة ويمنحها النعومة والملمس الأملس كما يقلل من نمو التجاعيد.

مزيد من العطاء إذا مزيد من السعادة

يخبرنا علماء النفس أن علم النفس الإيجابي يتلخص في معادلة بسيطة وعميقة المعنى وهي: العطاء هو الأخذ أي كلما نعطي نأخذ أكثر لكن بصورة معنوية تترجم في صورة صحية، مع تقبلنا ما يقدمه الطرف الآخر لنا بمنتهى الرضا والسعادة؛ فأبسط العطايا عندما تكون من الحبيب تصبح كالدنيا وما فيها.

يقلل التوتر والضغط النفسي :

يسمح الحب لنا بتقبل تأثير من نحب وسيطرته علينا ومساعدته لنا وهذا مؤشر كبير على نجاح علاقة الحب والزواج بناءاً على ما أشار إليه خبير العلاقات الباحث جون جوتمان، عندما ذكر أن هذا الجانب شيء هام جداً للرجال الذين يشعرون بمزيد من الضغط من تحمل المسئولية واتخاذ القرار، وبهذا يقل لديهم التوتر والقلق من تحمل العبء.

حياة أكثر صحة:

عام 1979، أجريت دراسة عن طول العمر وعدد الوفيات وتضمنت أكثر من مليون موضوع واكتشفت أن المتزوجين بشكل عام يعمرون أكثر من الغير متزوجين، علاوة على ذلك تقل مخاطر الإصابة بأمراض السرطان وإلتهابات الرئة عن غيرهم من غير المتزوجين.

عيون متلألئة:

الحب يجعل بؤبؤ العين يتسع مما يمنحها إطلالة أكثر جاذبية وجمال.

شعر براق:

زيادة الهرمونات التي تنتج عن كون الشخص في حالة حب يعني أن شعرك سيبدو أكثر تألقاً وصحة وهذا ما تصرح به المستشارة المعالجة ربيكا روي .

الحب يجعلك أكثر ذكاء:

يمنح الوقوع في الحب تأثير مهديء للجسم والعقل عن طريق رفع مستويات النمو العصبي لحوالي عام، وهذه المادة تشبه هرمون يساعد على تجديد الجهاز العصبي وتحسين الذاكرة من خلال تحفيز نمو خلايا جديدة فى المخ.

الحب يفيد وينظم عمل جهاز المناعة

والغدد الصماء والقلب والأوعية الدموية : يمكن أن ندفع ثمناً باهظاً من صحتنا إذا لم نحب، فقد أظهرت الأبحاث أن الحب وما يتعلق به يبطل عمل المشاعر السلبية التي تؤثر سلباً على وظائف جهاز المناعة والغدد الصماء والقلب والأوعية الدموية .

الحب يقلل نسبة الكوليسترول:

أثبت الباحثون أن تعبير الشخص عما بداخله من مشاعر حب يقلل مستويات الكوليسترول فى الجسم، هذا من خلال دراسة عن التواصل بين الناس اكتشفت أن الذين يعبرون عن مشاعرهم الرومانسية سواء بالكتابة أو الاعتراف بها للأهل، الأصدقاء أو من نحب يقلل لديهم مستويات الكوليسترول عن غيرهم من الذين لا يفعلون ذلك.

يداوي الجروح:

يساعد الزواج السعيد على الإسراع بالتئام الجروح، هذا بناء على دراسة تمت عام 2005 بجامعة ولاية أوهايو، اكتشفت أن الأشخاص المتزوجون الذين يقضون 30 دقيقة يومياً في مناقشة إيجابية تسرع قدرة أجسامهم على التعافي من الإصابات في يوم على الأقل وللتوصل لهذه النتيجة استخدم كل من الباحثين جين كيكولت جلاستر ورونالد جلاستر 42 زوجا وزوجة ووصلوا بأجسامهم آلات شفط صغيرة لعمل 8 ثغرات صغيرة كإصابات على أزرعهم.

في الزيارة الأولى لهم بعد تعرضهم لألات الشفط حثهم الباحثون على التحدث في منطقة خلاف بينهما لها تأثير عاطفي عليهما وفي الزيارة

الثانية حفزهم على فتح حوار رومانسي إيجابي بينهم وبعدها تم شفاء تلك البثور خلال يوم واحد.

الحب يرفع المناعة !

مناعة السعداء أفضل من التعساء ومناعة المتزوجين السعداء أفضل من غير المتزوجين فالحب والدعم الذي يقدمه له شريك الحياة ضروري لمقاومة الأمراض خاصة الأمراض المزمنة فالمتزوجون فرصهم أفضل في تجاوز فترة السنوات الخمس الحرجة بعد الاصابة بالسرطان بنسبة 63% مقارنةبنسبة45% للمطلقين.

إذن : الحب هو الدرع الواقي من الأمراض كما أنه يوفر الملايين التي تنفقها الدول في العلاج .

<u>كيف تترجم العواطف إلى أعراض جسدية:</u>

يقوم العقل بإطلاق إشارات عصبية للجسم كله من خلال الأعصاب المنتشرة والمتصلة بالأعضاء الداخلية، فيجعل القلب ينبض أسرع ويعطى شعور غريب في المعدة كالخفقان أو الإضطراب.

وبالرغم من أن العقل هو الذي يتحكم في المشاعر إلا أن الجزء المسؤول عن كيمياء المشاعر يعمل بعيداً عن الجزء المسؤول عن

التفكير المنطقي والتحليلي، لذلك لا يمكن قياس المشاعر بالمنطق ولا يخضع المحبين لحسابات المنطق.

يقول العلماء أن هذه التأثيرات الكيميائية تنتهي في فترة تتراوح بين 18 شهر إلى أربعة سنوات، وأسموا هذه الفترة بشهر العسل.

في حالات الإنفصال في أوج العلاقة يعاني المنفصلين حالات مشابهة تماماً لأعراض إنسحاب المواد المخدرة، ويمرون بمرحلة من العذاب والألم والإكتئاب.

وفي النهاية ومهما قالت الأبحاث لا يمكنك أن تمنع ملايين الحالات التي تسقط ضحية بصفة يومية لسحر الكيمياء.

obeikan.com