



## \*\* مع الجنسج أنت أكثر فاعلية فى نشاطك الجنسي !

\* **تصورات القدامى عن نبات الجنسج :** لعل أهم سبب وراء الشهرة الكبيرة التى اكتسبها الجنسج منذ زمن بعيد الاعتقاد بأنه منشط للرجبة الجنسية aphrodisiac وباعثا للفحولة !! ومن الغريب أن من أهم أسباب هذا الاعتقاد وبصرف النظر عن تأثيرات الجنسج ، أن شكل جذر الجنسج فيه ما يشبه شكل القضيب الذكري !.. حيث كان الصينيون القدامى يعتقدون أن شكل العشب هو الذى يحدد الغرض من استخدامه لجزء معين من الجسم بناء على مدى تشابه الشكلين . ولذا أصبح ثبات الجنسج فى تصور القدماء رمزا للفحولة ، ودارت من أجل الحصول عليه معارك كبيرة مثل قيام أحد ملوك الصين بغزو أراضى منشوريا طمعا فى الاستيلاء على أراضى الجنسج هناك . ولنفس هذا الاعتقاد انتشر استخدام الجنسج بسرعة خارج الصين وخارج الدول الآسيوية .

\* **ما بين الوهم والحقيقة :** والحقيقة أن هذا التأثير المقوى للناحية الجنسية والذى أشاد به القدامى اكتسب جزءاً كبيراً من فاعليته على أساس «وهمى» بمعنى أننا لو روجنا لأى عقار على أساس أنه منشط جنسى سنجد أن كثيرا من الناس سينشطون جنسيا بالفعل مع استخدامه لمجرد إحساسهم بأنهم يتناولون منشطاً جنسيا .. وهذا ما نسميه فى الطب pla-cebo effect ، أى أن التأثير الناتج عن تناول حبوب زائفة أو عديمة المفعول .

ولكن ليس معنى ذلك أن الجنسج يزيد القدرة الجنسية على هذا الأساس الوهمى . فقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه مفيد بالفعل لتقوية الناحية الجنسية.

وحتى يمكن أن نتفهم حقيقة المنشطات الجنسية عموما aphrodisiacs ونعرف كيفية تأثير الجنسج على الناحية الجنسية ، فإنه يجب أن نعرف أولاً

أشياء كثيرة عن كيفية حدوث العملية الجنسية حتى يمكن أن نعرف بأسلوب علمي كيف يمكن أن ندعم هذه العملية ونقويها .

**\* مراحل العملية الجنسية :** إن العملية الجنسية تمر بأربع مراحل متتالية وهي :

- الرغبة desire
- الإثارة أو الهياج arousal
- قمة الهياج الجنسي أو الذروة orgasm
- القذف .. والمقصود قذف الرجل للمني ejaculation

ويجب أن تحدث هذه المراحل المتتالية بشكل متوافق داخل الإنسان ، وفيما بينه وبين أليفه (أى بين الزوجين) حتى تتم العملية الجنسية بنجاح ، فإذا حدثت مشكلة ما بأى مرحلة من هذه المراحل الأربع تعطلت أو أُلغيت العملية الجنسية أو حدثت بشكل مؤلم أو غير ممتع بما فيه الكفاية .

ولكن مانوعية هذه المشكلات التى قد تعترض العملية الجنسية ؟ . . هذه بعض الأمثلة :

- **بالنسبة لمرحلة الرغبة :** عدم وجود رغبة كافية . . كما فى حالة الإصابة بمرض عضوى مؤلم ، أو اضطراب شعورى (مثل الاكتئاب) . . فمثل هذه المؤثرات تؤدى لحالة من عدم الاتزان الكيميائى بخلايا المخ يسبب إحباطا للرغبة .

- **بالنسبة لمرحلة الهياج :** وجود مشكلة عضوية عند الرجل تمنع حدوث الانتصاب بدرجة كافية (مثل ضعف الانتصاب الناتج عن مضاعفات مرض السكر غير المنتظمة) ، أو وجود عدوى مهبلية تسبب ألما للزوجة مما يجعلها تتجنب مواصلة العملية الجنسية لتتجنب انبعاث الألم .

- **بالنسبة للقذف :** وجود مشكلات عضوية أو نفسية مختلفة تؤثر على حدوث القذف كوجود التهاب شديد بالبروستاتا ، مما قد يؤثر على حدوث القذف لتسببه لألم شديد أثناء مرور السائل المنوى .

