الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2697 - السنة التاسعة
الأحد 22 جمادى الأولى 1438 - الموافق 19 فبراير 2017
Sunday 19 February 2017 - No.2697 - 9th Year

يبدأ في العقل وليس القلب

الحب من النظرة الأولى .. وجهة نظر الصحة العلمية

■ هناك منطقة مسؤولة عن الانفعالات العاطفية عموماً في الدماغ، تدعى «الجهاز الحافي»

يبدو أن الحب من النظرة الأولى فيه الكثير من الصحة «العلمية»، وليس مجرد مقولة شائعة في ثقافات العالم.

فما هي المدة التي يقع فيها المرء في شباك الحب من النظرة الأولى؟

يعتقد العديد من العلماء أن الوقوع في الحب أو حتى الإعجاب، لا يتعدى الدقائق الأولى، حتى إن البعض يرى أن المدة قد لا تتعدى الثواني.

وفي هذا السياق أكد جنكيز آق قايا، رئيس قسم طب النفس، في كلية الطب، بجامعة أولوداغ التركية في تصريح لوكالة الأناضول، أن أمام المرء ما بين 15 و20 ثانية لمعرفة ما إذا كان سيقع في حب شخص، أم لا، عند أول لقاء.

وكشف آق قايا أن الذكريات الجميلة والسيئة، لدى الشخص، والتصورات المسبقة، تلعب دورا هاما في تحديد الشريك العاطفي.

يبدأ في العقل وليس القلب

ورغم أن القلب يرمز للحب في أرجاء العالم، إلا أن الحب يبدأ في العقل، بعكس ما هو شائع، حسبما أكد آق قايا.

وأوضح أن الحب أو العشق ينشأ في الدماغ من خلال تفاعلات كيميائية – كهربائية، مشيراً إلى أن هناك منطقة مسؤولة عن الانفعالات العاطفية عموما في الدماغ، تدعى «الجهاز الحافي».

وفيما إذا كان الزواج يقضي على الغرام، حسب بعض المقولات الشعبية، ذكر الأستاذ أن الزواج هو دواء الغرام، وأن المرء في المجتمعات المنغلقة، لا يتعرف على الآخر جيدا إلا حين يعيش معه في نفس المنزل، حسب تعبيره.

وبين آق قايا أن الدراسات الأخيرة، أظهرت أهمية السنوات السبع الأولى في العلاقة العاطفية بين الشريكين، لكن بعد تلك المدة يتراجع الغرام، وتبدأ «العلاقة المنطقية».

وكتب الشعراء العرب المطولات في مديح الحب وحالة العاشق، وصيغت أساطير كثيرة عن الحب، ولا يزال هذا الإحساس لغزا «جميلا» لما يحمله من شعور بالسعادة والفرح، غير المفهومة أحيانا ولا المبررة. ويبدو أن الحب عملية معقدة، فهو لا يقتصر على المشاعر بل يورط معه العقل والجسد، وتدخل على خطه العديد من الهرمونات.

كيف نقع في الحب، وما الذي يحصل حين نصاب بسهام العشق؟

تبدأ الحكاية عندما نصل إلى سن البلوغ، إذ ينشط هرمونا التستوستيرون والاستروجين، وتخلق تلك الهرمونات الرغبة في تجربة الحب، ولهذا نبدأ في بحثنا عن الحب!.

أظهرت الأبحاث أننا نميل إلى تفضيل رائحة الأشخاص الذين لديهم جهاز مناعة، مختلف عنا.

للأحمر تأثيره

وتعتبر بعض الدراسات أن الحب يحدث بسرعة فالدماغ بحاجة من دقيقة إلى 4 دقائق ليقرّر إذا كان فعلا معجبا بالآخر.

وفي حالة الحب يكون الانفعال الجسدي أقوى بكثير من الانفعال الكلامي، وحسب الدراسات فإنّ الانجذاب بالدرجة الأولى يكون للجسد وبأخذ نسبة 55%، ونبرة الصوت تحتل 38%، بينما الكلام يأخذ حوالي 7%، وقد أثبتت الدراسات بأن الرجال ينجذبون إلى النساء اللواتي يرتدين اللون الأحمر، حيث إن اللون الأحمر يؤثر على دماغ الرجال.