## **\*\* كيمياء الجنس :**

وما سبق هو مجرد وصف لأحداث العملية الجنسية . . ولكن ماذا يحدث داخل الجسم للقيام بهذه العملية الجنسية ؟

إن العملية الجنسية تحدث فى الحقيقة بنظام معقد إلى درجة كبيرة أكثر مما نتوقع . . حيث أن تنفيذها يحتاج لمشاركة عدة أجهزة بالجسم وعملها بشكل متوافق مع العقل .

وهذه الأنشطة التى تقوم بها الأجهزة المختلفة لتنفيذ العملية الجنسية تسفر عن خروج كيماويات مختلفة يلعب كل منها دوراً محدداً ، ولذا فإنه يطلق على هذه الأحداث الكيميائية :

كيمياء الجنس sexual chemistry . وهو مصطلح حديث أصبح يُفسر على أساسه الكثير من التغيرات الجنسية ، وكذلك مفهوم المنشطات الجنسية .

فللقيام بالعملية الجنسية تشترك عدة أجهزة بالجسم مع بعضها البعض بشكل متوافق على النحو التالى :

**\* الجهاز العصبى التلقائى the autonomic nervous system :** هذا الجهاز بمثابة «الرعيم» الذى ينظم الأنشطة اللاشعورية أى التى تتم تلقائياً دون تدخل منا . . مثل عمل القلب . .

ويسيطر كذلك على القيام بالعملية الجنسية والإعداد لها ، وينقسم هذا الجهاز إلى شقين أو جهازين هما :

الجهاز السمبثاوى sympathetic والجهاز الجارسمبثاوى parasympathetic . فعند وجود الرغبة الجنسية يبدأ هذان الفرعان فى العمل بشكل متوافق . . ففى مرحلة الهياج ترجع كفة الجهاز الجارسمبثاوى هو المسيطر النشاط ، ويؤدى هذا النشاط لإفراز المنخ لمادة كيميائية هى استيل كولين acetylcholine . . وهذه تؤدى إلى اتساع الأوعية الدموية وانخفاض ضغط الدم [بدرجة بسيطة] . . ويحدث تمدد واتساع للأوعية الدموية للقضيب الذكرى فإن الدم يندفع خلاله ويؤدى لتمدد الجسم

الإسفننجي ويحدث الانتصاب . . وينظر هذا التأثير عند المرأة حدوث انتصاب أيضاً للبظر (جزء صغير فى حجم حبة الفول يقع بين التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى) .

وعندما يصل الهياج إلى درجة عالية تبدأ مرحلة الذروة orgasm وعندئذ تزيد كفة الجهاز السمبثاوى ويصبح هو المسيطر النشط . . ويتسبب هذا النشاط فى انتاج هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية وغير ذلك من الهرمونات .

ويؤدى خروج هذه الكيماويات إلى حدوث ضيق بالأوعية الدموية ، وزيادة ضربات القلب ، وارتفاع بضغط الدم ، ويلي ذلك حدوث القذف .ejaculation

\* **جهاز الغدد الصماء The endocrine system** : كما يسيطر على العملية الجنسية وجود بعض الهرمونات التى تفرزها غدد خاصة ، وهذه تعد الجسم لعملية الاتصال الجنسي ، وبدون خروج هذه الهرمونات بشكل متوازن يمكن أن تختل إحدى مراحل العملية الجنسية .  
وهذه الهرمونات هى :

- **تستوستيرون Testosterone** : وهذا يفرز عند الرجل والمرأة على السواء ، لكنه يخرج بكمية كبيرة عند الرجل حيث أنه يعتبر هرموناً ذكورياً . ويمثل هذا الهرمون «الوقود» اللازم للشهوة الجنسية libido .

- **الأستروجين Estrogen** : وهو يفرز عند المرأة والرجل ولكن بكميات أكبر عند المرأة ؛ بحيث يعتبر هرمونا أنثويا ، ويؤثر هذا الهرمون على المشاعر والمزاج أثناء الهياج بحيث يعدهما للتوافق مع العملية الجنسية ، كما يتسبب إفراز هذا الهرمون عند المرأة فى خروج إفراز ملين للمهبل مما يسهل عملية الإيلاج .

- **البروجستيرون progesterone** : وهذا أيضا يفرز عند الجنسين ، ويؤدى عند الأنثى إلى تجهيز بطانة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة فى حالة حدوث حمل .

- **أوكسيتوسين Oxytocin** : وهذا هرمون أنثوى يُفرز أساسا خلال فترة

الرضاعة لتنشيط تكون لبن الثدي. وقد وجد أنه يفرز كذلك عند الجنسين خلال العملية الجنسية حيث يلعب دورا في حدوث الانقباضات العضلية contractions ، المصاحبة لمرحلة الذروة .

\* **الموصلات العصبية neurotransmitters ، والبيبتيدات peptides :**  
وهذه مواد كيميائية يفرزها المخ وتلعب دورا كبيرا في حدوث العملية الجنسية .. وأهمها :

- **دوبامين dopamine :** وهذا الموصل العصبى ضرورى جدا للحضور الجنسى alertness .. فهو ضرورى للإحساس بالهياج والإثارة والنشوة .

- **سروتونين serotonin :** وهذا موصل عصبى آخر ينتج فى المخ من مادة تربتوفان tryptophan . وهو ضرورى للوصول إلى مرحلة الذروة orgasm- . ma

- **البيبتيدات peptides :** وهذه مواد تلعب دورا فى العملية الجنسية وأهمها نوع يسمى : **Vasoactive Intestinal Peptide = VIP** ، هذه المادة تلعب دورا فى حدوث تمدد للأوعية الدموية للقضيب ، وبالتالي تلعب دورا فى حدوث الانتصاب .

\* **الجهاز العضلى The muscular system :** ويشارك هذا الجهاز فى تنفيذ الأداء الجنسى نفسه ، والذى يتطلب أداء عضليا وخاصة لعضلات البطن ومنطقة الحوض والظهر .. أو أى عضلات أخرى على حسب وضع الجماع .

## **\*\* كيف يمكن تقوية العملية الجنسية ؟**

### **“حقيقة المنشطات الجنسية”**

بناء على هذا الوصف السابق ، فإن العملية الجنسية تبدو أمرا معقداً يشارك فيه العديد من الأجهزة التى يمكن أن نسميها بالأجهزة الجنسية sexual systems ، فيحتاج الأداء الجنسى السليم إلى سلامة وكفاءة المخ ، والجهاز العصبى ، والجهاز الهرمونى ، جهاز العدد الصماء ، والجهاز العضلى ، حتى يستطيع كل من هذه الأجهزة أن يلعب دوره بنجاح فى

العملية الجنسية . وتعتبر التغذية الجيدة وسيلة مهمة وأساسية لتقوية هذه الأجهزة ، ورفع كفاءتها فى العمل .. فالغذاء الجيد بمثابة «الوقود» الذى ينشطها ويحفزها على العمل . فالعضلات ، والهرمونات ، والموصلات العصبية التى تشارك فى تنفيذ العملية الجنسية ؛ ما هى فى الحقيقة إلا مواد تشارك الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية فى بنائها .

ولذا فإنه ليس غريبا أن تضعف الاستجابة الجنسية فى حالة نقص أو سوء التغذية ، كما يؤثر أيضا على العملية الجنسية ، وبناء على الوصف السابق ، عوامل أخرى كالأضطرابات النفسية أو الشعورية مثل : الإحساس بالاكنتاب ، ومثل التعب عموما ، وبعض الأمراض مثل : مرض السكر غير المنتظم ، وكذلك فى حالة وجود عدم اتزان كيميائى فى نشاط الجهاز الهرمونى ، فكل ذلك يمكن أن يقلل من الاستجابة الجنسية.

ولذلك ، فإن التفسير العلمى الصحيح الحديث لكلمة : منشط جنسى aphrodisiac ، يعتبر تفسيراً مختلفاً إلى حد كبير عن مفهوم المنشطات الجنسية عند السالفين وعند العامة أيضا .. فالمنشط الجنسى ليس عقاراً «ساحراً» ، كما اعتقد الأولون بالنسبة لنبات الجنسج أو غيره من العقاقير .

فالمنشطات الجنسية ليست إلا مواد تتميز بتأثير قوى أو سريع فى تغذية أو تدعيم الأجهزة الجنسية وخاصة الجهاز الهرمونى . وبعض هذه المواد المنشطة تعمل على تنشيط الرغبة libido بتوفير أو تغذية الموصلات العصبية ، ومادة VIP .. أو على مساعدة حدوث الهياج والقذف عن طريق تغذية وتدعيم الجهاز الهرمونى .

كما تشتمل المنشطات كذلك على المواد التى توفر لنا الحيوية والحماية من المرض والأضطرابات الشعورية ، وبذلك فهى تخدم العملية الجنسية بشكل غير مباشر .

### **\*\* أشهر أنواع المنشطات الجنسية :**

وهناك فى الحقيقة قائمة كبيرة بنوعيات مختلفة من الأعشاب والأغذية التى تغذى وتدعم الأجهزة الجنسية .. وتتميز بصفة خاصة بغناها بالفيتامينات ، والمعادن ، والأحماض الأمينية ، والأحماض الدهنية .

وبعض هذه النوعيات يعمل على تقوية الجهاز الهرموني ، وبعضها يعمل على تقوية الموصلات العصبية ، وغير ذلك من المواد المشاركة فى العملية الجنسية مثل VIP .