«خلطة هرمونات» تؤجج الحب

إلى ذلك، يؤكد العلماء أن المسألة أعقد من مجرد مشاعر، لأنها تتضمن أيضا عددا من الهرمونات التي تتدخل لترفع لدينا نسب السعادة.

■ أثبتت الدراسات أن الرجال ينجذبون إلى النساء اللواتي يرتدين اللون الأحمر

فعندما تشعر بالانجذاب لشخص ما، يفرز الدماغ سلسلة من المواد الكيميائية، منها الدوبامين الذي ينتج شعورا بالسعادة والغبطة، ويؤدي أحيانا إلى فقدان الشهية والأرق، من هنا ربما ارتبط قول بعض الشعراء بالعاشق الولهان الذي يجافي النوم عينيه.

الحب ليس يفيق الدهر صاحبه | وإنما يُصرع المجنون في الحين

لو تعلمين إذا ما غبتِ ما سقمي | وكيف تسهر عيني لم تلومينِي

أما الهرمون الثاني فهو النوربينفيرين وهو المسؤول عن مشاعر التوتر، والذي يسبب زيادة في معدل ضربات القلب، والتعرق، وإنتاج بروتين يسمى عامل نمو الأعصاب.

والهرمون الثالث هو السيروتونين، الذي ينخفض مما يجعلنا مشغولين بالتفكير في الشخص الآخر، وأحلام اليقظة.

وأخيراً يلعب هرمون الاندورفين أيضا دورا رئيسيا في الحث على الارتباط، وقمع الألم وخلق شعور بالأمان.

كلها عوامل «هرمونية» تجعلنا نتعلق بالشريك، ونقع في شباك الحب.

أغلب ما نتناوله من غذاء يحتوي على مواد كيماوية

«إيلاف» : كل المواد الغذائية - وكل شيء حولنا - مصنوعة من مواد كيماوية سواء أكانت طبيعية أو تنتج في المختبر. وهناك مواد كيماوية في المنكهات والألوان الطبيعية للمواد الغذائية التي نتناولها. ولبعض هذه المواد أسماء طويلة مخيفة.

ويعني هذا ان كل ما نشمه أو نتذوقه هو استجابة لمواد كيماوية. وعلى سبيل المثال ان رائحة القرنفل تأتي من مادة كيماوية اسمها يوجينول والقرفة تكتسب عطرها ونكهتها من المركب الكيماوي سيناماالديهايد. وبالتالي فان النكهات الاصطناعية والطبيعية على السواء تحوي مواد كيماوية. وما يميز بين المنكهات الطبيعية والاصطناعية هو مصدر هذه المواد الكيماوية.

فالنكهات الطبيعية تنشأ من كل ما يؤكل ، مثل الحيوانات والنباتات ، حتى إذا ش تصنيع هذه الأشياء الصالحة للأكل من أجل اضفاء نكهة عليها. والنكهات الاصطناعية تنشأ من كل ما لا يؤكل مثل البترول ويُصنع لانتاج مواد كيماوية تضيف نكهة.

ويمكن إنتاج المنكهات الكيماوية أحيانا من مصادر طبيعية أو اصطناعية ولكن الجزء الناتج واحد مع اختلاف الطريق الى إنتاجه.

ويكون انتاج المواد الكيماوية الاصطناعية في المنكهات أقل كلفة من إيجاد مصادر طبيعية لهذه المواد، كما انها يمكن ان تكون اكثر أمانا لأنها أخضعت لاختبارات صارمة قبل استخدامها، ويمكن ان يكون انتاجها صديقا للبيئة لأنه لا يتطلب زراعة حقول من المحاصيل الغذائية اولا.

وعلى سبيل المثال ان المركب فانيلين مسؤول عن نكهة الفانيلا ورائحتها. وفي الطبيعة يأتي الفانيلين من نبتة أصلها المكسيك. ولكن استخلاص مادة الفانيلين الكيماوية الطبيعية عملية مديدة وباهظة الكلفة. لذا وجد العلماء طريقة لتصنيع نسخة مركبة من الفانيلين في المختبر.

المواد الكيماوية نكهتها أقوى من الطبيعية

وغالبية الأشخاص لا يدركون ان غذاء ما قد يحوي من المواد الكيماوية في نكهته الطبيعية بقدر ما تحويه نكهته الاصطناعية. وعلى سبيل المثال ان نكهة العنب الاصطناعية مشتقة من مادة كيماوية موجودة في العنب البنفسجي وليس في العنب الأحمر أو الأخضر الذي نشتريه في الأسواق. ولهذا السبب تكون المنتجات التي لها نكهة العنب مثل السكاكر والمشروبات الغازية ذات لون ارجواني.

ويمكن ان تكون بعض النكهات الطبيعية أخطر من النكهات الاصطناعية. إذ يمكن العثور على مادة السيانيد السامة في نكهة اللوز أو بنزالديهايد حين تكون مستخلصة من الطبيعة. ولهذا السبب ترتبط رائحة اللوز المر على جسم الضحية في الأفلام باستخدام السيانيد في قتلها.

كما ان فاصولياء الصويا النيئة التي تصنع منها صلصة الصويا ، مادة سامة. وبالتالي فان صلصة الصويا أو غيرها من منتجات الصويا المعلبة تُصنع من بروتين نباتي بعد تحليله بحوامض كيماوية وليس من فاصولياء الصويا المسلوقة.

ويقلق كثيرون من إضافة مواد كيماوية الى اغذيتهم مثل مادة «غلوتامات احادية الصوديوم». ولكن علاقة اوجاع الرأس والغثيان وغيرها من الأعراض التي تسمى «متلازمة المطعم الصيني» بهذه المادة علاقة لا أساس لها من الصحة. ويعتقد باحثون ان الأعراض المرتبطة بالأكلات الصينية ناجمة عن ارتفاع كمية الملح.

تتحكم بالإشارات التي يرسلها الدماغ إلى الأمعاء، وتثير إحساساً بالشبع

جينة واعدة عند الديدان تكافح البدانة

«العربية نت» : اكتشف باحثون استراليون وبنماركيون جينة تعطي الإحساس بالشبع عند الديدان من شأنها أن تساعد على مكافحة البدانة.

وتتحكم هذه الجينة المسماة «اي تي اس3-» بالإشارات التي يرسلها الدماغ إلى الامعاء وتثير إحساسا بالشبع وتحفز الحاجة إلى النوم أو إلى التحرك بعد الأكل، وفق ما جاء في هذه الأبحاث التي نشرت في حوليات الأكاديمية الأميركية للعلوم «بناس» .

وعند البشر جينة مماثلة لـ«اي تي اس3-»، ومن شأن هذا الاكتشاف أن يمهد الطريق إلى استحداث جزيئة قد تساعد على التحكم بالوزن الزائد من خلال تخفيض الشهية وتحفيز الحاجة إلى ممارسة المزيد من تمارين اللياقة البدنية، بحسب روجر بوكوك الأستاذ المحاضر في جامعة موناش الأسترالية.

وعندما تخزن الأمعاء ما يكفي من الدهون، يتلقى الدماغ رسالة يشير فيها إلى الدودة بالتوقف عن التحرك، ما يثير الشعاس، أو بالعكس يطلب منها الاستمرار في التحرك إن لم تشبع، على ما شرح الباحث.

دودة تشبه جينات البشر

وتشير دودة الربداء الرشيقة المعروفة علميا بـ «كابتورهابديتيس إلغانس» الأسطوانية الصغيرة والشفافة التي لا يتخطى طولها المليمتر الواحد اهتمام الباحثين لبساطة تركيبتها الدماغية التي لا تضم سوى 302 خلية عصبية و8 آلف نقطة تشابك بين هذه الخلايا، بالمقارنة مع مئة ألف مليار خلية عصبية عند الإنسان وأكثر من 160 ألف وصلة.

وتشارك هذه الدودة حوالي 80 % من الجينات مع البشر ونصف الجينات المعروفة لها صلة بالأمراض البشرية، بحسب بوكوك.

وأوضح الأكاديمي أنه «بما أن الديدان تتشارك هذا العدد الكبير من الجينات مع البشر، فهي تشكل نماذج جيدة جدا للأبحاث المتمحورة على العمليات البيولوجية، مثل تلك الأيضية والأمراض ذات الصلة». وهذا هو أول اكتشاف لجينة تتحكم بالمسار الأيضي، ما يمهد الطريق أمام دواء من شأنه التأثير على العلاقة بين الأمعاء والدماغ والإحساس بالشبع، بحسب بوكوك.