وقد اكتسبت بعض هذه الأغذية والأعشاب شهرة كبيرة فى هذا المجال كمنشطات جنسية ، ولكن دون وضع تفسير علمى صحيح لهذا المفعول .. وهذه بعض النماذج الشهيرة منها وبيان حقيقة مفعولها :

\* **المحار أو الجندوفلى Oyster** : اشتهر الجندوفلى وهو أحد أنواع الحيوانات البحرية ، فى العديد من المجتمعات بأنه منشط جنسى . ونحن نعرف الآن أن هذا الحيوان البحرى يحتوى على نسبة مرتفعة من الزنك ، وبعض السكريات والبروتينات المعقدة . وقد ثبت أن هذه المغذيات (وخاصة الزنك) ضرورية لصحة غدة البروستاتا التى تفرز السائل البروستاتى الذى تتغذى عليه الحيوانات المنوية ، والذى يختلط بها ليكون المنى الذى يخرج عند القذف ، وبذلك فإن تناول الجندوفلى يمكن أن يزيد المنى ويقوى حدوث القذف . ولذا يمكن اعتباره مساعداً أو منشطاً جنسياً ، وهناك حيوانات بحرية أخرى شبيهة المفعول بالمحار وأهمها : الاستاكوزا والجمبرى وبلح البحر .

\* **عشب الاسبراجس أو الجنجل asparagus** : اشتهر هذا العشب منذ زمن بعيد بأنه منشط جنسى .. فما حقيقة ذلك ؟

لقد اتضح لنا من الدراسة التحليلية لهذا العشب أنه يحتوى على نسبة مرتفعة من فيتامين (هـ) ، وهو فيتامين ضرورى لإنتاج هرمونات الغدة الكظرية والتى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستجابة الجنسية ؛ ولذا يمكن اعتباره بالفعل منشطاً جنسياً .

\* **عسل النحل honey** : كما ثبت أن شهرة عسل النحل بأنه مقوٍ جنسى تعتمد على أساس علمى سليم .. حيث أنه يحتوى على كميات مرتفعة من فيتامينات (ب) المركب والمعادن المغذية للأجهزة الجنسية والأعصاب المسيطرة على العملية الجنسية ، ولذا فإنه مفيد للصحة الجنسية سواء بالنسبة للرجل أو للمرأة .

\* **الشيכולاتة** : عرفت الشيכולاتة فى بعض المجتمعات بأنها غذاء منشط للاستجابة الجنسية. والشيכולاتة تحتوى على نوع مميز من الأحماض الأمينية يسمى : فينيل الانين **phenylalanine** ، وقد ثبت أن توافر هذا الحمض يزيد من مستوى المتعة التى تحقّقها البيبتيدات العصبية مثل **neuropeptide pheryle thylamine** ، بتأثيرها على المخ نظرا لتدعيم وزيادة هذه البيبتيدات .

كما تحتوى الشيכולاتة كذلك على نوع من الدهون الفوسفورية يسمى **lecithin** ، والذى يحفز ويزيد من إنتاج الهرمونات الجنسية . وهذا يفسر سبب استمتاع الزوجين ببعضهما بدرجة أوضح مع تناول الشيכולاتة، بسبب توافر هذا الحمض الأمينى وتوافر الليسيثين كذلك .. !

\* **عُشب يوهيمباين yohimpine** : هذا أيضا أحد الأعشاب المشهورة كمنشطات جنسية .. ويوجد منه مستحضرات طبية لهذا الغرض . يستخرج هذا العشب من لحاء شجر إفريقى يسمى **Yohimbe** .. وقد ثبت أنه يعمل على تمدد وتوسيع الشرايين الصغيرة المغذية للقضيب مما يساعد على تحقيق انتصاب قوى للقضيب ، وأيضا للبظر عند النساء مما يزيد بالتالى من الاستمتاع بالجنس ، وذلك عن طريق وقف إفراز نوع من الموصلات العصبية يتحكم فى حدوث انقباض للشرايين ، لكن هذا العشب قد يؤدى تناوله إلى أضرار جانبية مثل : الغثيان ، خفقان القلب ، غزارة العرق ، التوتر والعصبية .

\* **عُشب داميانا damiana** : هذا أيضا من الأعشاب المنشطة للعملية الجنسية .. وهو ينمو فى المكسيك وولاية تكساس الأمريكية على وجه الخصوص .

وقد اتضح من خلال دراسة هذا العشب أنه يتميز بالفعل بمفعول منشط للقدرة الجنسية لاحتوائه على مواد تسمى : الكالويدات **alkaloids** ، وهذه تنشط بشكل مباشر الأعصاب والأعضاء الجنسية ، وتزيد من تدفق الدم ، كما تساعد على مقاومة التوتر الذى قد يؤثر تأثيرا سلبيا على العملية الجنسية . كما يذكر بعض الباحثين أن هذا العشب يزيد من عدد الحيوانات المنوية .



## **\*\* كيف يعمل الجنسج كمنشط جنسى وكمقوى للأداء الجنسجى؟**

والآن يتبادر إلى الذهن هذا السؤال وهو : إذا كانت المنشطات الجنسية السابقة تقوم بهذه التأثيرات الإيجابية ، فما هى تأثيرات الجنسج على العملية الجنسية ؟

إن مفعول الجنسج المنشط للقدرة الجنسية يرجع إلى تركيبه الكيميائى المميز .. فمركبات الجينسينوسيدات الفريدة **ginsenosides** الموجودة بالجنسج الآسيوى ومركبات اليثروسيدات **eleutherosides** ، الموجودة بالجنسج السيبيرى ، بالإضافة إلى بعض الفيتامينات والمعادن النادرة بالجنسج تجعل منه بصفة عامة عشبا مقويا ، ومجددا للحوية ، ومحافظا على توازن الجسم ، ومساعد له على التكيف أو التوافق مع الضغوط النفسية والمجهود العضلى ، وهذا التأثير العام الضابط لتوازن الجسم هو ما يميز الجنسج عن غيره من الأعشاب وهو ما يسمى : بالتأثير المتوافق **adapto-genic effect** . فإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم ، فإن تناول الجنسج يساعد على خفضه ، وإذا كنت تعاني من نقص السكر بالدم فإن تناول الجنسج يرفع مستواه .

ووفقا لهذا التأثير العام المساعد للجسم على التوازن والموافقة ، فإن الجنسج يساعد بالتالى على منح الجسم القدرة والموافقة على القيام بأى نشاط بكفاءة وتركيز وحيوية بما فى ذلك النشاط الجنسجى .

وكما يساعد الجنسج الرياضيين على زيادة قدرتهم العضلية والحركية ، وكما يساعد الحامل على تحمل مشقة الولادة ، فإنه يساعد أيضا على زيادة القدرة على القيام بالنشاط الجنسجى ، ونظرا لأن الجنسج (وخاصة النوع الصينى أو الكورى) يتميز بأنه منشط **Stimulant** ، فإن بعض الناس يستفيدون فى نشاطهم الجنسجى بهذه الخاصية على وجه التحديد ، حيث يساعدهم تناول الجنسج على زيادة درجة حضورهم ، وتيقظهم للمؤثرات الجنسية ، ومقاومة الشعور بالتعب .

كما يمكن اعتبار الجنسج منشطا جنسيا حقيقا **true aphrodisiac** ، بمعنى أنه يحدث تأثيرات عضوية منشطة أو مقوية للناحية الجنسية ، وأبرز

هذه التأثيرات تأثيره الإيجابي على جهاز الهرمونات ، فهو يقوى ويدعم بصفة خاصة من نشاط الغدة الكظرية والتي تقوم بتصنيع جزء من الهرمونات الجنسية : التستوستيرون ، والأستروجين ، والبروجستيرون .

ولأن الجنسج يجعل الجسم بصفة عامة أكثر صحة وحيوية ، فإنه من الطبيعي أن يشعر الذين يتناولون الجنسج بصفة عامة برغبة أقوى لممارسة الجنس ، وبقدرة أعلى على تحقيق الإثارة والوصول إلى الذروة بالنسبة للآخرين ممن لا يتمتعون بنفس المستوى من الصحة والحيوية .

كما يؤثر أيضا الجنسج على الرغبة الجنسية من خلال تأثيره المنظم والمقوى للهرمونات الجنسية مما يجعل الرغبة الجنسية قوية متدفقة (من خلال تنظيم هرمون التستوستيرون) ، ومما يجعل الحالة المزاجية متوافقة للممارسة الجنسية (من خلال تنظيم هرمون الأستروجين) .

## **\*\* تجارب ودراسات عن تأثير الجنسج على القدرة**

### **الجنسية والخصوبة :**

#### **\* تجارب حيوانات المعمل :**

- أدت تغذية الأرانب والفئران الصغيرة فى المعمل بالجنسج إلى سرعة حدوث النضج الجنسى .

- أدت تغذية الثيران بالجنسج إلى زيادة إنتاج المنى .

- أدت تغذية إناث حيوان النمى **mink** بالجنسج إلى علاج مشكلة العقم عند بعضها ، وزيادة مستوى هرمون «برولاكتين» الهرمون المنشط لإنتاج البروجستيرون من المبيضين .

- أدت تغذية الفئران بالجنسج إلى زيادة حجم غدة البروستاتا والحويصلات المنوية ، وزادت مدة النشاط الجنسى عند إناث الفئران ، وذلك مقارنة بالذكور والإناث الذين لم يتغذوا بالجنسج .

- عندما أعطيت خلاصة الجنسج لمجموعة من الحيوانات الذكور التى أحدث بها نقص بهرمونات الذكورة ، استعادت نشاطها الجنسى مرة أخرى .

- أدى إعطاء الجنسج إلى مجموعة من صغار الحيوانات إلى تنشيط نمو الغدد الجنسية بالنسبة لغيرها من الذين لم يغذوا بالجنسج .

### **\*\* من تجارب الجنسج مع الرجال والنساء :**

- أعلن مجموعة من الباحثين الروس عن نجاحهم فى علاج بعض حالات الضعف الجنسي بين الرجال ، بإعطاء خلاصة الجنسج حيث زادت قوة الانتصاب والرغبة الجنسية .

- يحقق تناول الجنسج بين العجائز فى الصين نجاحا ملحوظا فى التغلب على الضعف الجنسي الناتج بسبب نقص هرمونات الذكورة أو الناتج عن نقص الطاقة والحيوية .

- ذكر بعض المعالجين بالجنسج أنه حدثت زيادة بكمية المنى ، وزيادة فى الرغبة الجنسية مقارنة بالفترة السابقة التى لم يتناولوا خلالها الجنسج .

- ذكر طبيب أمريكي من خلال دراسته لمفعول الجنسج الجنسي أنه لا يؤثر فقط على قدرة الرجال الجنسية ، وإنما يساعد كذلك على زيادة الرغبة الجنسية ، وتحقيق الذروة الكاملة عند بعض النساء .

- أدى إعطاء الجنسج لبعض الأمهات بعد الولادة إلى استعادة وتجديد نشاطهم الجنسي بسرعة بعد الولادة .

### **\*\* الجنسج والضغط النفسى**

\* مفهوم الضغط النفسى : فى السنوات الأخيرة أصبح الحديث عن الضغط النفسى stress أحد الموضوعات الطبية المهمة ، بعدما أصبح دوره واضحا فى تسبب العديد من المشكلات الصحية ، ابتداء من الإصابة بنزلات البرد وحتى الإصابة بالسرطان !

كما أصبحت محاربة الضغوط النفسية أحد الأهداف العلاجية الأساسية ، ولذا فإنه زاد الاهتمام من جانب الأطباء بتوضيح بعض السبل لمرضاهم ، والتى لم تكن ذات أهمية كبيرة من قبل لمحاولة السيطرة على الضغوط النفسية مثل :

- ممارسة الاسترخاء كنوع من العلاج للضغوط النفسية Meditation .

- ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة منتظمة .
- الاهتمام بتنظيم الناحية الغذائية ، والحد من الكافيين ، والامتناع عن التدخين .

كما أصبح الضغط النفسى Stress يُعرّف على أساس مختلف إلى حد ما عما كان الأطباء يتصورونه فى الماضى .

فتعريف الضغط النفسى لم يعد يقتصر على حد الانفعالات الخارجية كال التوتر والعصبية ، والمواقف الصعبة وغير ذلك ، وإنما يعرفه الباحثون حاليا بأنه أى شىء يمكن أن يجعل الجسم يتفاعل بطريقة خارجية عن توازنه .

فالباحثون فى الوقت الحالى يستخدمون كلمة ضغط نفسى Stress ، للإشارة لما يحدث داخل الجسم أكثر من الإشارة لما يحدث خارجه من انفعالات ظاهرية ، ويستخدم لفظ مثير للضغط النفسى stressor ، للإشارة إلى أى حدث يؤدي لتولد ضغط نفسى داخل الجسم ، بصرف النظر عن رد الفعل الخارجى .

### **\*\* تأثيرات الضغط النفسى :**

وقد أجرى باحثون عديدون تجارب ودراسات مختلفة لبيان تأثير الضغوط النفسية وما تسببه من تغيرات داخلية بالجسم .

وفى بعض هذه التجارب التى قام بها «سيلى» ، قام بتعريض مجموعة من الفئران لضغوط نفسية مختلفة ، مثل تعريضهم لدرجات شديدة من البرودة والسخونة ، وتعريضهم لضوضاء مزعجة ، وغير ذلك .

ووجد «سيلى» أنه بصرف النظر عن النوع المسبب للضغط النفسى فإن الفئران تتفاعل دائما بنفس الطريقة ، وقد جعل ذلك «سيلى» يستنتج هذا الاستنتاج ، وهو أنه مهما اختلف نوع المسبب للضغط النفسى فإن طريقة تفاعل الحيوان تجاهه تكون دائما مشابهة ، كما اتضح أيضا من خلال هذه التجارب النواحي التالية المتعلقة بالضغط النفسى .

\* الضغط النفسى شىء لا يمكن تجنبه لأنه من خصائص الحياة التعرض لأحداث تثير الضغط النفسى ، كالتغيرات البيئية مثل التفاوت الشديد

فى درجاء الحرارة ، أو الاضطرار لبذل نشاط ذهنى أو عضلى شديد ، أو التعرض لمواقف مثيرة للانفعالات ، بل إن مثيرات الضغط النفسى قد تنشأ من مجرد التزاور بين الكائنات .

\* يحاول الجسم التكيف تلقائيا مع مسببات الضغوط النفسية لتحقيق حالة التوازن الداخلى **homeostasis** ، مثلما يكيف نفسه للتماشى مع التغيرات الحادة فى درجة حرارة المناخ .

\* يختلف الناس بدرجة كبيرة فيما بينهم فى طريقة ودرجة تفاعلهم مع الضغوط النفسية ، فبعضهم قد يستطيع التعامل مع الضغط النفسى بكفاءة ، وبعضهم لا يستطيع ذلك .

ويرى «سيلي» أن هذه المقدرة تتوقف أساسا على الناحية الوراثية التكوينية ، وكذلك على نواح أخرى مكتسبة ، كنوعية الغذاء مثلا . ويقول «سيلي» تعليقا على هذه الناحية إن نفس نوع الضغط النفسى قد يصيب إنسانا بمرض لكنه قد يمثل تجربة محفزة على النجاح بالنسبة لإنسان آخر .

ومن خلال دراسات «سيلي» وغيره من الباحثين حول تأثير الضغوط النفسية، اتضح أن هناك سلسلة طويلة من الأمراض ترتبط ارتباطا وثيقا بالتأثيرات الناتجة عن التعرض المتكرر للضغوط النفسية ومن أهمها ما يلى :

- الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) .
- الربو الشعبى .
- السرطان .
- أمراض المناعة الذاتية (كممرض الروماتويد) .
- أمراض القلب والشرايين .
- نزلات البرد .
- مرض السكر (النوع الذى يصيب كبار السن) .
- الاكتئاب .
- الصداع والصداع النصفى .
- ارتفاع ضغط الدم .
- القولون العصبى .
- نقص كفاءة الجهاز المناعى بوجه عام .
- اضطرابات الدورة الشهرية .

- متاعب ما قبل الحيض PMS .
- مرض التهاب القولون القرحي ulcerative colitis .

### **\*\* كيف يساعد الجنس على التصدي للضغوط النفسية ؟**

مع الجنس أنت أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية بأسلوب متوازن ..

لقد أثبتت تجارب ودراسات عديدة أن الجنس يزيد من مقدرة الجسم على التفاعل بطريقة متوازنة عند التعرض لضغوط نفسية أو جسمية .  
وهذه بعض الأدلة على ذلك :

### **\*\* الجنس في القطب الشمالي !**

من المعروف أن المنطقة القطبية الشمالية تشهد أقل درجات من انخفاض الحرارة ، فمن الشائع هناك أن تكون الحرارة دون الصفر مما يعرض سكان هذه المنطقة لضغوط نفسية وجسمية شديدة .

وفي إحدى الدراسات التي أجريت بهذه المنطقة ، قام الباحثون بتزويد ألف عامل بكبسولات الجنس ، واستمروا على تناولها لمدة خمسة شهور . وعلى مدار عام واحد حدث انخفاض في نسبة التغيب عن العمل بسبب ظروف البيئة القاسية بحوالى ٤٠ ٪ ، كما انخفضت نسبة الإجازات المرضية بحوالى ٥٠ ٪ ، وذلك مقارنة بالعام السابق .

\* ومن خلال دراسة أجريت اشتملت على عدد ١٢٠٠ عامل روسى فى أحد مصانع السيارات ، ممن يتعرضون لضغوط نفسية وجسمية شديدة بسبب العمل ، قام الباحثون بتزويد هؤلاء العمال بالجنس ، واستمروا على تناوله فى فصلى الخريف والربيع لستين متتاليتين .

وفى نهاية مدة الدراسة ، حدث انخفاض بنسبة ٢٠ ٪ فى عدد الإجازات المرضية بين هؤلاء العمال بالنسبة لغيرهم ممن لم يتناولوا الجنس ، كما تبين أيضا حدوث انخفاض فى نسبة الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم بين هؤلاء العمال بحوالى ٣,٥ ٪ بالنسبة للعمال الذين لم يتناولوا الجنس .

\* وفي دراسة أخرى أجريت على مجموعة من الممرضات ممن تتطلب طبيعة عملهن السهر ليلا ، قام الباحثون بتزويدهن بكبسولات الجنسج وكبسولات عديمة الفاعلية بحيث لا يستطعن التفرقة بين النوعين .  
ووجد أن الممرضات اللاتي تناولن الجنسج باستمرار أصبحن أكثر مقدرة على السهر والتركيز ، والعمل بالنسبة لغيرهن ممن تناولن الحبوب الزائفة عديمة الفاعلية .

### **\*\* التأثير الداخلي للجنسج على جهاز الهرمونات :**

ولكن كيف يؤثر الجنسج على الجسم بشكل يجعله أكثر قدرة على تحمل الضغوط النفسية أو التكيف معها ؟  
إن هذا التأثير يرجع أساسا إلى تأثير الجنسج بشكل إيجابي على الجهاز الهرموني وخاصة الغدة الكظرية .. هذه الغدة التي تمثل خطا دفاعيا أساسيا ضد الضغط النفسى .

وفي إحدى التجارب التي أكدت ذلك ، قام الباحثون بتعريض مجموعتين من الفئران لنفس الضغوط النفسية بعدما زدوا إحدى هاتين المجموعتين بالجنسج ، ووجد أن الغدة الكظرية عند الفئران التي زودت بالجنسج لم تتضخم بدرجة واضحة بالنسبة للفئران الأخرى التي لم تزود بالجنسج فقد حدث لها تضخم واضح وكبير بالغدة الكظرية .

والمقصود بعدم تضخم الغدة الكظرية أنها أصبحت أكثر قدرة على مقاومة الضغط النفسى وذلك بسبب الجنسج . كما وجد من خلال تجارب أخرى أن الجنسج يحمى الغدة الكظرية من الانكماش (الضمور) بعد التعرض لضغوط نفسية شديدة متلاحقة .

ويرجح أن هذا التأثير الذى يحدثه الجنسج بالغدة الكظرية يتضمن حدوث تنشيط لها ، مما يجعلها تقوم بإفراز هرموناتها بدرجة سريعة عند التعرض للضغوط النفسية ، ومما يجعل الجسم بالتالى أكثر تحملا لهذه الضغوط أو أكثر قدرة على التكيف معها .

## الجنسج والاكتئاب والأرق وتقلب المزاج كبسولة الارتياح النفسى !



يساعد الجنسج بشكل واضح فى السيطرة على أنواع كثيرة من الاضطرابات الشعورية وتقلب المزاج ، ففى إحدى الدراسات التى اشتملت على عدد خمسين رجلا وامرأة مصابين باكتئاب تراوحت أعمارهم ما بين ٢٤-٦٦ سنة . قام الباحثون بإجراء عدة اختبارات نفسية لهم لقوى الإدراك والنشاط الذهنى ، ثم طلب منهم الاستمرار على تناول كبسولتين من الجنسج المقنن يوميا ولمدة ٥٦ يوما ، وبعد انتهاء هذه المدة أعيدت الاختبارات السابقة ، وتم تسجيل النتائج ومقارنتها بالنتائج الأولى . وقد أظهرت النتائج تحسنا ملموسا لأغلب هذه الحالات حيث تحسنت بشكل واضح درجة بعض النواحي النفسية والشعورية مثل : روح التعاون ، والاعتناء بالنفس ، وقوة الدافع . كما حدث اتزان بدرجة ما فى الحالة الشعورية .

ويقول بعض الباحثين السويديين عن الجنسج إنه يجعل الإنسان يشعر بصفة عامة بالطمأنينة والارتياح النفسى .

ففى إحدى الدراسات السويدية ، التى أجريت على عدد ٣٩ عاملا من عمال إحدى الشركات فى «استوكهلم» ، قدم الباحثون لمجموعة منهم كبسولات من الجنسج ، بينما قدموا لباقي العدد كبسولات عديمة الجدوى placebo ، وطلب من العاملين الانتظام على تناول هذين النوعين من الكبسولات لمدة ١٢ أسبوعا .

وبعد انتهاء هذه المدة ، لاحظ الباحثون أن العمال الذين تناولوا الجنسج زادت شهيتهم للطعام ، وزادت درجة حضورهم وتيقظهم ، وأصبحوا أكثر هدوءاً وطمأنينة .. أما باقى العاملين الذين تناولوا الكبسولات الزائفة فلم يحدث لهم تغير ملموس .